

# 幼児期の子どもをもつ保護者のための 学 習 資 料



北海道教育委員会

# 幼児期の子どもをもつ保護者のための学習資料 目次

- こんなときどうするQ&A
- 子どもの生きる力をはぐくむ4つの生活習慣
  - 子どもを成長させる遊び
  - 親子でいっしょに読み聞かせ
  - 子どもを成長させるお手伝い
  - 子育てと電子メディア
- 子育てに不安や悩みを感じたときに
- 子育てを楽しんで！
- 家庭教育に関する主な相談窓口
- 家庭教育支援・子育て支援関係者の皆様へ
  - ～ 本学習資料の活用について

# こんなときどうするQ&A①



「また、へりくつばかり言って！」

「やめなさい！」

**Q** 子どもがわざと散らかしたり物を乱暴に扱ったりして、注意しても言うことを聞いてくれないので、困っています。

**A** 子どもが反抗したりいたずらしたりするのは、保護者にとっては手がかかるものですね。でも、それは子どもの自立心や自発性が少しずつ育っているからであり、子どもをちゃんと育ててきた証拠です。

## ワンポイントアドバイス

だめな理由をくり返して伝えることにより、その場で言うことを聞いてくれなくても、少しずつしつけはできています。

## こんなときどうするQ&A②



「何回言っても分からないから、  
たたいたんだよ！」

**Q** 口で言っても聞いてくれなかったので、ついたたいてしまいました。たたいてしつけをするのはよくないってわかっているのだけど。

**A** たたいてしつけをすることはよくないということを理解しているからこそ、なおのこと後悔の気持ちでいっぱいなのですね。

もしも、つい我が子をたたいてしまったときには、あなたの愛情を子どもが受け止めてくれるよう、抱きしめてスキンシップをとったり、笑顔で語りかけてあげたりしましょう。

### ワンポイントアドバイス

手を出してしまいそうなカッときた一瞬をやり過ぎることにより、優しいあなたを呼びもどすことができます。

## こんなときどうするQ&A③



「泣かないで言いなさい！」

「いつまで泣いてるの！」

**Q** うちの子は、ちょっとしたことですぐに泣きます。泣き声を聞けば、ついイライラしてしまいます。

**A** 買い物の最中や電車の中、家事で忙しいときなどに子どもに泣かれれば、イライラしたり、周りの人に対して恥ずかしい気持ちになったりしますよね。でも、子どもが泣くことは、自分の気持ちを言葉で表すことができるようになるための大切なプロセスです。

不安なとき、怖いとき、上手くいかないときなどに元気に泣く子は、心が健康に育っているのです。

### ワンポイントアドバイス

子どもが自信をもって行動することができるように、普段から子どもをいっぱいほめてあげることが大切です。

## こんなときどうするQ&A④



「私の！ 貸してあげない！」

「私が全部決めるの！」

**Q** 「ひとりっ子は協調性がない」というけど、うちの子は大丈夫かな？

**A** 近所の子どもが、きょうだいげんかをしたり上の子が下の子の面倒を見ている様子を見ると、ひとりっ子はマイナス面があるのかと思ってしまいますよね。

でも、協調性はちゃんと育ちます。きょうだいの有無にかかわらず、過保護や過干渉によって協調性のない子どもに育ててしまうことの方が問題です。

### ワンポイントアドバイス

子どもは、買い物や公園での遊び、幼稚園・保育所や学校での生活など、様々な場面で子ども同士がかかわる中で、協調性などが育まれていきます。

## こんなときどうするQ&A⑤



「もう自分でできるでしょ！」

「やって、やって！」



**Q** 長男は、次男が生まれてからちょっと赤ちゃん返りしているの。お兄ちゃんらしく、しっかりしてほしいんだけど。

**A** 上の子には、年相応の自立をしてほしいと思いますよね。

でも、あなたの愛情を確かめたくて甘えているのです。自分はちゃんと子どもから信頼されているのだと自信をもって、お兄ちゃんの甘えに答えて構いません。

### ワンポイントアドバイス

一人一人のいいところを見つけて、ほめてあげることにより、「もっとがんばろう」「まねしてみよう」という意欲を育みます。自分でできたときは、めいっぱいほめてあげましょう。

## こんなときどうするQ&A⑥



「あそこの家は一人親だから、  
しっかりしつけがされてないんでないの？」

**Q** うち是一人親家庭なんだけど、子どもが大人になっていくときに、何かよくないことってあるのかな。

**A** 一人で子どもを育てるのはとても大変ですね。苦労も多いことと思います。

一人親家庭だから問題が起きるということはありません。

子どもは、一人で仕事も家事もこなすあなたの姿をしっかり見ています。きっと、「いつも大変だな」「大きくなったら、楽にさせてあげなきゃ」って思っているはずですよ。

### ワンポイントアドバイス

がんばっている自分をほめてあげましょう。  
そしてたまには自分にごほうびを！



## こんなときどうするQ&A⑦



「うちの子、  
発育が遅れているのかなあ？」

**Q** 育児書や Web ページには「~をできるようにしましょう」「~を育みましょう」って書いてあるけど、うちの子はできていないことがいっぱいあって、ちょっと心配なんだけど。

**A** 子どもには発達個人差があり、育児書どおりにはいかないということはわかっているけど、少し不安になりますよね。

様々な子育て情報の一言一句に振り回されないようにして、一步一步着実に我が子が育っている姿を気楽に楽しむことが大切です。

### ワンポイントアドバイス

自分の親や、子育て経験のある身近な人、子育てをがんばっている友人などに不安に思っていることを聞いてもらいましょう。

## こんなときどうするQ&A⑧



「ごあいさつは？」

「・・・・・・・・」



**Q** 近所の子はみんな、ちゃんとしつけされているのに、うちの子はあいさつもできないし、恥ずかしくなっちゃうわ。私の子育てがだめなのかな。

**A** 同じ年頃の子どもがしっかりとあいさつをしている様子などを見て、恥ずかしく感じたことはどの保護者にもありますよね。

でも、しっかりとしつけをされた子どもを育てようとあせる必要はありません。あなたの愛情を子どもに届けることの方が大切です。

### ワンポイントアドバイス

大人が互いにあいさつをする姿を見せて、あいさつをすることのよさを感じさせましょう。

時間がかかっても、子どもはルールや生活習慣を少しずつ身につけていくことでしょう。

## 子どもを成長させる遊び

子どもは、遊びをとおして、感覚を働かせ、身体を動かし、ものをつくり、想像する経験を積み重ねていきます。

### 子どもといっしょに楽しく身体を動かしましょう

幼児期は、走る、跳ぶ、投げるなどの基本的な動きを学び、運動の仕方を身に付ける大切な時期です。

様々な外遊びをとおして、身体を動かす楽しさを教えましょう。



### 自然の中で遊ばせましょう

実際に自然の中に出て、動植物や自然とふれあう楽しさに気付かせましょう。

自然の中で遊ぶことで、驚きや感動を体験して豊かな感性を育むとともに、自然を大事にする心や辛いことに耐え乗り越えていくことの大切さなどを学びます。



### 年上、年下の友達と遊ばせましょう

様々な年代の子どもと遊ぶことは、とても大切です。

ものの取り合いなどのけんかをするがありますが、その中で、社会性を学んでいきます。



## 親子でいっしょに読み聞かせ

読み聞かせは、絵本や本を子どもに読んで聞かせ、幼い子どもたちがおはなしの楽しさを感じるひとときです。子どもの情緒や想像力を育て、ことばを覚える機会にもなります。

### 0歳～2歳頃 音やリズムを楽しもう

お父さんやお母さんや家族の声は赤ちゃんや幼い子どもにとって特別です。子どもに愛情をもって表情豊かにことばをかけましょう。

話しかけたり、触れ合ったり、

抱っこしたりすることが大切です。

ことばの音やリズム、

大人の表情や雰囲気を感じとっています。



### 2歳～6歳頃 ことばやジャンルを広げよう

会話ができるようになると、使うことばの数が増えていきます。様々な体験を大切にしながら、絵本や本のジャンルを広げていきましょう。

文字を覚えはじめても、

読み聞かせは続けましょう。

おはなしを聞くことで

絵本や本の世界に引き込まれていきます。



読み聞かせは、保護者にとって子どもの表情をとおして子育ての楽しさを感じるひとときです。

## 子どもを成長させるお手伝い

子どもは、お手伝いをする中で多くのことを学んでいきます。「一緒に手伝って」と声をかけて、たくさんの経験をさせましょう。

### 簡単なお手伝いからさせてみましょう

初めは簡単な仕事からはじめ、子どもの経験や能力に合わせて少しずつ難しい仕事をお願いしましょう。

#### 2～3歳

- おもちゃを片づける
- ペットにペットフードを与える
- 洗濯ものをかごに入れる など

#### 4～5歳

- 郵便物や新聞を取ってくる
- 箸やフォークなどを引出しにしまう
- 植木に水をやる など



### 初めは上手くできなくて当たり前

子どもの仕事を見ていると、大人に比べて不器用で大変遅いので、保護者はついあれこれと口を出したり、代わってやってしまったりしてしまいがちです。

失敗しても、少々のことには目をつぶり、やってくれた気持ち、頑張っている気持ちを大切にしましょう。

## 子育てと電子メディア

スマートフォンなどが、子育てに広く利用されています。赤ちゃんの健康管理、知育や子守りなどのアプリケーションはとても便利ですが、問題点も指摘されています。

### こんな場面はありませんか

#### 赤ちゃんにスマートフォン等で応える

ぐずる赤ちゃんに、子育てアプリの画面で応えることは、赤ちゃんの育ちをゆがめる可能性があります。



#### ベビーカーを押しながら

#### スマートフォンでSNSをチェック

保護者がスマートフォンに夢中になっていると、赤ちゃんの興味・関心を見逃すこととなり、赤ちゃんの安全への気配りもできなくなります。

### スマートフォンに子育てを任せないで

心と体の基礎をつくる大切な幼児期には、人や物に直接触れる経験が欠かせません。保護者も子どもも電子メディア漬けになっていませんか。



### 子どもに使わせるときには

電子メディアの不適切な使い方によって、ネット依存や生活習慣の乱れなどから、心身の健康を崩すことがあります。電子メディアを使わせる時間や場所について、家庭の約束をつくりましょう。

# 子育ての不安や悩みを感じたときに

子育ては、上手くいかないことばかりで、ついイライラしてしまうこともあるでしょう。

ストレスや不安・悩みを上手に解消しながら、我が子が確かに成長していく姿を楽しみましょう。

## 子どもとは、そういうもの

子どもが言うことを聞かないことがあっても、「子どもとは、そういうもの」と思って、気楽に考えましょう。「必ず言うことを聞かせなければ」と考える必要はありません。

## 完璧な子育てを目指さない



100点満点の子育てをすることができない保護者なんていません。周囲の目を気にして、完璧な保護者を演じる必要はありません。

ときには、息抜きをしましょう。

## 教科書どおりにはいかない

子どもの心身の発達や性格は子どもそれぞれに異なるものです。育児書やインターネットの情報は、どの子どもにもあてはまるものではなく、必ずしも正しい情報であるとは限りません。

教科書どおりにいかないことがあって当たり前のことだと考えましょう。

## 自分の親や友人と話し、気を紛らせましょう

実母に愚痴を話す中で、自分を育ててくれた経験からのアドバイスをもらったり、育児中の友人と子育ての失敗談や困りごとなどを語り合ったりして、気を紛らせましょう。



# 子育てを楽しんで！

子どもは一人一人個性的

「これでいいのかなあ」と思うこともたくさんあります



心配なことがあるときは、  
周りの人に援助を求めましょう  
たまにはお友だちと  
子育ての悩みを語り合うのもいいでしょう  
子育ての悩みはお母さん同士、よく分かり合えます

もし、子育てやお子さんのことで悩んだら、  
子育てを楽しめないとか、  
子どもの成長について心配だと感じたときは、  
一人で悩まないで、専門家に相談しましょう



お父さんの役目は、  
お母さんが赤ちゃんとの世界を楽しめるように、  
お母さんを支えてあげること

お父さんもお母さんと同じように  
積極的に赤ちゃんに接し、  
赤ちゃんとの生活を楽しんでくださいね





# 家庭教育に関する主な相談窓口

## 1 北海道教育委員会の相談窓口

### 子育てカウンセリング（北海道立生涯学習推進センター）

子育ての悩みや不安などについて、臨床心理士がカウンセリングを行います。

#### 【面接相談】

- ・開 設：毎週火～金曜日 13時～17時  
(祝日、年末年始、4月30日～5月2日を除く)
- ・時 間：1回約1時間
- ・予約電話：011-261-4545
- ・場 所：札幌市中央区北2条西7丁目  
北海道立道民活動センター8階

<https://manabi.pref.hokkaido.jp/center/about/support.html>



### 子ども相談支援センター（北海道教育庁学校教育局参事（生徒指導・学校安全））

いじめや不登校などに悩む子どもや保護者からの電話相談を受け付けています。

#### 【電話相談】

- ・24時間いつでも相談することができます
- ・育児やしつけ等で悩む保護者の相談にも応じています
- ・0120-3882-56（フリーダイヤル）

#### 【来所相談】

- ・上記電話番号で予約の御案内をしています
- ・開 設：10時～16時  
(土日、祝日、年末年始を除く)
- ・場 所：札幌市中央区北3条西7丁目  
道庁別館8階

<http://www.dokyoi.pref.hokkaido.lg.jp/hk/ssa/ijimedenwasoudan.htm>



### 北海道立教育研究所教育相談（北海道立教育研究所）

いじめ・不登校などの学校教育に関する悩みや、子育て・しつけなどの家庭教育に関する悩みについての相談に対応しています。

#### 【メール相談】

- ・メールアドレス：doken-sodan@hokkaido-c.ed.jp
- ・対 象：児童生徒、保護者
- ・メールは24時間受信していますが、夜間や土・日曜、祝日、年末年始は返信できないことがあります。
- ・休日等をはさむと返信には数日かかることがありますので、お急ぎの場合は、子ども相談支援センターの電話相談をご利用ください。

※お使いの携帯電話がパソコンからのメールを受信拒否に設定している場合は、返信が届きませんので設定をご確認ください。

<http://www.doken.hokkaido-c.ed.jp/counseling/kyouiku/>



## 2 お住まいの市町村の相談窓口

※ お住まいの市町村のホームページや広報紙などで御確認ください。

## 本学習資料の活用について

家庭教育ナビゲーターや家庭教育支援員・子育てサポーター等をはじめとする家庭教育支援・子育て支援関係者の皆様が、子育てをする保護者等に話題や情報を提供するための素材として、本学習資料をご活用ください。

### 1 単票として

#### 【定期的に配布する】

地域子育て支援拠点などが開設する子育て親子の交流の場や、教育委員会が実施する行事などにおいて、季節や子どもの発達段階などに合ったテーマの資料を選択し、利用・参加する保護者に年間を通じて定期的に配布する。

#### 【保護者個々のニーズに合った資料を提供する】

様々な活動を通じた交流や相談対応の中で、保護者個々のニーズに合った情報を選択して提供する。

※ 各ページを単票で活用する場合は、必要に応じて、15ページを裏面に掲載していただければ幸いです。

### 2 冊子として

「幼児期の子どもをもつ保護者のための学習資料」として製本し、保護者が集まる様々な機会に配布する。

※ 冊子を学習資料として保護者に配布する場合は、下記の北海道教育委員会のホームページから、冊子用のデータをダウンロードすることができます。

<http://www.dokyoi.pref.hokkaido.lg.jp/hk/ssg/oyaryoku/index.htm>