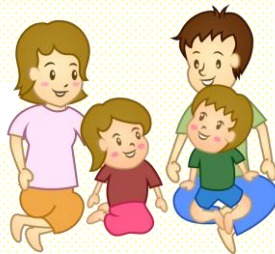


家庭教育支援パンフレット



お子さんの健やかな成長を願って

# 子育ては 親育ち



子どもとの会話を大切にしましょう

令和4年度

大仙市教育委員会  
大仙市家庭教育支援チーム

## 心にゆとりをもって！

小学生になると、子どもは急速に成長し、世界を広げていきます。わが子の変化に驚き、とまどうことも多いでしょう。

ちょっと、肩の力を抜いて読んでみてください。



子育ての不安や悩みはだれにでもあります。

そもそも子育てをはじめからうまくできる親はいません。親も人間です。パーフェクトな親なんて一人もいません。これで100点！ という子育て法は、もちろんありません。

ふり返ってみてください。

これまで、わが子に気づかされ、教えられたことがありましたね。みんな、子育てしながら「親」になっていくのですね。

気をつけたいことは、あなた一人で、がんばりすぎないことです。周りからいろいろ言われることもあるかもしれませんが、あなた一人で、責任を背負い込まないでください。

大事なことは、心にゆとりをもつことです。

心のゆとりは、子どもに自然に伝わっています。

心のゆとりが、子どもの健やかな成長につながっています。

**そのために、子育てを相談できる相手をつくりましょう。子育ての協力者や子育ての仲間とのつながりをもちましょう。相談すれば、新しいアイデアを得られるかもしれません。つながりをもつことで、心にゆとりが生まれてきます。**

## 家庭のルールをつくろう！

家庭内にルールがありますか？

子どもの生活について、子どもが実行するルールがありますか？

たとえば・・・

朝は      時に起きます。

出かけるときは、どこへ、だれと行き、いつ帰ると家族に言います。

ゲームの時間は      分間、終わりは      時までです。

スマホ・SNS、Youtube は、     時までです。

明日学校に持っていくものは、(いつ) 準備します。

夜は      時に寝ます。

### ルールは親子で話し合ってつくります

親に一方的に決められたことより、話し合っで決めた方が子どもは実行しようとしします。親子でルールを話し合うことで、子どもは親の思いや考えを、自然に感じ取っていきます。

そして、子どもが決めたルールを実行できたら、ほめます。(認めます)。

ほめられる(認められる)と次も実行するようになります。その積み重ねで、子どもは、自律していき自立心をもちます。

また、家庭のルールやマナーを守ることは、社会のマナーや学校のルールを学ぶ基礎へとつながっていきます。

たとえば、早起きができない子にはカーテンを開けて朝の光を部屋いっぱいに入ると目が覚めます。子どもと一緒に作った早起きのルールを実行させるには、家族の協力が必要な時もあります。子どもを大人の生活時間で過ごさせるのではなく、子どもの生活時間に大人が合わせて(協力して)いきます。

# スマホとのつきあい方



子どもにスマホを持たせると便利なのか、子どものためになるのかを、悩んでいる親もいるでしょう。子どもに持たせる前に親は主なメリットとデメリットをよく理解しておく必要があります。

## <主なメリット>

### (1) 「いつでも連絡がとれる」

いつでも連絡がとれるようになることは、スマホの大きなメリットです。災害・事故などの緊急時には、連絡手段にもなります。

### (2) 「居場所を把握できる」

スマホは、ほとんどの機種で GPS 機能が利用でき、おおよその位置が把握できます。

### (3) 「コミュニケーションをとりやすくなる」

スマホを持つ子どもが増えているのは、スマホがコミュニケーションツールとして、必須になりつつあるからです。子ども同士のコミュニケーションでは、SNS やメッセージアプリなどで、連絡をとるようになっていきます。

### (4) 「IT リテラシーの育成」

インターネットや IT 機器を使いこなす力は、これからの時代には必須です。インターネットは疑問や関心を持ったら、すぐに調べて理解し解決できるべんりなツールで、興味を深く掘り下げることもできます。現代では、IT リテラシーはいずれ身につけなければならないことです。

## <主なデメリット>

### (1) 「スマホ依存に陥る」

「ゲームをやり続ける」「動画を見続ける」「無料アプリで長時間会話する」など、子どもの生活が、スマホ中心になってしまうことがあります。SNS では、常に投稿をチェックしたり、情報を発信しようとしたりすることで、スマホ依存症に陥りやすい傾向があります。

## **(2)「学力低下の原因になる」**

スマホの利用時間が増えると、常に「ながら」状態の生活になります。その結果、勉強の途中で通知が気になるなど、集中力の欠如に陥りやすくなります。また、ゲームや動画視聴などに時間を費やして、学習時間が少なくなります。

## **(3)「身体への悪影響（視力の低下、睡眠障害や睡眠不足）」**

液晶画面のブルーライトは、目にダメージを与えやすく、小さい画面を長時間みることも、視力低下につながります。また、夜遅くまで動画視聴やゲームをしていると、脳が興奮状態になり、眠れなくなったり、SNSでのやりとりが楽しくて、夜更かしが続いたりすると、生活のリズムが崩れる原因ともなっています。

## **(4)「利用に伴うリスク（個人情報の流出、SNSトラブル、課金）」**

電話番号やメールアドレス、パスワード等の個人情報が流出し、悪用される場合もあります。また SNS で、悪口や仲間外れなど、子ども同士のトラブルや知らない人とつながることで、犯罪に巻き込まれるリスクがあります。さらに子どもがスマホ上の決済でゲーム課金をしてしまい、後から高額請求がきたケースもあります。

**スマホを持たせる場合には、親自身がこのようなメリット、デメリットを理解した上で、子どもにしっかり伝え、判断したいものです。持たせる際には、子どもが上手にスマホを活用できるようにするために、家庭のルールを作りましょう。**

ルール作りは、子どもと一緒にあって、利用目的や利用場所・時間帯を話し合っただけでルールを決めることが大事です。また、そのルールは、成長とともに少しずつ改定していくことが必要です。

ルールやマナーを守る習慣を身に付けさせるとともにスマホの利用状況については、子どもと折に触れて話し合い、問題がないか確認してください。万が一、トラブルが生じたときには、子どもが一人で抱え込まず、すぐに相談するよう、ふだんから子どもと話しておきましょう。

## 仲間づくりを学ぶ機会に！

子どもは大きくなるにつれ、親子関係より子ども集団の関係で育ちます。しかし、子ども集団の中ではトラブルがしばしば起こります。

### もし、子どもがトラブルで悩んでいたら？

もちろん、子どもの悩みをよく聞きます。そのとき子どものモヤモヤした気持ちをくみとって聞くことが大事。子どもは話すうちに気持ちが整理され、どうするか考え始めます。



けっして、親が一方的に解決策を伝えない方がよいでしょう。子どもに「～しなさい」「～してみたら」などと伝えがちですが、親が子どもに代わって解決しても、本当の解決に結びつきません。トラブルは、子どもに乗り越える力を育むチャンスでもあるのです。

しかし、問題が大きいと感じたときは事実を確かめる必要があります。相手や周囲に聞いたり、学校の場合は担任に確認したりします。

けっして、子どもの話（言い分）を鵜呑みしないことです。子どもは、自分にとって都合が悪いことを隠しがちです。また、子どもはウソをつくことがあります。子どもがウソをつくのは社会経験が少ないので困ったときの解決方法を考えつかないからです。

**子どもがトラブルに直面したときは、どうしたらよいか、その解決方法を親子で話し合しましょう。**

**親子の話し合いは仲間との関係づくりを子ども自身に考えさせ学ばせる絶好のチャンスにもなっているのです。**

その後の子どもの様子を見守りながら、子どもによりよく解決する力を育てていきましょう。

# 子どものほめかた、しかりかた

## ほめるとき

子どもがよいことをしても、当たり前のことだからと思って、何も言葉をかけないことがありますか。親にとって当たり前のことでも、できたときを逃がさず言葉をかけます。そのタイミングよい言葉かけで子どもの意欲は増していきます。

そして、子どもは、ほめられると自信をもち意欲的になります。自分にはよいところがあると感じて、何ごとにも前向きになります。

しかし・・・できた結果だけをほめられると、失敗を恐れるようになります。できなかった場合を恐れるからです。

結果だけでなく、がんばったプロセスをほめることがポイントです。ほめることは認めることです。

がんばったプロセスを認められた子は、失敗を恐れずチャレンジしていくようになっていきます。

## しかるとき

しかるのは、子どものよくない行為です。行為そのものだけです。けっして、「ダメな子ね」などと人格を否定するしかり方はしません。

しかるときは…

- ・危険なことをしたとき
- ・命に関わるとき（交通ルールを守らないなど）
- ・人を傷つけたとき（いじめ、暴力など）
- ・人に迷惑をかけたとき（ものを壊す・盗む、借りたものを返さないなど）…等



しかったあとは、諭すことが大切になります。何が悪かったのか、子どもにわかるように伝えましょう。

そして、励まして意欲を喚起する言葉を、忘れず付け加えます。



# 子どもの話を受け止めましょう

子どもは、自分の気持ちを受け止めてもらっていると安心します。



## 言葉のキャッチボール

けっして一方的ではない、お互いの気持ちを交わす会話です。「あのね…」「うん、うん」「わたしね…」「そうなの」…お話がつながって、気持ちも通い合う言葉のキャッチボールです。

子どもの心には、親の正直な思いは響きます。子どもは親の思いに気づき、どうすべきか考えるようになります。

## 親子の会話では、聞き上手に！

うなずいて聞いたり、あいづちを打って聞いたり、「～だったのね」と子どもの言ったことをくりかえして聞くと、子どもはもっともと話したくなります。

自分の気持ちを受け止めてもらっていると話したくなります。

## 家庭教育について どんなことでもご相談ください

子どもの発達や  
学習の遅れが心配

子どもが言うことを  
聞かず困っている

いじめられて  
いないかと  
気になる



家族の理解など  
家庭問題に  
悩んでいる

## 大仙市家庭教育支援チーム

相談窓口

事務局 大仙市教育委員会生涯学習課  
〒014-8601 大仙市大曲上栄町2番16号  
電話 0187-63-1111 (内線 338・339)

