

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7年度

大仙市教育委員会
大仙市家庭教育支援チーム

一人で悩まないで！

入学を機会に、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、戸惑うことも多いでしょう。



少し肩の力を抜いて、このパンフレットを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！ という子育て法も、もちろんありません。

振り返ってみてください。

これまで、わが子に気付かされ、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。

気を付けたいことは、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！

ご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？

例えば・・・

朝は 〇 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 〇 分間、終わりは 〇 時までです。

スマホ・SNS、YouTube は、〇 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 〇 時に寝ます。

ルールは親子で話し合ってつくります

親が一方的に決めたルールより、話し合って決めたルールの方が子どもは実行しようとしめます。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。

◎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中に入れると目が覚めます。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、家族の協力が必要の時もあります。

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ことでしょう。

子どもにスマホを持たせる前に、親はスマホの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)「いつでも連絡が取れる」

いつでも連絡が取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、連絡を取るようになっていきます。

(4)「ICT リテラシーの育成」

インターネットや ICT 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、疑問や関心をもったらすぐに調べて理解し解決できる便利なツールで、興味を深く掘り下げることができます。現代では、ICT リテラシーは身に付けなければならない力の一つです。

<主なデメリット>

(1)「スマホ依存に陥る」

「長時間のゲーム利用や動画視聴」などにより、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。常に投稿をチェックしたり、情報発信を繰り返したりするあまり、スマホ依存症に陥ってしまう危険性があります。

(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が費やされ、必然的に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見続けることで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でのやり取りが楽しくて、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、課金、トラブル）」

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、悪用される場合があります。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もあります。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等を活用できるようにするために、家庭内のルールを作りましょう。

スマホの利用に当たっては、子どもと一緒にあって、利用目的や利用場所・時間帯を話し合って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見直ししていく必要があります。

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、普段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！

子どもは成長するにつれ、親子や家族より子ども同士の集団の中で行動することが多くなります。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。そのとき子どものもやもやした気持ちをくみ取って聞くことが大切です。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。

子どもに「～しなさい」「～してみたら」などと親が一方向的に伝えがちですが、親が子どもに代わって解決しても、本当の解決に結び付きません。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関係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、子どもはうそをつくこともあります。子どもがうそをつくのは社会経験が少ないため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機会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、子どもがよりよく解決できる力を育んでいきましょう。

子どものほめかた、しかいかた

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しょう。タイミングのよい言葉かけで、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、何事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

しかるタイミングは、子どもがよくない行為をしたときです。行為そのもののだけをしかり、けっして、「ダメな子ね」などと人格を否定したしかり方をしないようにしましょう。

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



しかった後は、諭すことが大切です。何が悪かったのか、子どもに分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しょう。

子どもとの会話を大切に

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、お互いの気持ちを伝え合う会話を交わしましょう。「あのね…」「うん、うん」「わたしね…」「そうなの」…少しずつ話がつながることで互いの気持ちも通い合う「言葉のキャッチボール」となることでしょ。

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、「〇〇だったのね」と子どもの言ったことを繰り返して聞いたりすることで、子どもはもっともっと話したくなります。

子どもの気持ちを受け止め、聞き上手な関わりができるようになりたいものです。

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 大仙市教育委員会事務局生涯学習課
〒014-0062 大仙市大曲上栄町2番16号
電話 0187-63-1111 (内線 338・339)

