

kosodate handbook

子育て ナビ (改訂版)



**コミュニティ・スクール上西郷
(福津市立上西郷小学校)**

2019. 3

はじめに

- あるバスに、幼児教育機関の広告が 貼られていました。——
“子育てはたいへん”。よく見てみると、そのあとに「おもしろい」と書いてありました。そう、「子育ては、たいへん」。でも、「たいへんけどおもしろい」、「たいへんだからおもしろい」……。

子育ては

たいへん

おもしろい

- 上小<体の栄養・心の栄養>プロジェクト推進委員会は、子どもたちにたっぷりと「体の栄養・心の栄養」を注ぐために、学校・家庭・地域がそれぞれの役割を果たすとともに、協働して子どもたちの育ちと学びを支援することが大切だと考えて、いろいろな取組をしてきました。
- この冊子は、①「“こんなときどうする？” アンケート」を配付し、子育てで悩んでいることや迷っていることを募集（対保護者・教職員等）、②「“私はこう考える” アンケート」（①を整理したもの）を配付し、各項目についての回答やヒントを募集（対保護者・教職員等）、③ ②を整理して公開編集会議（学校の日）に示し、内容を検討、という手順で作成しました。公開編集会議では、「同じような悩みを持っている人がいて安心した」、「いろいろな考え方があるので、自分の考えをつくる参考になる」などの感想が出されました。
- “子育ては、育児（子ども育て）・育自（自分育て）・育地（地域育て）”と言った方がいます。この冊子が上西郷小学校区の「**三つの“いくじ”**」のきっかけになることを願っています。

平成20年(2008年) 3月 福津市立上西郷小学校くから・ころ・ピー>推進委員会

- ◇ 校区での子どもたちの育ちを支えるため、本校では上記の趣旨で『子育てナビ』を作成しました。それから11年、子どもたちを取り巻く社会の様子も変わり、“子育て”に関する悩みや情報も新たなものが出てきています。
- ◇ そのような状況の中、現在の社会情勢を踏まえた子育ての悩みを募集し、項目についての回答を募集する、という手順で、本校の財産である『子育てナビ』を今回改訂しました。
- ◇ 11年前に出された項目を読み返すと、現在の“子育て”に関する悩みに対する回答になるものがたくさんあります。今回改訂した部分を含め、本冊子を上西郷小学校区の「**三つの“いくじ”**」のきっかけと活用くださることを切に願います。
- ◇ 改訂作業は今回だけでなく、今後も継続していこうと考えています。この作業が、学校・家庭・地域における“子育て”に関する悩みやその解決策を共有するための「つなぎ」となることを期待しています。

平成31年(2019年) 3月

コミュニティ・スクール上西郷（福津市立上西郷小学校）

校 長 的 場 隆 幸



上西郷小学校
子育てナビ
改訂版



も く じ

「育ち」編 (生活面)		1
1 生活リズム	1	
2 食生活	4	
3 お金	9	
4 整理整頓、家の仕事、手伝い	11	
5 しつけの取り戻し	15	
6 人間関係	16	
7 被害者・加害者になったとき	18	
8 おしゃれ、言葉遣い	24	
9 思春期、からだ	27	
10 しかり方、ほめ方、励まし方	29	
11 子どもとのコミュニケーション	37	
12 親どうしのコミュニケーション	38	
13 スマホ・ケータイ、ネット	39	
「まなび」編 (学習面)		44
1 読書	44	
2 学習の準備	46	
3 苦手な勉強	47	
4 家庭学習の仕方	48	
5 体験、将来の夢、社会への関心	51	
家庭での生活・学習 支援のポイント		54
1・2年生	55	
3・4年生	58	
5・6年生	62	
資料編		66
日曜学級の記録	66	
生活リズムの取組	71	
相談窓口一覧	75	

「育ち」編

(生活面)

1 生活リズム □■

1 夕方遅くまで遊んでいる子を見かけたので注意したら、「うちはまだOKだもん」と言われてしまいました。こういうことがあると声がかけにくいなあと思います。

2 夏は夕方といってもまだ明るいですが、わが家では「5時までに家に帰る」と決めています。小学生になって、友達と遊ぶのが楽しくて、一度5時半くらいに帰ってきたので、怒りました。本人は、心配していた私を見て、やっと、「5時まで」の意味を理解したようでした。

はじめは、「だって〇〇ちゃんちはまだいいとよ」と言っていたのですが、「人の家は人の家、わが家の決まりは決まりよ」と言いました。大勢で遊んでいたりとすると、一人だけ抜けて帰るとするのは少しかわいそうかな？と思います。

- **本当かな？**；(1) について
「うちはまだOK」というのが本当かどうかはあやしいですね。
その子の名前がわかっているなら、

直接親ごさんに話してみるか、先生に伝えてみてはどうでしょう。

よく見かけるようであれば、親の目が届いていないのかもしれませんが。

○ 「わが家のルール」はあっていい；（**2** について）

「わが家のルール」はあっていいと思います。「うちはこの考えで、こういうルールにするね」と子どもに伝えます。人と同じルールもあるし、わが家のルールだってあります。

○ 懇談会の話題にしたら？；

PTAの懇談会での話題にしたらどうでしょうか。参加が少ない場合は、その後アンケートを出したり、その回答を「学級委員だより」として出したりして、親同士のコミュニケーションをとったらどうでしょう。

3 就寝時刻を午後10時に決めていますので、10時から始まる1時間ドラマをビデオに撮って翌日見えています。しかし、それでは翌日学校での友達との会話に入っていけないと言います。何か良い考えは？

○ 聞き役になれば？；

「自分の家では寝る時間なので見られなかった」とはっきり言わせ、他の子がお話している内容をよく聞いて、聞き役になるようアドバイスしたらいいと思います。聞き出すときの言葉を教えてあげてください。

○ 早寝優先！；

子どものためには、早く寝かせた方が断然いいと思います。話題についていけないのなら、1時間ほど早く寝かせて、翌日早く起こして、撮

ったビデオを見るというのはどうでしょう？

○ 話題はテレビ以外にもあります；

午後10時から始まるテレビは、小学生にとってちょっと大人すぎるのでは……と思います。時間と内容から考えて好ましくないと思えば、見せません。

それに、友達との会話は、テレビ以外にもたくさんあるので、心配しなくていいと思います。

4 ゲームばかりしています。時間を決めているのに守れず、こちらも注意するのがイヤになっています。

○ 守れない理由は？；

時間を決めているのに守れないというのはどういうことでしょうか。「守

れないときはどうするか」、「なぜそういう約束をするのか」など、子どもと話し合い、生活リズムが定着す

るまで、親も徹底してそれを守ることが大切だと思います。それが、他のしつけにもつながるでしょう。

○ **約束は話し合ってから：**

約束の時間が守れないのなら、ゲームはさせません。ただし、約束は親子できちんと話し合ってから決めます。

○ **親子がお互いにストレスの原因？ 仕切直しを：**

注意しても守らない状態になっているのですね。お互いにストレスがたまります。

こんなとき親が意地を張っても、たぶん悪循環になってしまったり、かといって、注意するのがイヤになって投げ出しても困ります。子どもの方もいやな気分になるでしょう。

こうなるとたいへんだなあとお気持ちを察します。（もっと早いうち

に約束事を決めていけば……と思いますが、それができなかったから困っているのですよね。）

「こういう状態では、私はとてもいやな気持ちになる。あなたも、気持ちよくゲームをしたいでしょう」と声をかけて、改めて、「約束」のしきり直しをする話し合いをしたらどうでしょう。あきらめずに頑張ってください！

○ **「約束」が「押しつけ」になっていたのでは？：**

「約束」が「押しつけ」になっているのは、また守らなくなってしまうでしょう。

お互いが気持ちよく暮らせるためのルールづくりをすることは、ゲームのことだけでなく、生活リズムを作るうえでとても大切なことだと思います。



参 考

こんな視点からも考えてみてはどうでしょう

**C O₂ 削減
僕らの手で**

**ゲーム10分、
テレビ15分我慢**

神戸新聞 (2008.1/1)から

今年5月に神戸市内で開催される主要国首脳会議（サミット）の環境大臣会合を前に、神戸市子ども会連合会は、地球温暖化防止に向けた取り組みを、今月、スタートさせる。

日常生活でのちょっとした我慢や気配りで、一人が一日 100g の CO₂（二酸化炭素）削減を目指す。名付けて「CO₂ 1000 g 削減プロジェクト」。市全域の子どもたちが一斉に取り組むのは全国で初めてといい、関係者は「家庭でエコ活動の輪が広がれば」と期待している。

（中略）削減プロジェクトでは、一人が**一日100 g のCO₂削減**を目標に掲げる。具体的に**CO₂を10g減らす**ための方法として、

①外出や就寝の4分前に暖房を切る、②使わない部屋の電気を30分切る、③**テレビゲームを10分我慢する**、④**テレビを15分我慢する**、⑤シャワーや水道を2分以上出しっぱなしでは使わない、の5項目。

子どもには、一マス 10 g 単位で表裏に 6000 g まで記載されたカードを配布。CO₂を 10 g 削減するごとに一マスずつ塗りつぶしていき、一目で削減状況がわかる仕組み。何枚でもチャレンジできる。1000 万 g の CO₂は、樹齢 10 年のドングリ 1000 本が 1 年間に吸収する量に相当するという。（略）

2 食生活 □■

5 朝ご飯にいつも苦労しています。子どもが喜び、しかも簡単な朝ご飯の作り方は？

○ **食べやすいものを：**

用意してもなかなか食べないようなら、果物やヨーグルト、コーンフレーク、おにぎりなど、食べやすいものを用意しておくと、けっこう食

べていきます。

○ **子どものアイデアを参考に：**

いくらでもありますよ。親子で話し合ってみると、子どもの好みも尊

重できていいかも。案外、子どもの方がいろいろアイデアが出せるのでは。(PTA研修会で、朝食のメニューについて勉強していました。)

○ まずは習慣付けのためのメニューを：

小さめのおにぎりがおすすめ。バランスのいい食事に越したことはないけど、まずは、朝ご飯を食べる習慣が大事と考えます。おにぎりの味や形を変え、2~3口大にすると、いつもより多く食べますよ。

子どもが好きな物(ヨーグルトや果物、ヤクルト、ココア、カップスープなど)を一品入れるように心が

けています。

時々、菓子パン+牛乳(またはジュース)と、おやつっぽいものでもよくと、大サービスします。

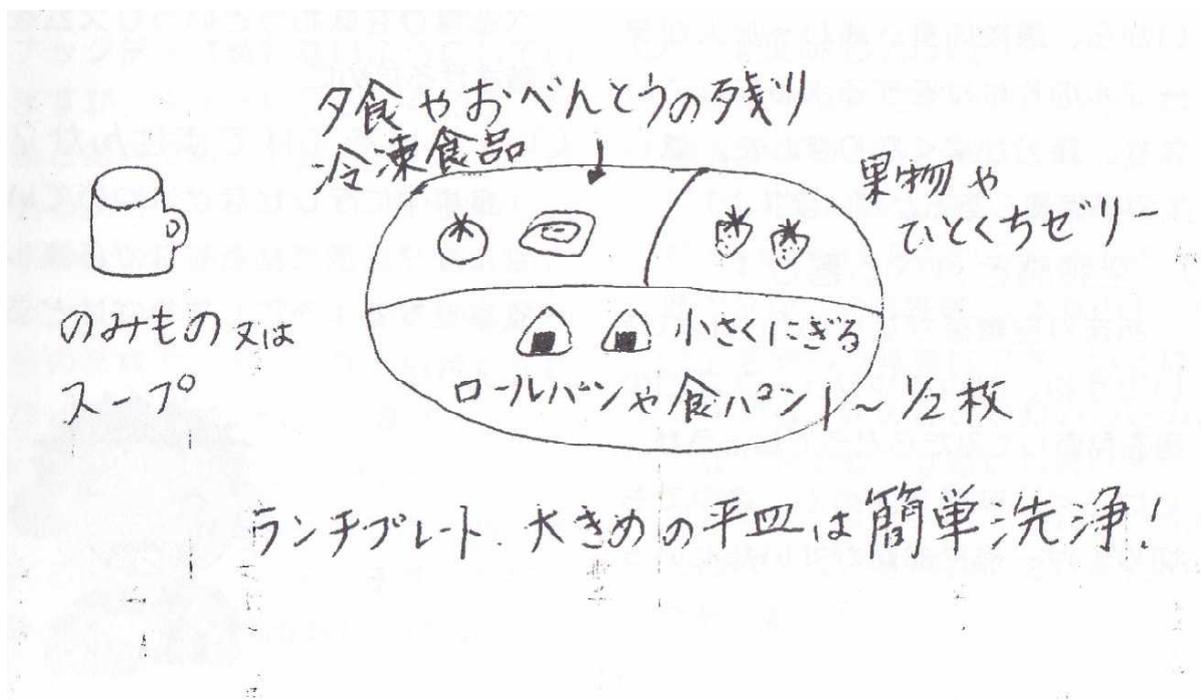
○ 前日の夕食を利用して：

前日の夕食の味噌汁やスープは多めに作り、翌日の朝食に出せば、あとはご飯かパン、果物で簡単です。

○ 少量盛り合わせメニュー：

一口ずつ少量盛り合わせると、食べきる喜びや満足感が出ます。

冬はカップスープやわかめスープ、夕食のスープの残りもよいです。子どもが4歳の頃よく出していた朝食です。





かんたん朝ごはんレシピ

～こんな朝ごはんはいかがですか？～



忙しい朝、簡単に作れちゃう朝ごはんメニュー。給食の献立や時短メニューもたくさん。朝ごはん派？パン派？シリアル派だってひと手間加えるとさらに栄養価もアップ！みそ汁だって味噌玉があればいつでも自分好みの味噌汁がいただけます。しっかりと朝ごはんを食べて1日を元気に過ごしましょう。

～なっとく丼～

<材料 2人分>

・ひきわり納豆 1パック
 ・合挽ミンチ 80g
 ・オクラ 4本
 ・砂糖 大さじ2
 ・濃口しょうゆ 大さじ2
 ・おろし生姜 小さじ1
 ・サラダ油 適量

・あったかごはん 2杯

<作り方>

- 1 油を引いたフライパンで、ミンチ・生姜・砂糖を入れて炒める。
- 2 1に納豆を入れて、さらに炒める。
- 3 しょうゆで味を整えて、みじん切りにしたオクラを入れる。
- 4 あったかご飯にかける。

～高菜ひじき～

<材料 4人分>

高菜漬け 50g
 しらす干し 3g
 ひじき(芽ひじき) 4g
 いりごま 4g
 砂糖 2.4g
 酒 4g
 サラダ油 少々

<作り方>

- 1 ひじきは水でもどしておく。
- 2 フライパンにサラダ油を入れ、ひじき・高菜漬けを入れて炒る。
- 3 2にしらす干しを入れ、酒・砂糖を入れ味を整える。
- 4 最後にごまをいれて出来上がり。

～オムライス～

<材料 4人分>

あったかごはん 4膳分
 サラダ油 0.3g
 ケチャップ 大さじ3
 鶏ミンチ 50g
 塩・こしょう 少々
 人参 25g
 玉ねぎ 50g
 粉チーズ 適量
 卵 2個

<作り方>

- 1 人参・玉ねぎはみじん切りにする。
- 2 熱したフライパンに鶏ミンチを炒めて、1を入れさらに炒める。
- 3 ケチャップ・塩・こしょうで味をつけ、粉チーズも入れて炒める。
(ちょっと味が濃いくらいがちょうどよい)
- 4 あったかごはんに3を混ぜ込む。
- 5 1/2個の卵で薄焼き卵を作り、4を包む。

～カリフラワーとペンネのサラダ～

<材料 4人分>

カリフラワー 1株
 ペンネ 40g
 ブロッコリー 1/2株
 ハム 2枚

<作り方>

- 1 ブロッコリー・カリフラワーは小房に切ってゆでる。
- 2 ハムは短冊切りにして、ゆでる。ペンネもゆでる。
- 3 1と2を和える。

イタリアンドレッシング
 (市販のもの) 適量

～おにぎらず～

- 昆布ごはん 茶わん1杯分
 - 温かいごはん
 - 塩昆布 5g
 - しらす干し 5g
 - すりごま 10g
- ハム
 - ハム 1枚
 - チーズ 1枚
 - レタス 1枚
- のり 全型1枚



<作り方>

- ①温かいごはんに塩昆布・しらす干し・すりごまを混ぜる。
(昆布ごはん)
- ②ラップの上にのりをのせ、①のご飯を半分広げる。
- ③そこにハム・チーズ・レタスをのせ、残りのご飯をかぶせる。
- ④のりの四隅を持ち上げ、包み込む
- ⑤ラップで包み、なじませて、半分に切る。

～みそ玉～

- だし入りみそ 小さじ1杯
- 乾燥わかめ
- 乾燥豆腐
- 乾燥小松菜
- ごま



<作り方>

- ①ラップにだし入りみそ・乾燥わかめ・乾燥豆腐・乾燥小松菜ごまをいれ、包む。

※中に入れる乾燥野菜はスーパーに売っている「味噌汁の具」でもOK

この他にもアレンジ次第でバランスのとれた朝ごはんになります。

～いろいろなおにぎり～

どんな具だっってもぎってしまえばいろんなおにぎりになっちゃいます。



- 鮭フレーク×ごま×青じそ
- とりそぼろ×たまごそぼろ
- しらす干し×チーズ×ゆかり
- 梅干し×かつお節
- きんぴらごぼう

ラップに包めば、さらにかんたん♡

～なんでもどんぶり～

あったかごはんになんでものっけて、オリジナルどんぶりの完成



- 納豆×目玉焼き
目玉焼きは耐熱容器に卵をいれて、黄身をつまようじていくつかさしたら、レンジでチン。
- 野菜炒め×目玉焼き
前日の夜ごはんの残りをリメイク。
- 納豆×オクラ×かつお節
ねばねばパワーで元気もりもり
- ツナマヨ×ねぎ
安定のツナマヨ。ネギとの相性もバッチリ。

～変身シリアル～

最近多くの種類が出ているシリアル。牛乳と一緒に食べるのもいいけど、たまにはアレンジしてみませんか？

- コーンフレーク×カップスープ
甘くないコーンフレークをカップスープに浸して。カップスープの味に合わせていろいろ楽しめます。
- グラノーラ×きゅうり×レタス×ドレッシング
サラダにグラノーラ。サクサクとした食感が食欲をそそります。

～のっけてトースト～

食パンになんでものっけてトーストして～。



- 焼肉×チーズ
前日のおかずがちょっと余ったら、パンに乗せて、チーズと焼けばボリューム満点
- ベーコン×ピーマン×ピザソース
ピザトーストは間違いないのおいしさ
- バナナ×シナモン×はちみつ
甘い系代表格のバナナトースト
- フレンチトースト
卵×はちみつ×牛乳でパンを浸してバターで焼くとかんたんにフレンチトーストが出来上がり。しみ込む時間がなくても、一緒に焼けばじわーっとなっておいしく出来上がります。



6 食べ物の好き嫌いが多くて困っています。できるだけバランスよく食べさせたいとあれこれ工夫してみるのが、結局、好きな物だけを選んで食べます。

○ **給食がチャンス：**

私の息子も、幼稚園の頃は好き嫌いが多くて少食でしたが、小学校になって給食を食べるようになると、何でも残さず食べられるようになりました。友達同士で食べるとおいしく食べられるようですよ。

○ **一人分ずつつぎ分けて：**

一人分ずつつぎ分けて、きちんと食べるように励ましてはどうですか？

好き嫌いは小さいときほど改善しやすいと思います。小学生なのでまだまだ大丈夫。今のうちに食べられるようにしたいですね。

7 食事のだらだら食べがなおりません。いつもしかられながら食事をしています。

○ **試してみてもは？：**

我が家もです。でも、1年前くらいから、最後に食べ終わった人がテーブルの片付けをするようにしています。幾分か早くなりました。試してみる価値、あると思いますよ。

切り上げ、後でお腹がすいたとしても食べさせないようにしてみたらどうでしょう。空腹感を味わい、食べる喜びを味わうというリズムを定着させるために。

○ **空腹感と食べる喜び：**

あまり空腹感がないのかもしれないですね。おやつやジュースなどの量を見直してみたらどうでしょうか。しばらく、時間を決めて、途中で

○ **テレビをつけてませんか？：**

食事中にテレビなどはついていませんか？家族で話をしながら楽しく食事をするようにしてはどうでしょうか。



8 どのようなものをおやつにしていますか。用意できないときお金を渡すとしたら、いくらくらいにしていますか？

○ **お金ではなくメッセージを：**

子どもたちにお金を渡して、子ど

もだけでおやつを買わせたことはほとんどありません。すべて自分（親）

自身で準備して置いていました（買うにしても）。そのとき、必ずメッセージを添えて。

ずいぶん昔の話になりますが、メッセージ付きのおやつがとてもうれしかったと話してくれました。

9 幼児期から自然食品にこだわって育ててきました。その反動か、もの珍しさか、コーラやインスタントラーメン等を小遣いで買って食べるようになりました。よかれと思ったことが裏目に出ているようです。

○ **時には外で、は仕方ないけれど……：**

うちでも、なるべく清涼飲料やスナック菓子は買わないようにしていますが、高学年になってくると、友達とお店で買って食べていることがあるようです。やはり、口おいしいものなので時には外では仕方ないと思っています。でも、小さいときからの味覚で、大人になるにつれてわかってくれると信じています。

○ **時々はよし。でも……：**

インスタントラーメンは、時々食べるのはよしとしています。ただ、汁は塩分、化学調味料だらけなので、

過剰摂取による体への悪影響についてはよく話し、あまり飲まないでと言っています。

○ **『美味しんぼ』：**

自然食品にこだわるというのは、親の愛情の一つの形だと思います。でも、世の中人工物や添加物があふれているわけですから、そうそう徹底できないのも事実。「本物のおいしさ」を味わう基礎はできているはずですから、味のことやおいしさのことなどを家庭で話題にし続けることが大切だと思います。（漫画の『美味しんぼ』などを話題にできるといいなあと思います。）

3 お金

10 お金を計画的に使う習慣を身に付けさせたいと思っています。おこづかいの与え方について、どんなことに気を付けたらいいでしょうか。（お手伝いをしたらおこづかいがもらえるという家もあるそうですが。）

○ **お小遣い帳を：**

1か月にいくらと決めて渡す。お小遣い帳をつけるように話して、次回渡すときに使った内容について話すようにしたらどうでしょうか。

○ **家の仕事は対象外：**

話し合って、期間（毎月、毎週、毎日）、金額、使用目的を決める。次のお小遣いを渡す時、収支が合わなければ次回はない等の約束も決める。

うちでは、家の仕事は当然分担するものだという考えから、お小遣いの対象にはしていません。

○ **先を見て生活する力を：**

小遣い帳を通して、子どもの興味や関心、先を見通して生活する力の育ち具合が分かります。

子どもの年齢にもよるでしょうが、子どもには、家計の状況（全体の収入がこれだけで、こんな風に計画的に使っているというようなこと）を話すことができるような相手になってほしいと思います。

もちろん、経済的なことで子どもに不安を与えたり、子どもの夢を奪わないような言い方を考えるのは大人の役目だと思っています。お小遣いはその練習だと思っています。

11 お金や物をほしがるようにになりました。祖父母が甘くて、子どもにねだられるとすぐにお金や物を与えているようで、困っています。

○ **がまんや制限あってこそ：**

お金や物をほしがるということは、当たり前前の感情かもしれません。無関心・無感動な生活からは、そういう欲求は生まれないでしょうから。

大切なのは、物欲は何もしないでかなえられることはないということをお教えることだと思います。我慢や

制限があつてこそ、手にできた喜びがあることを教えられると思います。

かわいがってくれる祖父母の存在には感謝したいですね。でも、お金や物を言われるがままに与えることは愛情とは違うということを伝え、がまんや制限をすることへの協力をお願いしたいと思います。

12 子ども同士でよくお店に行っているみたいです。小遣いで買っているのか、よく新しい物ももっていて、心配です。

○ **何を買ったか伝える約束を：**

子どもの年にもよりますが、子ども同士でお店に行くのはあまり好ましいことだとは思いません。例えばお小遣いを使っているにしても、どこのお店に、誰と行って、何を買ったのか、家の人に伝えるように約束し、実行してほしいです。

○ **コミュニケーションのきっかけに：**

子どもが買ったものを知っておくことは大切なことだと思います。どうしてそれが欲しかったのか、同じような物の中からどうしてそれを選んだのかなどを聞くことで、子どもの興味や関心がどこにあるのか、上

手な買い物の仕方ができているか、知ることができます。

心配な様子があるなら、なおさら、しっかり聞くことが大切です。お小遣いとはいえ、もともとの財布は親の物なのでありますから。

○ **「それ、どうしたの？」：**

よく、お小遣いでは買えない物を持っている背景に、万引きや、恐喝や、「援助交際」があったというようなことが言われます。

疑ってかかるのもなんですが、子どもの日ごろの様子を気を付けて見ると同時に、新しい物を持っているときは、「それ、どうしたの？」と、きちんと確かめる必要があると思います。

4 整理整頓、 家の仕事、手伝い □■

13 何度も言って聞かせますが、整理整頓が身に付きません。

14 掃除がきれいで、掃除をしません。私の親が掃除をしなかったのも、私はそれがいやでいつも掃除をしていたのですが、子どもは掃除機の音に反感を覚えてしまったようです。

○ **子どもと一緒に根気強く：**

子どもと一緒に整理整頓をします。そして、きれいになった喜びを味わ

わせます。散らかってくると、また繰り返します。根気強く繰り返すと、だんだん散らかさなくなりました。

○ 「これは、ここ」と決める：

「これは、ここ」というふうに整理場所をきちんと決めてあげて、一度整理した様子を見せて、気持ち良さを味わわせて、それから、できていないときに注意していけば、“かたづけのできる子”になると思います。

(男の子は、時間がかかるかも)

○ 親の自己満足ではなく：

今になって思うことですが、親が徹底しようとし過ぎると、子どもはしつけから遠ざかるように思います。子どもの様子(反応)を見ながら言わないと、親の自己満足になってし

まいがちです。

もちろん引いてはいけないこともあると思いますが、この場合少々掃除をしなくても、大掃除の時に徹底的にすればいいという程度の寛容さ、メリハリがあっていいと思います。

また、人によって違うと思いますが、うちの子は掃除機の音が嫌いでした(落ち着かない音なのでしょう)。かけている本人はわからないのですが)。そこで私は、ほうきやモップなど、幼児の嫌がらないいろいろなお掃除グッズを取り入れた、“心に優しい思いやり清掃”を工夫してました。



食卓の“ちよい置き” 要注意

さらに「片付けなさいと怒るより、まず自分の物を1カ所にまとめさせることから始めて」と勧める。

大きめのかごを用意し、ランドセルや制服、おもちゃなど、とにかく入れさせる。集めるだけで、見た目はかなりすっきりする。「たとえ服を畳まずに放り込んでいても、まずはほめてあげて」とあらかわさん。

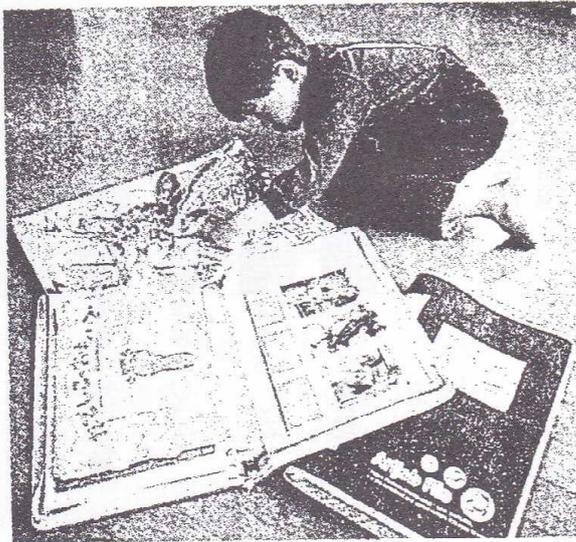
夜寝る前に、かごごと子ども部屋などに移動させ、翌日の準備をさせると良い。持ち帰ったプリント類は専用の収納箱や引き出しを決め、片付ける。制服など洋服は、翌日使うハンカチなどと共に用意させれば、朝にあわてずに済む。

逆に「ここだけは物を置かない」と、具体的なルールを決めるのも一つのやり方だ。勉強机になったり、食事したりする場になるテーブルは特に注意が必要。親子ともに「ちよい置き」しがちで、出したら戻すを習慣化するためにも大切だ。

「子どもに片付けさせたければ、まず親が片付けることが第一歩」とあらかわさん。

持ち物を1カ所に

親が手本 指示は具体的に



子どもの作品は写真で残す手も

+α

子どもが学校や幼稚園から持ち帰って来た絵や工作は、親が片付けに困る物の

の一つだ。

記念に置いておきたいのが親心だが、あらかわさん

は「作品を取っておくことより、どんな思いで作ったのか、きちんと聞くことこそ思い出になるのでは」と話す。残す物を取捨選択するうえでも、選びやすくするという。

捨てる作品は写真にし、子どもの言葉を書き添えて残しても良い。最近では専用ファイルも市販されている。サクラク

レパスの作品ファイル(1312円と1680円) 写真IIは四つ切りサイズの画用紙が約30枚と、Lサイズの写真約60枚が入る。
【大道寺峰子、写真も】

15 食事の準備や片付け、お風呂掃除くらいは家の仕事をさせたいのですが、長続きしません。良い方法はないでしょうか。

○ **当番制：**

兄弟がいれば、当番制にします。負担になりすぎないように、学校が休みの日だけにするとか。

ただし、やってないからといって、手出しはいっさい禁物です。おかげで、我が家では、お風呂掃除はもっぱら大学生の息子がやっています。

○ **「ありがとう」を忘れずに：**

「ありがとう」と忘れずに言ってあげること。「お疲れ様」と肩をもんであげるとか、少し大げさに感謝の意を表してはどうでしょう。

○ **あなたがいないと……：**

お手伝いを定着させるために、我が家では2～3年かかりました。

させると決めたら、絶対に大人がしない！たとえ、その日お風呂に入れなくても……。「あなたがいないと、この仕事（我が家）は成り立たない」と思わせるのです。

○ **最初の一つだけ：**

家のお手伝いはなかなか長続きしませんが、最初は、一つだけ自分でやれることを毎日続けることが必要だと思います。

うちでは、“食事をテーブルに運ぶ、

そして自分の食べたお茶わんや皿を流しまで持っていく”、これは、だれもが同じようにやってくれます。終わったら一言、「ありがとう」「助かった」と言っています。

○ **家の仕事を全部調べて分担する：**

以前の授業参観で、子どもたちが家の仕事を全部調べてきて発表し合う様子を見たことがあります。

食事の準備や片付け、掃除機かけ、風呂掃除に始まって、植木鉢の水やり、ペットのご飯、洗濯、洗濯物の片付け、買い物、上靴の洗濯……。お店をしているうちの子は店番とか、品物の整理、牛を飼っているうちは牛の世話、農家の子は……と、家事と区別がつかない仕事があったりして、それぞれの家の特徴が出ていました。

黒板がいっぱいになったところで、どの仕事を誰が・いつしているのか、子どもの自分にできることは？と考えていくのですが、それもそれぞれの家庭の特徴が出ていました。

そういうことを家族みんなでやってみるといいと思います。

5 しつけの取り戻し □■

16 兄弟げんかや整頓などは「しつけ」の問題だとわかっています。高学年になっても「しつけ」の取り戻しはできるでしょうか。

○ 根気強く向き合うこと：

もちろんできます。高学年といっても小学生。根気強く向き合うことが大切だと思います。それに、まだまだ親に甘えたい時期です。

○ 改めて「家族会議」を：

低学年なら理屈抜きに体で覚えさせるということもあるでしょうが、高学年なら、改めて「家族会議」のような場を持って、意見を言い合うこともいいのでは。

まずは、親が子どもにして欲しいことをきちんと言う。その後で「なぜそれができないのか」と聞いて、子どもに答えさせる。

兄弟げんかの場合などでは、親が気付いていなかった思いがけない理由や、兄弟姉妹同士の誤解、お互いの人間関係などが明らかになって、重要な問題がひそんでいることが見つかったり、親が反省しないといけないことに気づいたりする場合があります。

○ 関心をもちつづけること：

経験的に言えることですが、しつけについては、あきらめたりめんどくさがったりしていると、子どもはそれを感じ取って、「自分の親は自分に関心をもってくれていない（愛されていない。ほっておかれた）」とってしまうことがあるようです。

○ 「しつけ糸」は、はずすもの：

お裁縫で言う「しつけ糸」は、着物ができあがったらはずすもの。ついていたらおかしい。

小さいころに体で覚えるような「しつけ」（型）は、その時期その時期に必要なことがあるので、それを逃すとなかなかうまくいかないと思います。でも、人間はいくつになっても手遅れというものはないと思います。ただ、高学年になって幼児のときのようなやりかたをしても通用しないというのが難しいところです。

心の余裕をもって、子どもの様子に合わせた工夫が必要だと思います。

6 人間関係 □■

17 よく、一人っ子はわがままだとか、弱いとか、マイナスイメージで言われることが多いのですが……。どんなことに気を付けたらいいのでしょうか？

18 上小は児童数が少なく、このまま高学年、中学生になったときの人間関係が心配です。

○ 私も一人っ子：

私も一人っ子でした。両親が共働きで、今思えば、そのおかげで「自分のことは自分です」ということが当たり前になったと思います。

また、私も上小出身ですが、中学校に行ったら行ったで友達関係も広がり、心配することはありませんでした。上小の子たちは友達関係も強く、何かあってもカバーし合う感じで、今でもいい友達が続いています。

○ 周りの大人の問題です：

私の周りにも、一人っ子で大人になった人がけっこういますが、けっして、わがままだったり弱かったりなどしていません。一人っ子だからと親が甘やかしすぎたら、その結果「わがまま」にもなるでしょうし、「弱い子」にもなるでしょう。

兄や姉がいても、下の子（弟、妹）がかわいいからといって、親や兄姉が先回りして何でもしてあげたり、代わりに誰かに言ってあげたりしていると、下の子は、依存心が強くて、

自分から進んで何かをしようという気持ちが育たないのといっしょです。

○ 「甘えさせる」ことと「甘やかす」ことの区別を：

一人っ子が問題なのではなくて、周りの大人がその子にどんな子になってほしいかを考えて、その子に向き合っているかということが大切だとだと思います。

甘えたいときに甘えさせることができるように、いつも心と体の準備をしておくことは、親の務めだと思います（なかなか余裕がなくて難しいことですが）。それは、「甘やかし」ではありません。

親の気分（気まぐれ）で「甘やかし」をしていると、子どもは親が自分に期待していること（どんな子になってほしいか）がわからずに混乱するし、自立できなくなってしまう。「甘えさせる」ことは大切ですが、「甘やかす」こととは違います。

コミュニケーションの力を付ける縦割りグループ活動 児童支援だより「ふれあい」No.2 (2007(H19). 4.28)から

縦^{たて}割^わりグループ活動^{かつどう}について

- 小規模校である上小のよさを生かすために、今年度も縦割りグループ活動をしていきます。

1グループ7～8人(学年や兄弟姉妹・学団が片寄らないように作ります)で掃除や行事で活動します。

- **この活動の目的は**、クラスや兄弟姉妹から離れて色々な友だちと接することで、子どもどうしの人間関係を広げたり、深めたりしていくことや、ひとりひとりのよさを見つめる場面を増やしていくことです。

- この中で上級生が下級生のお世話をする場面が出てきますし、下級生も上級生の姿を見ることで成長することができます。子どもたちがお互いのことをよく知ることにもなると思います。

- 昨年度の活動では、1年間上級生がしっかり低学年の面倒を見ていました。お別れ集会では、低学年が、お世話になった6年生に気持ちをこめてプレゼントを作り、それをもらった6年生はとてもうれしそうでした。

今年もこのような成果が見える活動にしていくように見守っていきたいと思います。

- 歓迎集会の後、縦割りグループの顔合わせをし、グループの名前やめあてを考えています。19日から縦割り清掃を始めました。歓迎遠足では1日仲よく過ごして、どんな子が同じグループにいるか確かめられたようです。

* * *

- これから1年間行動する中で楽しいこともあるでしょうし、ときには活動が思うように進まないこともあるかと思っています。ご

家庭でお子様から縦割り活動について話を聞いていただき、子どもたちの成長を支援していただきますようお願いいたします。

19 友達三人組というのは人間関係がうまくいかず、よく不満を言います。一人対二人に別れるらしいのですが、それも長くは続きませんか。親は不満を聞くだけでよいのでしょうか？

○ **聞いてあげるだけで：**

私も娘の人間関係の話を聞いていましたが、今思うと、アドバイスを
するよりも黙って聞いてあげるだけで良かったように思います。

○ **しっかり聞いてあげてください。**
まずは受け止めることが大切です。
その後、親の考え、体験などを踏まえて話してください。

このような場合、子どもは、答えより、聞いてもらって自分の気持ちを受け止めてもらえることを求めているようです。

○ **大切な勉強をしている：**

うちも三人の女の子で、二人対一人によく分かれてけんかをしているようです。それでも三人で一緒にい

ることが楽しいようですし、優しくされたり意地悪されたりすることも大切な勉強ではないかと思っています。でも、母親としては我が子の最大の味方でありたいと思います。

○ **「三人寄れば文殊もんじゆの知恵」：**

二人だと人間関係がべったりするけど、三人組だと少し互いの距離があっていい考えが浮かぶということがあります。「三人寄れば文もんじゆ殊の知恵」というように。

子どもの本にも「すっこけ三人組」シリーズがあります。「すてきな三人組」の物語などで、よりよい三人組のイメージを持つことは、実際の人間関係を見直すきっかけになると思います。遠回りのようだけど。

7 被害者・加害者になったとき □■

20 学校でうちの子がいじめられていると聞きました。子どもに聞いてみると「そんなことはない」と言います。

21 子どもが友達をいじめていることがわかりました。親としてどうしたらいいでしょうか。

○ **迷っている場合ではありません**：(20)について)

迷っている場合ではありません。すぐに先生に相談してください。上小の職員なら誰でもOKです。先生が気付いていないことだってあるかもしれません。子どもは、深刻なほど言えないようです。

○ **「思いやり」を学ぶ機会に**：(21)について)

小学生のうち、まだ子どもたちの心が純粹なので、これを機会に親子でゆっくり話し合うようにしたいですね。

自分のしていることがいじめだと気づいてないかも知れません。わかってやっていたとしたら、いじめをしていることが知られて、ドキッとしているでしょう。

子供が変わっていくことを信じて、「私が相手の親だったらどう思うか」「大切なわが子がいじめられたらどう思うか」を語ってください。思いやりの心を学ぶ機会にしていけたらと思います。

○ **ものさしの違い**：(21)について)

それぞれで、「いじめ」と受け取るのか「悪ふざけ」と受け取るのか、ものさしの違いがあると思います。

子どもと一緒にいろいろな例を挙げ（例えば、「人をたたく」、「あなたとは遊ばないと言う」、「人の物を無理やり借りる」……）、「これはいじめと思う？、悪ふざけと思う？」などと聞きながら、我が子のいじめに対する考え方の度合いを知った上で、「ここまでは『悪ふざけ』ですむけど、これ以上したら『いじめ』になるよ」とか、話し合うのが一番だと思います。

○ **被害者と加害者が入れ替わることも**：(21)について)

親は、我が子がいじめられたときに「何とかしなければ」と思うのに比べて、いじめる側になったときに「何とかしなければ」と思う度合いが低いのではないかと思うことがあります。それではいけないと思います。

どんなことをしたのか、どんな気持ちでしたのか、相手の子がどんな気持ちだったと思うか、しっかり聞いて、きちんと謝りに行かせます。

もちろん、いじめられた子の親の立場に立ったら、つらかったと思うので、親としてもきちんとおわびして、いい友達関係になるようにしたいと思います。

被害者と加害者が入れ替わることはよく聞くことです。加害者になっ

たときに親としてどうするか、しっかり考えておきたいです。

○ あなたは宝物：

「お母さんは、あなたのことが大好き。宝物。とても大事」と、日頃から子どもに話します。

ときにはいじめについての話題も。親子のふれあいの時間も増やすように心がけます。スキンシップや会話は、今のうちにできることですので、たっぷり！

参 考

いじめる・いじめられる

児童支援だより「ふれあい」No.9 (2006(H18). 11.16)から □■

「いじめ」について考えてみませんか？

□ みなさんも知っているように、新聞やテレビのニュースで「いじめ」のことが取り上げられています。悲しいことだけれど、「いじめ」を苦にして小学生や中学生が自殺したというニュースも流れてきます。

みなさんが通っている上小で、そして、住んでいる地域でこのような悲しい事件が起こらないように、この場で考えてみたいと思います。

■□■

□ みなさんもよく知っている『ドラえもん』を例に考えてみましょう。のび太はジャイアンやスネ夫から、からかわれたり、なぐられたり、マンガやおもちゃをとられたり、いやなことをさせられたりしています。これは今話題になっている「いじめ」の問題の中で見られることです。

□ では、なぜジャイアンやスネ夫はこんなことをするのでしょうか？

のび太は勉強が苦手です。運動も苦手です。すぐ泣きますし、こつこつ努力することも苦手です。ジャイアンやスネ夫はのび太より勉強や運動などができるし力も強いです。そういった中で、のび太はできないことをからかわれたり、暴力で言うことをきかせられたりしています。

□ 結局ジャイアンやスネ夫は、のび太を何をやっても許される人と思っているわけです。今起こっている「いじめ」のほとんどは、やっている人のこんな気持ちから生まれてきていると思います。ジャイアンやスネ夫のような考え方や行動をしている人がみなさんの中にもいませんか？

■□■

□ では、のび太（苦手なことが多い人・力が弱い人など）は、ジャイアンやスネ夫（できることが多い人・力が強い人など）よりも下の人なんではないでしょうか？いじめられて当然なんではないでしょうか？

皆さんならもう答は分かっているはずですよ。答はもちろん「いいえ」です。

■□■

- この世の中にはいろいろな人がいます。できること・できないことは人それぞれだし、性格も考え方も一人一人違います。でも、幸せにくらしていきたいという思いはみんな同じです。

ですから、苦手なことが多い・力が弱いというような理由で傷つけられていい人などこの世の中にはいません。いじめられていい人なんて一人もいないのです。

それに、のび太にも得意なこと（あやとり）やいいところ（やさしい）がたくさんあります。そこをしっかりと認められる人（例えばドラえもん・ドラミちゃん）はのび太をいじめることはありません。

■□■

- みなさんはジャイアンやスネ夫のような人がたくさんの学校と、ドラえもんやドラミちゃんのような人がたくさんの学校とどちらがいいですか？

ジャイアンやスネ夫のように、のび太にいろいろなことをする人がいますが、反対にいいところを認めてくれる人・心配をしてくれる人がのび太のそばには何人も（ドラえもん・ドラミちゃん・お父さん・お母さんなど）います。そのことにのび太が気づいているから、苦しいことがあってもがんばれます。いじめられているときにはドラえもんやドラミちゃんが手を（秘密道具を）さしのべてくれます。だから、ジャイアンやスネ夫にも立ち向かうことができます。

■□■

「安心・自信・自由」の気持ちで楽しくすごせる上西郷小に

- みなさんにも必ずいいところを認めてくれる人・心配をしてくれる人がまわりにはいるはずですよ。そんな人たちがいることを忘れないでください。つらい時にはその人たちをたよってください。

- 自分のまわりをよく見てください。のび太のように悲しい思い・つらい思いをしている人はいませんか？そんな時ドラえもんやドラミちゃんのようにその人に手をさしのべられませんか？

ドラえもんやドラミちゃんのような人が増えると、きっと『いじめ』はなくなり、悲しい出来事も起こらなくなると思います。

- みんなが「安心・自信・自由」の気持ちで楽しくすごせる上西郷小にするために、考えていきましょう。

■□■

おうちのかたへ

今、毎日のように「いじめ」の問題についての報道があります。お子様が無事学校に行けているのか、友達をいじめていないかと心配されている方も多いと思います。

□ 「いじめ」の仕組み

そもそも「いじめ」とは何なのでしょう？

先ほど『ドラえもん』の例をあげましたが、「いじめ」とは、個人（ジャイアン）や集団（ジャイアンやスネ夫・取り巻きの子）でやり返すことができない状態をつくり、人（のび太）がいやがることをしていくものです。嫌なことをされた人が「いじめられた」と感じれば、それは「いじめ」と認定されます。決して他の人が判断できることではありません。

面白がって見ている人がいると「いじめ」は拡大します。さらに、周りで見て見ぬふりをする人が増えると「いじめ」が深刻化していきます。

□ 今 行っている取組

集団生活場面では、対人トラブルが必ず起こります。本校では日頃から、子どものトラブルが深刻化しないようにする取組、「いじめ」が起これないようにする取組、子どもの状況をつかむ取組をしています。

さらに、今行っている取組（人権意識を高める授業や環境づくり、複数の教師がいろいろな視点で子どもたちを見る体制づくり、子どもたちの状態や取組の情報交換、子どもたちに対する調査など、「いじめ」が起これないようにする取組や「いじめ」が起きた時に素早く解決するための体制づくり）について、常に点検していこうという打合せをしています。

□ 子どもはたくさん顔をもっています。

しかし、これだけでは万全とは言えません。なぜかというと、子どもたちはさまざまな顔を持っているからです。先生がいる時の顔・いない時の顔、親がいる時の顔・いない時の顔、お母さんに見せる顔・お父さんに見せる顔など、場合に応じて使い分けをしています。特に、最近の「いじめ」はSNSを介していることが多く、潜在化・陰湿化しています。また、些

細なことで「いじめる側」「いじめられる側」が入れ替わることもあります。子どもたちの表情やつぶやきを見逃さないようにするためには、学校で見ていだけではたりないのです。ですから、学校・家庭・地域のたくさんの目で子どもたちの表情やつぶやきを見逃さないようにし、情報を共有し、足並みをそろえて見守っていくことが必要です。

そのために、家庭や地域での子どもたちの言動（我が子はもちろん、我が子でなくても）で気になるところがあれば、ぜひ学校に伝えてください。そして、課題の解決に向けて互いに相談・協力しながら子どもたちに関わっていくことができるようにしたいと考えています。ご家庭でしっかりとお子様を見守り、支えていただきたいと思います。学校でも子どもたちをしっかりと支えていきたいと思っています。

22 子どもが万引きをしてしまいました。お店には謝りに行ったのですが、ショックです。

○ **わかってよかった：**

万引きしたことがわかってよかったです。わからないままだとどんどん繰り返す、やめられなくなります。わかって本当によかったですよ。

○ **親がショックを受けている姿を：**

子どもは悪いことをして厳しくしかられたときより、親がショックを受けている姿を見たときの方が、心に残っていると言っていました。

○ **困る人のことを考える：**

万引きの多い本屋さんが、利益が出なくなって店を閉めたという話を聞きました。万引きは泥棒だという

こと、万引きによってそのお店の人が生活に困ること、本屋さんがなくなると、その地域の人が困ること…など、自分のしたことが他の人にどんな影響を与えるか、なぜいけないのかについてしっかり考えさせ、わからせることが大切だと思います。

○ **そそのかされていないか：**

誰かにそそのかされたり、^{おど}脅されたりして万引きしたり、友だちづくりのために万引きしたものを友だちに配っていたりした例があります。

万引きの背景に、そんな問題がないかということにも気をつけて見る必要もあるようです。

8 おしゃれ、言葉遣い □■

23 大人顔負けのような洋服や靴！子どもが流行の服を着たがって困ります。（メディアの影響や上の子の影響もあると思います。）

○ **特別な日のプレゼントに：**

うちの子もお気に入りのブランドがありますが、それは、特別な日（誕生日とか）のプレゼントということにしています。

○ **流行と個性は違う：**

服や靴、色にこだわるという子のことはよく聞きます。ピンクしか着ないという子もいたり、スカートは絶対イヤという女の子がいたり。着る物にこだわる、好みがはっきりしているというようなことは悪いことではないと思います。

ただ、流行を追っかけるようにいろいろほしがることについては、

経済的なこともあるし、流行と個性は違うと思うので、注意したいです。

季節の衣替えの時、子どもと一緒に「ファッションショー」をしながら、同じような物がダブってないか、すぐに着れなくなる物にお金をかけすぎてないか、話し合うのもいいと思います。

○ **子どもと相談して：**

一時的におしゃれしたいときがあると思うので、自分（子ども）が気に入った物を買っていますが、値段のはるものや、あまりにもキバツすぎる物は、子どもと相談して決めています。

24 ああいえばこう言う、こう言えばああ言う……。口答えがたえません。

25 「キモイ」「ウザイ」という言葉を使っています。きれいな日本語を話してほしいと思うのですが、周りの子も使っているので直すことは難しいでしょうか？

24 について

○ **楽しんでみたら？：**

賢い子どもだと思います。言ったこ

とにすぐ反応できるということですよ。どういう言葉が返ってくるか、想像しながら言ってみたら楽しめま

すよ、小学校の時は。

中学校・高校になると反抗的になるので、一度は言っても二度は言わない方が効果がありました。言わないのはとても苦しく、大変でしたが。一度挑戦してみてください。

○ **なかなかよく考えているんだなあと思うことも：**

五年生の授業で、「子どもの権利条約」の勉強がありました。その様子が学級通信に書いてありましたので紹介します。「ああ言えばこう言う」時期の子どもたちも、じっくり考えさせると、なかなかよく考えているんだなあと思うところもありました。

子どもが「ああ言えばこう言う」というときに、それを聞いてすぐに頭に来ないで、ぐっとがまんして言わせてみては？そのうちに、いろいろと考えが変わっていくことがあるし、大人の痛いところをついていることもあるようです。それも成長の一つだと思います。

P26 5年生学級通信 参照

25 について

○ **その都度注意して：**

ややもすると大人も使ってしまいますよね。そういう言葉が浸透してしまうと、気持ちや言いたいことが伝えやすいと思うのかもしれませんが

が、やっぱりその都度、その都度注意していくことが必要だと思います。

○ **大人の役目：**

言葉は、相手と通じ合うための手段です。乱れた日本語や新語を使って通じるのが仲間だと思っているのかもしれませんが、おかしいことはおかしいと伝えていくのが大人の役目だと思います。私も、大人になった我が子が「ぜんぜん大丈夫」とか平気で言うので、そんな時は「使い方がおかしい」と、その都度注意しています。

○ **もっとぴったりの別の言葉はない？：**

私だったら、「そんな言葉を使わないで、別の言葉で今の気持ちを表してごらん」と言います。

人間の気持ちにはいろいろあります。それを言葉にして伝えるのは、なかなか難しいものです。特に「キモイ」とか「ウザイ」とかいう言葉が使われる場面を想像すると、あまりいい気分の時ではないでしょう。

複雑な感情をそんな言葉ですませようとしている子に、「もっとぴったりの別の言葉はない？、別の表現の仕方は？」と問いかけたいです。

○ **そんな言葉を使わないでいような人間関係を：**

「キモイ」とか「ウザイ」とかい

言葉自体については、聞いていて嫌な感じがします。

子どもが使った場合は、使ってほしくない言葉だと注意します。

ただし、その子が、誰に対して、

どんな様子についてそういう感情を抱いているのかについて、聞きたい

と思います。そんな言葉を使わないでいいような人間関係になってほし

いからです。

5年1組学級通信(2007.10.18)から

子育ていろいろ

1学期の終わりに「子どもの権利条約」について学習しました。子どもたちは「失敗する権利」「秘密を持つ権利」「体罰を受けぬ権利」「金もりに使われぬ権利」「学ぶ権利」などたくさんの権利があるのに驚いていました。そして、「守られよう」「守られてない！」の大さわぎになり

「大人への要望書」を作ることになりました。(教師抜きで)

できた要望書はなんと42項目もありました!

しかし「親に見せませう」と言うときれまた大パニック!

「〇〇される〜」「△△△とされる〜」「とにかくやめて〜」

エロソをつけさせると自分の親の口調で予想される返答を名演技

をい、どの項目を残しどの項目を削除するか話し合

5の1 大人への要望書

- ・体罰するから考えてして下さい
- ・約束は守って下さい
- ・親同士で子どものいやみを言わないで下さい
- ・話をそらさないで下さい
- ・しゃべるなど言わなさい
- ・ぬすみ聞きはしないで下さい
- ・悪くならぬに「悪い」と言わなさい
- ・(泣いた方の味方をしなさい)
- ・人の前で無駄づかしなさい
- ・お金を貸したら返して下さい
- ・お手玉を勝手に使わなさい

いことになりました。ヒートン転大変真面目な話し合いになりました。各自家の子育て方針が違うため驚いたり共感したり... 心に残ったのは、子どもたちが自分の親の子育て方針をわりと理解し、自分が大切に育てられている事を実感しながら交流していたことです。

これが子どもたちがよく今も残した項目です。消えた項目はのせられません。

内容を見ると私も同じ親としてドキッとさせられるものもありました。主気になつたように感じるのも、自我の芽生え・成長だと捉え、時にはゆくり語り、みませんか... 二度と戻らぬ今も大切に...

9 思春期、からだ □■

26 最近、Hなことや異性に興味・関心を持ち始めたようです。

○ 自分の生き方につなげて：

年齢が進むにつれ、性のことに興味をもつのは自然なことです。

性については、自分の生き方につながること。興味だけですませず、氾濫する情報の中から正しく選択していけるように、大人が向き合うことだと思います。

○ 異性を傷つけないために：

学校公開の日に4年生で性についての授業があっていました。正しい情報を、子どもたちの興味を引くようなやり方で伝えることは、とても大切なことだと思います。

正しい知識がないまま、あふれる情報（本や映像）に接すると、異性を傷つけるような考え方になったり、誤った行動をとったりしかねません。

子どもが興味を持ち始めたなと思われるときや、第二次性徴が始まった時をチャンスにして、大人としてのアドバイスをするのが、親の仕事の一つだと思います。

○ 思春期のアンバランス：

子どもの体の成長がどんどん早くなっていて、初潮なども低年齢化し

てきていると聞きます。本人の意志とは関係なく、体だけが勝手に発達してしまっ、子ども自身もとまどい、不安が大きいのではないのでしょうか。心が体の成長についていけないというアンバランスさもあると思います。私も、子どもの中には、体の成長に合わせて大人びていく面と、年相応の子どもの面とがあるなあと感じています。

そのアンバランスさを親がしっかり受け止めながら、子どもの成長に付き合っていないと思っています。なかなか難しいですけどね……。

私はときどき、顔や手に触れたりして、スキンシップをとるようにしています。けっこう、いやがらずにしていますよ。よくけんかもしますけどね。

○ 自分を大切に：

自分の身体の変化を感じるにつけ、性的なことに興味が増すのは自然なことだと思います。

でも、商業本意の情報が氾濫する現代、子どもたちの環境は私たちの子どもころとは違いすぎますよね。

親としては、体の成長は自分も通ってきた道ですし、性に関する自分を自分の経験も踏まえて語ることで、子どもの不安が少なくなるのではと

思います。

子どもが情報に流されずに、自分で自分を大切に考えることができるようになれば……と願っています。

27 体型がとても気になるようです。自分で食事を減らし、かなりやせているのですが、本人は「まだまだ太っているから」と食べようとしません。

○ **食べることの大切さを：**

体型が気になるのは、女の子でしょうか。過度のやせ過ぎは、生理が止まることがあります。一定量の脂肪は人が生きていく上で必要な栄養素です。妊婦・産婦が飢餓状態になったとき、その脂肪を燃やして血液・母乳に変化させ、胎児・乳児の命を守ります。糖類は、脳の働きに欠かせませんし。

食べることの大切さを家族や友人、先生方とお話できたらいいですね。

好意をもっている異性がいるかもしれませし、体型について嫌なことを言われたりはしてないですか？

○ **自分を好きになるように：**

人に何か言われたのではないのでしょうか。いくら周りが「そんなことないよ」と言っても、自分で納得しなければ、やめられないと思います。

とりすぎは他の病気の原因になったり、運動嫌いになったりする原因になることが考えられるから、「何とかしたい」という気持ちはわかります。しかし、そうでもないのに気にするのは、心の問題なのだと思います。

そのままの自分が好きになれるように、まず、「そのままでもいい」と言い続けることだと思います。

28 友達との交換ノートが、いじめや悪口の場合になることがあると聞きました。気になっていても、親が見ることができないようにしています。

○ **普段から言い聞かせておく：**

仲のいい友だちと交換ノートをすることは、昔からありました。うち

の場合も交換日記をはじめ、「どんなことを書いてるの？」と聞くと見せてくれました。その日あったこと

とか、アイドルのこととか、何と云うことのないことを書いていました。

でも、今はそうですが、だんだん、「～ちゃんのことどう思う?」、「好きじゃない」、「私も」というようなことを書き合うことで、親密さを確かめるようになることは想像できます。ときどき、「どんなことを書いてるの?」と聞いてみようと思います。

そして、「交換日記はいいけど、人の悪口を書いたら絶対ダメ」と、今から言いきかせておこうと思います。

○ かげ口は、ひきょう；

インターネットの掲示板に、人の悪口や人を差別する書き込みが横行していると聞きます。匿名だから何でも書けるということで、普段は書か

ないようなことを書いてしまうのでしよう。

交換日記も、相手と自分だけの密室のような場所だから、そういう悪口やいじめの場になりやすいということは考えられます。悪口を言っていた側が、いつの間にか悪口を言われる側になってしまうということもあるようです。

気になる様子があるなら、こういうことがあるから母さんは心配していると説明して、はっきり、子どもに聞いてみるべきでしょう。

普段から、「その場にはいない人の悪口を言う（かげ口）のはひきょうなことだ」と教えておくことが大切だと思います。

10 しかり方、ほめ方、励まし方 □■

29 仕事のことなどで親のストレスがたまって、ついつい感情的に怒ってしまいます。これではいけないと思っていますが。

30 父親にしかってほしいときがあるのですが、すぐに手が出るのでなかなか言えません。

○ 反省することばかり；

私も同じです。反省することばかりです。でも、反省しながら、ほん

の少しずつ母親として成長しているのかなと思ったり、やっぱりだめだと思ったりしています。

○ 大反省です：

感情的にひどくひどく怒ること…
…、よくあります。すごく落ち込み、
大反省します。その落ち込みと大反省を、
素直に子どもに話し、親として、人間として
いけなかったことを謝ります。「ごめんね」と
言います。

でも、また怒ってしまいます。大反省です。

○ 一呼吸おいて：

私自身は、仕事のストレスは家で解消、
家でのストレスは仕事で解消するように
しています。

でも、体の疲れからくるイライラは
難しいもの。最近、気持ちを鎮め
るサプリメントを使ってみました。
効果あって、一呼吸おいて対応できる
ようになりました。自分が変わった
せいか家庭も落ち着いてきました。

○ 子どもは大混乱：

子どもが中学生くらいになると、
親の怒り方が気に入らなくても、とき
どき無視したり、聞いているふり
だけしたりして「親と上手に付き合
える」ようになるようです。

でも、小学校、特に低学年の時は、
何について怒られているかわからな
いで突然怒られたり、以前は怒られ
なかったことを今回は怒られるとい
うようなことがあると、大混乱に陥
ります。「自分が悪い子で、親は自分
をいらない子だと思っている」と思
うかもしれません。

子どもに親を批判する力がつくま
では、「3秒ルール」（怒る前に3秒

考える）を実行できる大人でいたい
なと思っています。

○ 子どもの全部をしかるのではない：

悪いことをしたときしかるのは親
の仕事です。そのとき「したことを
しかる（「～するのはいけないこと」）
なのであって、子ども全部をしからな
いようにしなければと考えています。

たたいたり家に入れなかったりする
のは、その子全部を否定するしか
り方だと思います。たたかなくても
「お前はダメな子だ」というような
ことを言うのも同じこと。直接そう
いう言い方でなくても、言われた子
どもが、「私はあなたのことが嫌いだ」
とか「私はあなたのことが迷惑だ」
と言われているように受け止めるよ
うなしかりかたは逆効果で、子ども
の心に傷を負わせることがあります。

○ 夫婦間の話し合いを：

母親だけが子育てをするのではあ
りません。父親とはしっかり話し合
うことが大切ではないでしょうか。
手を上げそうになったときは母親が
止めればいいし、そういうところも
夫婦間の話し合いです。自分たちの
子どもですから。

○ 親のやり方をまねしてしま うから気をつけて：

子どもがしたことについて夫婦の

間できちんとわかったうえで、どのように指導するか話し合い、「私はこういうふうに言うから、あなたはこういうふうフォローして」とか、「あなたにはこう言ってほしい、私はその後でこう言うから」という打ち合わせの話し合いをする習慣をもつと

いいと思います。

しかることを、たたくことだとか大声で脅^{おど}すことだとかと錯覚していることがよくありますが、そんなふうにされた子は、他の人に対してもそんなふうにしてしまう危険性が出てくると思います。

31 子どもをほめようと思うのですが、どんなふうにほめたらいいかわかりません。私自身が子どものころにほめられた記憶がないからだと思いますが。

○ “抱きしめること”：

まず、“抱きしめること”から始めてみてはいかがですか？いくつになっても、ギュッと抱きしめられると心地よいものです。

○ 「ありがとう」の声を：

子どもが何かささいなことをしてくれても（新聞を持ってきてくれた、コップを流しまで持ってきてくれた……など）、「ありがとう」と声をかけるだけでもよいと思います。私は、よく頭をなでます。

○ 子どもの様子をよく見て：

学級通信や学校通信など学校からの手紙には、子どもたちの様子や行事のポイントなどが書かれています。

よく読んでおくと、「ほめ方のポイント」（どんながんばりをしているか、どこを見ておくといいかなど）が見つかります。

悪いことはすぐ目に飛び込んできますが、ほめることについては、子どもの様子をよく見ておかないと、なかなか具体的に言えないものです。

参 考

ほめる・しかる・はげます

児童支援だより「ふれあい」No.2(2007(H19)). 4.28から □■

「ほめる」ことについて考えてみましょう。

○ 子ども達の成長を支えるために②

人はほめられるとものすごいパワーが生まれ、やる気が起きてきます。最近で

は、ほめられることで脳から「やる気を出すホルモン」が出て、積極性や活力を生み出すということが科学的にも証明されているようです。

ただし、まちがったほめ方をすると、逆に子どもの才能をダメにしてしまうこともあります。そこで、上手にほめる方法を考えてみましょう。

《上手なほめ方 6か条》

第1条 努力やプロセスをほめると結果を出す為に努力するようになります。

第2条 ポイントを見つけて具体的にほめることで、「どこが」「どのように」良かったか振り返ることができ、今後に活かしていくようになります。

第3条 兄弟姉妹がいる場合は一緒にほめるか、どちらかがいない時にほめる。

第4条 第三者にほめてもらうと素直に言葉を受け止めることが多いです。

第5条 失敗した時ほどほめるようにすると、失敗を恐れず苦しいことにも挑戦するようになります。逆に、いい加減にしているのにほめると「ほめ殺し」になって努力しなくなることもあるようです。

第6条 『しかり』を入れながらタイミング良くほめることで、子どもの能力を引き出すことができるようです。

また、「ほめ上手」になるために、こんなことを意識している方もいるようです。

- ① ほめてほしいことをほめてほしい場所でタイミング良く、
- ② 当たり前のことを見直して、
- ③ 他の人もほめていたと伝えて、
- ④ 趣味や特技を話題にしながら、
- ⑤ 素直に感謝しながら、 ほめる。

* * *

上手に子どもをほめるために一番大切なことは、日頃から子どもをよく見ておくこと・照れずに、思い切って、真剣にほめることだと思います。

子どもの眠っているパワーを引き出せるように、学校・家庭・地域で力を合わせていきましょう。

子どもたちをうまく支えるためには、『ほめる』・『しかる』・『きたえる』ことをタイミング良く、正しい方法でやっていく必要があります。(略)ここでは『しかる』・『きたえる』ことについて簡単に書きます。

《上手なしかり方 4か条》

- ① その場で短く
- ② 自分の言葉で
- ③ 理由とともに
- ④ 行動をしかる

ことが大事です。

行動を正しい方向に導くことがしかることの目的ですので、しかられた理由を

自覚させること、次からはどういう行動をとればいいかを自覚させることが必要です。

4 (し) ; 子どもの力を信じる

8 (は) ; 子どもと話し合う

3 (み) ; 行動を見守る

2 (ふ) ; 子どもとともに振り返る

《鍛え方のキーワードは、

4 × 8 = 3 2 (しはさんじゅうに)》

信じ、話し合い、見守り、振り返ること
で子どもたちは鍛えられて(自立して)いき

ます。日頃からコミュニケーションを取りながら、家庭の約束事を話し合っ
て決めたり、学校・地域と連携して決まりを確認したりして、自立できるように
していきましょう。

参考：福岡県の教育施策から（鍛ほめ教育メソッド）

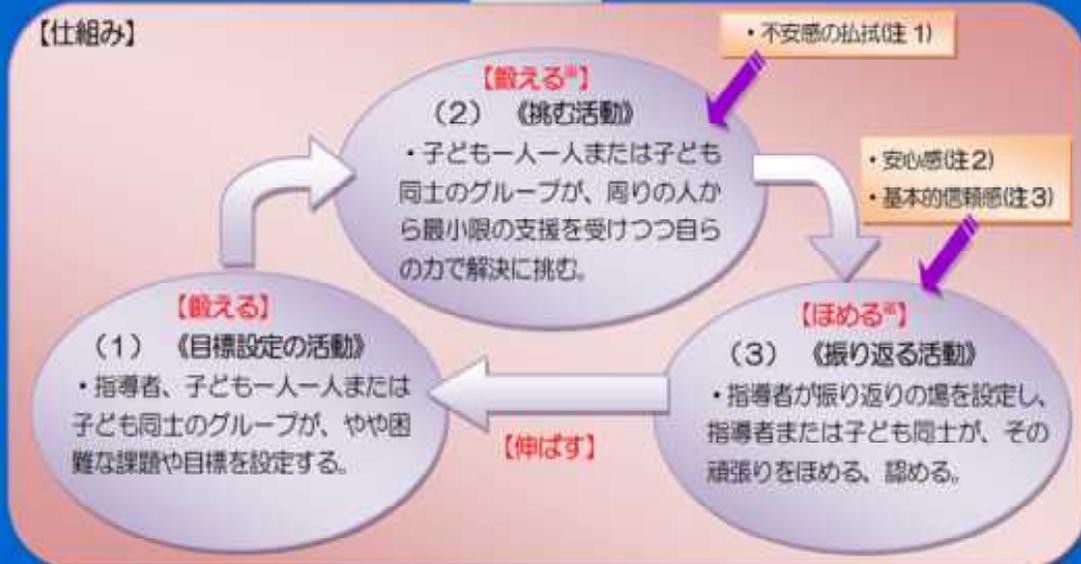


■ 「鍛ほめ福岡メソッド」とは

学ぶ意欲や自尊感情、向上心やチャレンジ精神、勤勉性や逆境に立ち向かう心など、子どもが自律的に成長するための原動力となる人格的資質を育成するための方法です。

指導者は子どもに「少し難しい目標や課題（壁）を設定し（鍛える）、子どもは周囲の人たちから最小限の支援を受けながら何度も「挑み」、目標に向かって活動に取り組んだ過程や結果を「認められる（ほめる）」という仕組みからなるものです（下図参照）。

【コンセプト】 鍛えて、ほめて、子どもの可能性を伸ばす！
 鍛えて(いろいろ試して解決したいと思う心やできないことをできるようにになりたいと思う心)を
 ほめて(取組の結果や取り組んできた過程)を
 子どもの可能性(学ぶ意欲や自尊感情、向上心やチャレンジ精神、勤勉性や困難に立ち向かう心等)を
 伸ばす。



※【鍛える】上では不安感の払拭(注1)、【ほめる】上では安心感(注2)や基本的信頼感(注3)に留意する必要があります。

(注1) 不安感の払拭：テストや学習に失敗することへの恐れや、成功しなければならないという緊張感、他人に評価されることへの心配といった過度の不安感を軽減すること。

(注2) 安心感：自分があるがままに受け入れてくれる他人がいるという感情。

(注3) 基本的信頼感：自分は他人に受け入れられる価値のある人間であるという自分自身に対する感情。

きた 鍛えて、 ほめる。

小学校新1年生の保護者の皆様へ



伸ばそう! 子どもの可能性!!

このリーフレットは、これから小学校生活を迎える新1年生の保護者の皆様に心がけていただきたい子どもへのかかわり方をまとめたものです。

このリーフレットを読み、「鍛えて、ほめる」ことをいろいろな場面で意識しながら実践してみませんか? お子さんのいろいろな可能性を伸ばすことができます!

鍛えるって、どうするの?

「鍛える」とは、子どもに【自ら考えて課題を決めさせ、困難を乗り越えること】を経験させるという意味です。

日常生活のいろいろな場面で、「ちょっと難しいかな?」、「できるかな?」と思えるような【目標】を、大人が勝手に決めずに子どもと考えて設定し、それに挑戦させてみることです。

鍛錬や精神修養的なことを意味しているものではありません。



どんな時、どんなことをほめればいいのか?

ささいなことでも積極的に子どもをほめて育てることは大切です。

しかし、特に「困難な場面を乗り越えた時」や「自分で決めた目標を達成した時」に、がんばった姿やがんばった過程（プロセス）をほめられると子どもは、嬉しさから「よし、次もがんばろう」、「別のことにも挑戦しよう」という気持ちが高まります。

家庭生活の様々な場面で、**鍛えて、ほめる**ことを意識し、実践すれば、次のような意識や能力を伸ばすことができます!!

その① 学ぶ意欲



お子さんの学習に意識してかかわり、家庭学習の習慣化に挑戦させましょう!

- ◇ 「勉強しなさい!」と注意するだけでは、学ぶ意欲は高まりません。親子で話し合っ、課題（宿題や読書等）に取り組む時間や内容等の目標を決め、チャレンジさせることが大切です。自ら学習する姿が見られ始めたら、その都度、がんばりをほめましょう。
- ◇ 学校の宿題やプリント等については、必ず確認し、時には親子一緒に学習に取り組んだり、学校での様子や学習状況について、お子さんと会話したりしましょう。



その② コミュニケーション力



言葉の先取りをせず、伝える力を育むことを意識して、お子さんと会話をしましょう!

- ◇ 「ご飯…」、「じゃあ、食事の準備をしようね」とお子さんが最後まで話す前に、言葉の先取りをすることはありませんか? お子さん自身の考えや気持ちを言葉として伝えられるように、「どうしたいの?」、「なぜ?」等と問いかけ、「最後まで言葉で伝えること」を目標にしましょう。その際、考えや気持ちを伝え終わるまで、ちょっと待ってあげることが大切です。
- ◇ お子さんの目を見ながら、「うなずく」、「相づちを打つ」等の反応をしてあげると、自分が大切にされていると感じ、安心して会話を続けよう、伝えようという気持ちになります。お子さんが自分の考えや気持ちをしっかり伝えることができたなら「よく分かった」、「上手に話せたね」等とがんばりを認めてあげましょう。



※このコードは、複製に際しある方にも個人でいただくための音声コードです。

その③ 自尊心

※自尊心とは…自分に自信を持ち、自分自身が大切だと思える気持ちのこと。
いろいろな能力を伸ばす「種(たね)」だと言われています。



お子さんの良さ、がんばりに気づき、たくさんほめましょう!

- ◇ 大人の感覚で当たり前のことと考えず、「大きな声で返事ができた」、「自分で起きた」、「靴をそろえた」等、日常のささいなことや小さな挑戦を見逃さず、積極的にほめましょう。
- ◇ 「すごいね」、「うれしかった」、「助かった」等、ほめ言葉をたくさん持ちましょう。
- ◇ 「〇〇先生(近所の△△さん)が、がんばってるって言ってたよ」等、第三者のほめ言葉を伝えることも効果的です。



毎日できるお手伝いをさせて、成功体験を経験させましょう!

- ◇ 子どもは、これまでにやったことのないことはできません。「カーテンを開ける」、「靴をそろえる」、「テーブルを拭く」等、簡単なお手伝いから始め、要領やコツを大人が教えながら、徐々に【少し難しい役割】に挑戦させましょう。
- ◇ 子どもに「できた」、「最後までやれた」等の成功体験を経験させることが大切です。多少時間がかかっても大人が我慢し、安全に配慮しながら、子どもに任せ、自主的な姿が見られたら、「ありがとう」、「助かった」と感謝の気持ちを伝えましょう。



その④ 生活の基盤となる体力



「早寝、早起き、朝ごはん」の生活リズムをつくりましょう!

- ◇ 深夜の買い物や外食等、大人の都合に、お子さんを合わせないようにし、親子で話し合って、「就寝時間」、「起床時間」、「朝食時間」を決め、取り組みましょう。時間が守れたら、その都度、ほめましょう。
- ◇ 野外での遊びや運動を積極的にさせることや寝る前の1時間は、テレビやゲームを控えさせ、読書や読み聞かせなどをして心を落ち着かせるようにすると早寝につながります。



外遊びや運動、様々な体験活動をさせましょう!

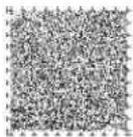
- ◇ 友達との外遊びや運動は、子どもの運動能力や体力を高めるだけでなく、社会性やコミュニケーション能力を培うことにつながります。また、遊びを通して相手を思いやる心やルール、きまりを守ろうとする心、チャレンジ精神も育みます。また、適度な疲れは早寝、早起きにつながります。

その⑤ ルールを守る気持ち



家庭のルールを話し合って決めましょう!

- ◇ 家庭のルール(テレビやゲームの時間、帰宅時間等)を親子で話し合って決め、お子さんにらせてみましょう。
ルールを守れたら、その都度、がんばりを認め、ほめましょう。
- ◇ 社会のルールを守ろうとする気持ちは、自然に身に付くものではありません。子どもは、大人の何気ない行動や言葉に大きく影響されます。子どもが将来にわたって社会のルールを守れるようになるためには、大人が、子どもに良い手本を示すことが大切です。



福岡県教育庁教育企画部企画調整課 教育力向上対策室 TEL:092-643-3882
教育力向上福岡県民運動ホームページ <http://www.fukuoka-kenminundou.jp/>

「教育力向上福岡県民運動ホームページ」では、子どもの本質的な課題を克服するために必要な大人のかかわり方を掲載した「フアンポイント・リーフレット」や「学校や地域の取組事例」などを閲覧、ダウンロードできます。

11 子どもとの コミュニケーション □■

32 私は残業が多く、子どもに接する時間がなかなか取れません。（夫も同じです。）夫の両親が子どもの世話をしてくれています。子どものことを大事にしたいと思っているのですが、どうしたらいいのか、悩んでいます。

○ 時間の長さだけではない：

お母さん自身もつらいと思います。でも、子どもとのコミュニケーションは、時間の長さだけではないと思います。親子での交換ノートも楽しいですし、一緒にいる時を他の人より大切にできているのでは……？

○ 思い切って休暇を：

私も、子どものころ、母がいつもいなくて寂しかったです。親が自分に声をかける時が注意したりしかったりする時だけだと、子どもは不安になります。

これといった日（運動会やふれあいまつり、参観日、学校が休みの日等）に、思い切って休暇をとることもあっていいのでは？ いつもいつもとるわけではないし、そんな大切な一日が子どもにとっては大きな意味をもつと思います。もちろん、休暇をとるのは父親でもいいですよ。

○ 甘えさせましょう：

その子がまだ小さいのに、親に甘えてこなかったり、話しかけたりすることがあまりないようだと、「母さんは忙しいから、甘えたり話しかけたりしたらいけない。がまんして、いい子でいなくては」と思っているかもしれません。

親の方からスキンシップをしたり、会話の時間を増やしたりしてあげてほしいなと思います。

○ ポイントは はずさずに：

たとえ短い時間でも、その日あったことや音読を聞いてあげる……と、子どもは安心するようです。

おじいさん・おばあさんに見てもらえるのはありがたいことですが、よく話し合っ（もちろん夫もいっしょに）、大事なところ（話を聞いてあげる、スキンシップをするなど）は、押さえておきたいと思います。

12 親どうしの コミュニケーション □■

33 子どもどうしのトラブルがあったらしく、相手の親と話したいのですが、話しづらくなって、お会いする機会があっても、もうまく話せません。

○ 相手も一緒かも：

子どものトラブルをきっかけにして、親どうしが知り合える（理解し合える）ためのチャンスにするという考え方を持っておきたいなと思います。話しづらいなと思っているのは相手も一緒かもしれません。

○ 子どもの自力解決をどう支援するか：

学校でのことなら、先生が把握していることも多いと思うので、まずは先生に相談してみてもいいのでは？

子どもどうしのトラブルが子どもどうしの話し合いで解決できたら、それが一番いいと思います。そのために親ができることは？と考えることが基本だと思います。

○ “親のメンツより、子どもの幸せ”：

「子どもどうしのトラブル」の内容について、自分の子どもからだけ話を聞くと失敗することがあります。子どもが親に話をするときには、自分に都合の悪いことを隠したり、少し

少なめに言ったり、相手の悪い点を大きく言ったりすることがあります。このことは、相手の親にとっても同じことです。

お互いが自分の子どもの話だけ聞いて誤解したままで、話しづらいなあと思っていたのでは、いやあな気持ちや気がかりな気持ちは消えないでしょう。“親のメンツより、子どもの幸せ”で、思い切ってこちらから声をかけてみては？

○ 親どうしが見本を示そう：

例えば、最初の学級懇談会で、このテーマで話し合ったらどうでしょう。そして、保護者どうしが手を繋いで、“学級の子どもたちを学級の保護者みんなで育てる”とか、“子どものトラブルに当たっては、「トラブルを起こしたことをしかるのではなく、トラブルを上手に解決できたことをほめる」という目標をもって、親どうしが見本を示そう”というようなことを確認できると、遠慮なく話せるのではないのでしょうか。

13 スマホ・ケータイ、ネット □■

34 携帯をほしがります。上の子には防犯のために持たせたのですが、メールやネットで長時間使用するようになってしまい、失敗でした。

35 スマホを持っている友達がいる中、できるだけ持たせたくないと思っていますが、なぜダメなのか、聞かれたとき困ってしまい、「ダメなものはダメ」と言ってしまいます。子どもが納得できる答えがないものかと、いつも悩んでいます。

36 携帯やインターネットで、いろいろな問題が起こっていると聞きます。どんなことに気を付けたらいいのでしょうか。

37 最近スマホやタブレットを持っている子どもで、SNSでやり取りをしているようです。SNS上のトラブルはわかりづらく、いじめにもつながりやすいと思うので心配です。

○ 本当に必要？：

現時点で必要ないからと、答えています。

高校生になって部活等に必要になってから持たせようと思っています。

「周囲が持っているから」「友だちとLINEしたいから」「アプリをしたいから」などの理由なら、持つ必要がないと思うということを伝えるとよいのでは。

○ 一貫した姿勢が大事：

親子の距離感や家庭の方針がそれぞれ違うので一概には言えませんが、一貫した姿勢できちんとした理由を

伝えれば納得してくれると思います。

○ 家族で共用：

外に持ち出さないで家族と共用、もしくは、家族の目の届く範囲での使用から始めてみては。(中学生の息子に)持たせ始めてしばらくは、定期的に親がチェックすることを約束させました。プライバシーの問題もありますが、初めのうちは使い方を見守ってもよいのでは、と思います。

○ 大人の姿を見せて：

親がスマホとの向き合い方を考え、改めるところは改める必要があると思います。便利な分、失っていることも多いかと思います。子どもは大人の姿を見ています。

○ **まずは親が勉強して：**

親が勉強して知識をもち、リスクやリスクから身を守る方法を伝えることが大事だと思います。

「SNSでのトラブルはわかりにくく気づきにくいので、親が守ってあげられない場所でトラブルになるかもしれないし、トラブルが起こらない使い方や起こった時の解決方法を知らないの、〇〇ちゃんと一緒に勉強して、トラブルにならない自信がついてからでは遅くない？」と答えるつもりです。

『子どものスマホ・トラブル対応ガイド』（ぎょうせい：安川雅央）、『次は君の番かもしれない…本当に怖いスマホの話』（金の星社：遠藤美季）

が参考になります。

○ **家庭でルールを決めて：**

「使う時間」「使うアプリ」「夜は親が預かる」「部屋に持ち込まない」「親が時折チェックする」「約束を守れなければ没収する」などのルールを、持たせる前に話し合っておくことが必要だと考えます。

子ども自身に考えさせて、ルールを自分で決め、守らせる。

○ **事例を挙げて考えさせる：**

何が罪で、何が罪でないのか、一つ一つの事例を挙げて考えさせ、教える必要があると思います。

ネット上では、犯罪も、そうでないものも、同じように「魅力的」に取り扱われているのが怖い。

参 考

学校通信「くすのき」No.5 (2007(H19). 7.26)から

**パソコンや携帯電話の利用について
被害者にも加害者にもならないために、「家庭のルール」を**



インターネットは、わからないことを調べたり、自分の意見を多くの人に発信したりすることのできるとても便利なものです。でも、ルールやマナーを守らないと、友だちとけんかになったり、思わぬトラブルに巻き込まれて人を傷つけたり、犯罪の被害者になったりすることがあります。

先日、本校では、インターネットで得た情報（ある特定の電話番号）が子どもたちの一部に広がり、相手がどのような人かわからずに電話をかけたということがありました。（友人間のメールのやりとりも行われているようです。）

幸い、事件に巻き込まれたり不当な代金の請求を受けたりするということはない

りませんでした。子どもたちが事件に巻き込まれたり、人権侵害の加害者・被害者になったりしないために、インターネットや携帯電話を利用している家庭では、利用の実態についてきちんと把握していただくようお願いします。

校区集会（7/11）で触れましたが、小学生段階でのパソコンや携帯電話の利用について配慮しておいた方がよいと思われることについて以下に示しておきます。

パソコンを利用したゲームを含め、その利用の在り方について子どもたちと話し合う際の参考にしてください。

- 1 インターネット接続をする場合は、有害サイトにつながらないように設定をしておく。
 - インターネットのセキュリティレベルを上げる。
 - フィルタリングソフトをインストールし、有害サイトブロック機能を活用する。
- 2 子どもがどのような使い方をしているか、実態をしっかりと把握しておく。（インターネットの履歴や、メールの内容などが確認できるようにしておく。）
- 3 次のような「**家庭でのルール**」を決めておく。
 - パソコンは、家族みんなの目が届く場所に置く。みんながいる場所で使う。
 - パソコンを使っていい時間を決める。使っていい機能を限定する。
 - 履歴を消さないようにする。
- 4 携帯電話について
 - 原則として、持たせない。
 - 保護者が持たせる必要があると判断した場合は、その目的をきちんと理解させ、
 - (1) インターネット機能を契約しない、プリペイド式のものにするなど、工夫する。
 - (2) 発信・着信などの履歴や利用明細などが確認できるようにしておく。
 - (3) 次のような「**家庭でのルール**」を決めておく。
 - ア 家では、みんなの目が届く場所に置く。
 - イ 利用履歴をはいつでも見られるようにしておく。
 - ウ 約束を守れないときは、解約する。
 - エ 料金の支払い方法のルールを決める。

参考『福間東中学校ブロックスマホ共同宣言』

福間東中ブロック 神小 小 小 PTA
神小 東小 東小
上 福間 東中

スマホ共同宣言!

使用ルール

- ① 使用は午後9時まで
- ② 寝る前は保護者にあずける
- ③ LINEトークなどで悪口を言わない
- ④ 伝わりにくいことは直接伝える
- ⑤ トラブルになる前に相談する

ルールについて
家族とよく話し合う

食事中や会話中に使わない

まもろうね!!

スマホ共同宣言までのあゆみ

①平成27年12月
4校PTA交流会において、現在問題と感ずることや将来不安と感ずることについて協議

②平成28年3月
福間東中生徒会役員と4校PTA役員との座談会で小グループに分かれ本取り組みについて協議

③平成28年4月
生徒会による「スマホ・ケータイ所持率」「トラブル経験の有無」「使用ルール」に関する生徒アンケート実施
アンケート結果をもとに宣言案を作成

④平成28年6月10日
生徒総会で採択

⑤平成28年6月20日
4校合同学校運営協議会の4校PTA会議で大人宣言を交えた共同宣言を採択

⑥平成28年8月
福間東中学校美術部の協力による普発用チラシの作成(右図)

⑦平成28年10月
4校PTA交流会において、チラシ配布を含めた周知方法と今後の取り組みを協議

スマホの共同宣言

- 使用は午後11時まで
- 寝る前は保護者にあずける
- LINEトークなどで悪口を言わない
- 伝わりにくいことは直接伝える
- トラブルになる前に相談する

リーフレット

「親なら知っておきたい 携帯電話 安全な使い方」から

**携帯電話を安全に使うために
子どもに教えましょう**

- 1 知らないところから来たメールには絶対返信しない。
- 2 迷惑メールのURLは絶対クリックしない。
- 3 知らない番号からの電話には出ない。

**携帯電話をもたせるときには
携帯電話の使用目的を**

**親子で
しっかり話し合しましょう**

- ◇ アクセス制限を付けましょう。(有害サイトアクセス制限、利用時間制限)
- ◇ 知らない人からのメールやチェーンメールがきたときにはすぐに削除することを教えましょう。

- 4 知らない電話番号の着信履歴が残っていても、かけ直さない。
- 5 知らない人に自分のことを教えない。(名前、住所、電話番号、メールアドレスなど)

自分が送るメールにも注意

自分がもらっていやな内容のメール、他人を傷つけるようなメールは送らない。

相手の悪口や傷つけるようなメールを本人や友だちに送ることは、とても卑劣でかっこわるいこと。

◇ メール、掲示板などに誹謗中傷、ウソなどを書き込むと犯罪になつながらることを教えましょう。人を傷つけるような使い方をしないよう話し合いましょう。

家庭での具体的なルール例

- 夜寝るときは親があずかる。(生活リズムの乱れを防ぐため)
- 食事中や家族が一緒にいるときは使わない。使用が禁じられているところでは使わない。
- 学校には持っていかない。
- 約束を守れなかったら、即、解約!

子どもを守る「フィルタリングサービス」

(有害サイトアクセス制限サービス)

携帯電話各社は(略)「有害サイトアクセス制限サービス」を、無料で提供しています。

18歳未満の子どもに携帯電話を持たせる場合、保護者から同サービスの申し込みが可能です。携帯電話各社のホームページやショップ、または右記(通話無料)へお問い合わせください。

NTTドコモ ■□

0120-053-320

au ■□

0077-7-111

ソフトバンク ■□

0088-21-2000

(発行 全国読売防犯協力会)

「学び」編

(学 習 面)

1 読書 □■

1 読書をなかなかしません。本を読んでも途中で寝てしまいます。本が好きになったという例があったら教えてください。

○ 至福の姿を見せる：

本を読みながら寝ることは、大人でも至福のひとつです。私もよく本を読みます。子どもに「本を読みなさい」と言ったことはありませんが、子どもは本好きです。

○ いっしょに読もう：

読み聞かせをしましょう。絵本、物語の本を少しずつ。昔話なども。いくつになっても、読んでもらうのはうれしいものです。

おうちの方も本を読みましょう。学校から借りてきた本や、子ども向けの本も読んでみてください。共通の話題が生まれますよ。

一緒に図書館に行ったり、話題の本をチェックしたり、おもしろいと思える本に出会える機会をたくさん作ってあげてください。

○ さりげなく、環境を作る：

いくつになっても、本を読んでもらうのは、おうちの方のぬくもりが感じられてうれしいものです。

私は、合間を見つけて物語の本を少しずつ読んで聞かせたり、風邪で休んでいるときに昔話を読んでゆったりしていました。絵本も、大人が楽しめるものまでたくさんあります。機会をとらえて、ぜひ読んであげてください。

照れくさかったりして、それが難しいなら、まず、おうちの方が本を読みましょう。時には子ども向けの本を読んでみて、「これおもしろかったよ」などとさりげなく言ってみます。いつでも手に取れるように、本は本棚にしまわずにポンとそこら辺に置いておきます。

読書は楽しいもの、自然にそう感じられる環境が大切です。

一緒に図書館に行ったり、学校から借りてきた本を一緒に読んだり、読書の楽しみを共有してください。

○ 保護者・司書の先生おすすめの本；

読んであげるのにおすすめの本

『おはなしのろうそく』1～32 ※以下続刊
(東京子ども図書館)

『愛蔵版おはなしのろうそく』1～10
(東京子ども図書館)

ミニサイズの本、昔話や創作のお話がのっています。幅広い年齢にOKです。(市立図書館にあります。上小図書室には、愛蔵版があります。)

子どもたちに読ませたい本

□低学年

『へいわってすてきだね』
(プロズ新社:安里有生 作 長谷川義史 絵)

『おこだでませんように』
(小学館:くすのきげのり 作 石井聖岳 絵)

『ひみつのカレーライス』
(アリス館:井上荒野 作 田中清代 絵)

『としよかんライオン』
(岩崎書店:シエル・ヌードセン 作 ケビン・ホークス 絵 福本友美子 訳)

『おさるはおさる』(講談社:いとうひろし 作・絵)

『たんじょうびのライオン』
(金の星社:竹下文子 作 大島妙子 絵)

『3びきのかわいいオオカミ』
(富士山房:ユージーン・トリザビス 作 ヘレン・オクセンバリー 絵 こだまともこ 訳)



□中学年

『ズッコケ三人組』シリーズ(ポプラ社:那須正幹 作)

『ファール昆虫記』(ジャン・アンリ・ファール 著)

『いつもちくこのおとこのこ』

-ジョン・パトリック・ノーマン・マクヘネシー

(あかね書房:ジョン・バーニンガム 作 谷川俊太郎 訳)

『つまんないつまんない』(白泉社:ヨシタケシスケ 作)

『みえるとかみえないとか』

(アリス館:ヨシタケシスケ 作 伊藤亜紗 相談)

『どんなかんじかなあ』

(自由国民社:中山千夏 作 和田誠 絵)

『大どろぼうホツツエンプロッツ』

(偕成社:プロイスラー 作 中村浩三 訳)

『ネバーギブアップ!』

(小学館:くすのきげのり 作 山本孝 絵)

『わたしはなんでも知っている』

(ポプラ社:令丈ヒロ子 作 カタトモコ 絵)

□高学年

『ハリーポッター』シリーズ

(静山社:J・K・ローリング 作 松岡佑子 訳)

『タケノコごはん』(ポプラ社:大島渚 作 伊藤秀男 絵)

『夏の庭』(徳間書店:湯本香樹実 作)

『りんごかもしれない』(プロズ新社:ヨシタケシスケ 作)

『百まいのドレス』

(岩波書店:エリナー・エステイス 作 石井桃子 訳)

『秘密のスイーツ』(ポプラ社:はやしまりこ 作 いぐみ綾 絵)

『人権の絵本』シリーズ

(大月書店:岩川直樹・喜多明人・満川尚美・岩辺泰史 作 木原千春 絵)

『子どもに伝える日本国憲法』

(講談社:井上ひさし 著 いわさきちひろ 絵)

『おとなになれなかった弟たちに…』

(偕成社:米倉齊加年 作・絵)

『コロボックル物語』シリーズ(講談社:佐藤さとる 作・著)

『バッテリー』(教育画劇:あさのあつこ 作 佐藤真紀子 絵)

子どもと一緒に読みたい本

- 『おもしろい！進化のふしぎ
 どんねんないきもの事典』(高橋書店:今泉 忠明 監修)
『超訳こども アドラーの言葉』
 (KADOKAWA/中経出版:齊藤孝 著)
『おかしな話』『ともだちの話』『かなしい話』
 (あすなろ書房:松田哲夫 編)
『いみちえん』(角川つばさ文庫:あさば みゆき 作 市井 あさ 絵)
『おいしい野菜の見分け方』
 (バジリコ株式会社:徳岡邦夫 / 西村和雄 編)

保護者におすすめの本

- 『ママのスマホになりたい』(WAVE出版:のぶみ 作)
『子どもはみんな問題児。』(新潮社:中川季枝子 作)
『子どもの心のコーチング』(PHP文庫:菅原裕子 著)
『自己肯定感を高める子育て』
 (大和書房:ダニエル・J・シーゲル ティナ・ペイン・ブライソン 著)
『先生と親のためのLGBTガイド』
 (合同出版:遠藤まめた 著)



2 学習の準備

2 忘れ物が多くて、よく学校から連絡があります。家で声をかけると、本人はちゃんと用意をしたつもりでいるのですが。

- **横にいて、見てあげて：**
大変でしょうが、はじめは、用意している横にいて、見てあげてください。一つずつチェックして、確認させてください。手を出さず、忘れていた物を用意させてください。全部できるようになるまで、一緒に続けてください。
- **低学年の関わりが大切：**
高学年だからもう遅いというわけ

ではないでしょうが、やはり、低学年（入学時）の親の関わりが大切と思います。

- ① はじめは、子どもと一緒に準備
⇒ ② 自分でさせてみて、寝た後点検
⇒ ③ 自分で確認できるようにしていく

というふうになりますよ。

3 学校からのお便りや先生からの連絡をなかなか渡してくれ
ません。

○ **専用の入れ物を。たまには
手紙も：**

集団生活を始めたときからの子どもとの約束が大切と思います。

「この袋に入れよう」とか、「このかごが、あなたとお母さんのボックスね」とか、メール箱として作っておくといいでしょう。

たまには母からの手紙を入れるとかしておくと喜ぶますよ。

○ **何かワケがあるのかも：**

私の子（男、現在高校生）もそう

でした。気になってかばんの中を見ると、くしゃくしゃにつめこんだずっと前からのお便りがありました。

学校や交友関係に不満があっ言えなかった時期であったことが後でわかりました。

そういうこともあるかもしれないので、お便りやテストを見せないことに気付いたら、そのことを注意するだけでなく、子どものことをよく見ておくことが大切だと思います。

3 苦手な勉強 □■

4 漢字をなかなか覚えられません。時間をかけて練習しているのですが……。

5 字がきたなくて、きれいに書くように言っているのですが、なおりません。

○ **気持ちの落ち着きを：**

うちの子も字が雑なときがありました。少し客観的に見ると、子ども自身がいっぱい（余裕の

ない）時期だったように思います。

字の上手・下手は別として、気持ちが落ち着いてくれば字も落ちついて書けるようになる時期がくると思っています。

○ **低学年がポイント：**

文字の書き方も、低学年がポイントです。鉛筆の持ち方、姿勢（背筋、足の裏、視線）など、何でも基礎がしっかりできていれば、中・高学年になって少し雑になってきても元に戻ります。

あとは、鉛筆の削り方、筆圧など、親が点検する（目を向ける）ことが大切だと思います。

○ **小さいうちに、たくさん手**

作業を：

きれいに書こうと思っても、手先や手首のやわらかさがないと、なかなかうまくいきません。

積み木や粘土、折り紙遊びなどは、字を書くときに必要な器用さや力の入れ方・抜き方を身に付けていくうえで大切な体験です。

はしの持ち方も。最近では、大人でも上手でない人がいるので、気を付けなくては。

4 家庭学習の仕方 □■

6 他のお宅では、どんな家庭学習をどれくらい（時間）しているのでしょうか。宿題しかしないので、心配です。

7 机に向かって学習をしません。家庭学習を習慣化させるためには、どんなことに注意したらいいのでしょうか。

8 家庭学習のさせ方がよく分かりません。

○ **親は、逃げないで：**

低学年での生活習慣の付け方がまず第一歩目でしょうね。「言うことを聞かない」とか「しない」と言うのは、親の逃げではないでしょうか。

やはり、子どもの成長を願うなら、徹底してさせるのが一番だと思います。子どもを信じ、具体的に語ることが大切だと思います。

○ **私のそばでしています：**

（7）について）

わが家では、私が家事をしている横で、食卓テーブルや居間のテーブルで勉強をしています。自分の部屋よりいいようです。

テレビ、食事、お風呂の時間を考えて、お子さんと話し合っただけならいいと思います。

○「生活リズム表」を使って：

上小は、節目節目で「生活リズム表」を作って、自己点検をする取組をしています。できているときはほめ、できていないときはその原因や改善の仕方について話し合います。

計画の立て方そのものに無理があるときは、それに気付いて計画を立て直すようにすることもいいと思います。無理があると続かないし、点検の時にウソを言っても意味がないですから。

低学年の間は、親の近くで勉強すると安心感があるようなので、改めて自分の机に座るようには言ってい

ませんでした。

○ 家庭でも[視写]は効果的：

毎週金曜日の夜、NHK教育テレビで、「子ども手話ニュース」をやっています。手話も出てくるし、字幕（ふりがなつき）も多いので、わかりやすいです。

中学生の子に、この字幕をノートに視写（パッと見て、写す）する練習を提案したら、喜んでやっていて、なかなか効果がありました（集中力、聞く力、メモをとる力などがつきます）。小学生の高学年でも、やってみる価値があると思います。

家庭での生活・学習支援のポイント（P60～）を参照

参 考

やる気を引き出す声かけ法

児童支援だより「ふれあい」No.5(2007(H19). 10.5) から □■

子どもたちのやる気を引き出しましょう

人が成長するためには、「やる気」がとても大切です。「能力」があってもやる気がなければその能力は発揮できませんし、逆に、やる気があれば能力を超えた力を出せることもあります。

《『やる気』を引き出すためには》

- 「きっとできる」、「失敗したってだいじょうぶ」、「あなたは一人じゃない」など、子どもが自分を信じ、挑戦意欲を持つような声かけをする。
- 「～点とる」「～回できるようになる」など、自分なりのめあて（達成したい目標）を持たせる。（今の自分を見つめ、目標を自分で考え、決めることが大切）

- 「いつまでに～ができるようになる。それができたら次は～をめざす」、「そのために、毎日、何時～何時まで ～する」、「わからないときは、～に聞く」など、めあてを達成するための方法、計画の立て方などに気づかせる。
- 「わからなくて困っている」、「やる気がなくなっている」など、壁にぶつかっている時を見逃さないで、適切に支援する。
- めあてを達成できた時には、タイミングを逃さないで、「あのとき～をしたことがよかったね」、「～をし続けたことに感動したよ」、「～ができたことはすばらしい」など、成果やプロセスを認めて具体的にほめる。
- めあて達成が不完全な場合は、「～はできている（**成果**）が、～はできていない（**課題**）」を明確にする。（できていないことだけが目に付きやすいので要注意）
（まず、①どれだけ進歩したか、どれだけ努力したかを認め、ほめる。
次に、②何に取り組めばいいかをはっきりさせて、はげます。）
ということをしてみると効果的だといわれています。

「できた」（達成感）、「こうすればできる（できそう）」、「この点に注意してがんばればいい」という思いを持たせること（肯定的な展望、スキルの獲得）、そして、「自分もそうなりたいなあ」と思える友だちや大人がそばにいること（あこがれのモデルの存在）が、「やる気」を引き出します。

- 今日で一学期が終わりましたが、こういう節目の日こそ子どもたちのやる気を引き出すいい機会です。
一学期の間のお子様の努力の成果をしっかり認めていくこと、次に何をめあてとすればいいのかを自覚させることで『やる気』を引き出せると思います。ぜひ『あゆみ』等を活用して努力を認め、励ましていく声かけをお願いします。

9 高学年になって学習内容が難しくなり、聞かれても答えられないときがあるのですが……。

○ 普段から、ノートや教科書を見ておく；

急にたずねられると、すっかり忘れてしまっていてとまどうこと、答えはわかってもどう教えていいのか悩むことがあります。特に算数ですが、事前に今、何を勉強中なのか、ノートや教科書で確認しておくといと思います。

○ いっしょに辞書をを引いたり、教科書を読んだり；

一緒になって、「ウーン、難しいねえ」ということもあっていいと思います。ただ、さっと国語辞典や漢和辞典などを持ち出して一緒に調べてみたり、教科書のどこに書いてあるかページをめくったりして、「こんなふうに辞書や教科書を使うとわかるよ」と、勉強の仕方について身をもって示すことはできるし、それが大切だと思います。（親に、心の余裕が必要ですが。）

5 体験、将来の夢、社会への関心 □■

10 習い事（習字、そろばんなど）をさせたいのですが、子どもがその気になってくれません。

11 「将来の夢は？」と聞いても、「別に……」としか答えません。親としては「つまらないなあ」と思うと同時に、心配になってきます。

○ その気にならないなら、無理しない；（10 について）

親が、「子どものため」と思って、早いうちにいろいろなことを学ばせたいという気持ちはよくわかります。いやいや始めたことが、やっているうちに「その気」になって、だんだん好きになっていった例はよく聞く

ことです。

でも、反対に、「その気」にならないまま、いやなことを無理矢理させられているということになっては、お金も時間もむだになります。

卵のカラを破ろうとするヒナと、外からカラをつついて助けようとする行為は同時だと言われています。

「～してみる気ない？」という提案をしてあげることはいいことですが、その子が、今何をしたがっているのか、よく見極めることが大切だと思います。

「～さんがやっているから」と、つき合いで習い事を希望する子よりずっといいかもしれない、と考えるのもいいかも。少なくとも、親の希望や見栄を押しつけているのだったら、子どもがかわいそうです。

○ 大人が夢を持っているか：

(11) について)

大人が楽しそうにしていなければ、大人になる楽しみもないのでは。夢のない話ばかり周りの大人がしていたのでは、子どもは夢を持ってないかもしれません。

子どもって、欲求が全て満たされていると、やる気が出ないそうです。ガマンさせていますか？

12 本やテレビで、いろいろな体験をすることが大切とっています。家庭でもいろいろな体験をさせたいのですが、どんなことをすればいいのでしょうか。

○ 広報等で、情報を集めよう：

市の広報にいろいろなイベントがのっています。例えば、地引き綱、田植え・稲刈り、芋掘り、福祉体験など、一年を通していろいろ行われています。無料のものがほとんどです。

○ ちょっとした誘い方：

中学生になると、特に男の子は、家族と出かけるよりも友人と遊んだり部活だったり、ふれ合う機会が減ると思います。今のうちだと思い、休みの日には家に閉じこもりがちな子どもを、「ゴミ出し手伝って」とリサイクルに行ったり、買い物に誘ったり、時間があるときは、ちょっと遠くに行きたいところを聞いて、ド

ライブに行ったりしています。

○ 大切な3つの体験：

ある講演会で、大切なことは、

- ①自分の思いどおりにならないという体験、
- ②お手伝いやボランティアなど、自分も人の役に立てるという体験、
- ③自分の力でやれたという体験

をたくさんさせることだと言っていました。なるほどと思いました。(お金がかかるわけではないし、工夫次第でいろいろやれそうです。)

13 ニュースを見たり新聞を読んだりして、社会に目を向けてほしいと思っていますが、なかなかそんなふうになってくれません。

○ 「週刊子どもニュース」で
親子の会話：

毎週土曜日の夕方6時過ぎからのNHK「週刊子どもニュース」を見ています。親しみやすく、大人でもためになります。

この日は、夕食を食べながら、ニュースについて会話するようにしています。いっしょに見て話し合うのがいいようです。

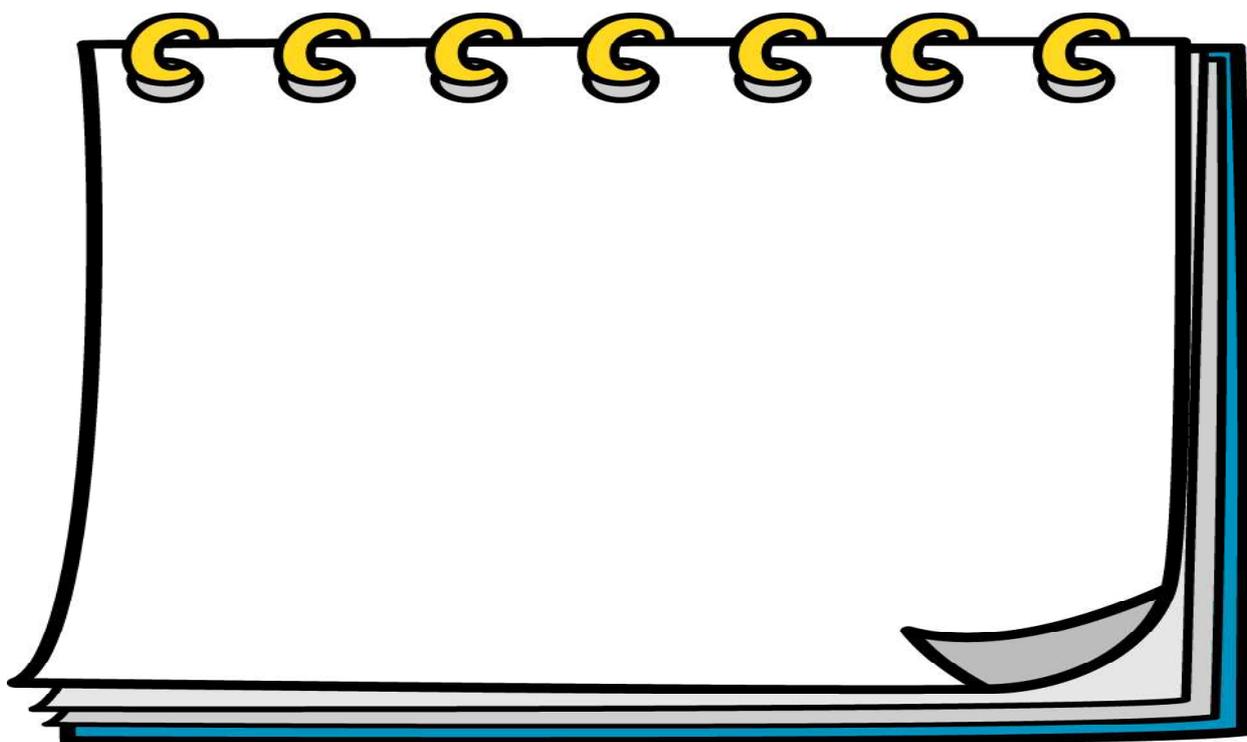
○ 世界地図・地球儀を身近な
ところに：

いろいろな情報が流れているし、

学校でもいろいろな勉強をしていますから、国や地域の名前や世界での出来事について耳にしていると思います。

「耳にした」程度の情報を、地球儀や世界地図で確認する習慣があるのとないのとでは、理解の程度は全然違ってきます。

辞書を引くように、世界地図や地球儀に親しむことが「家族の習慣」になると、新聞やニュースへの関心も高くなると思います。



家庭での 生活・学習支援 のポイント

小学校 1・2年生

55

小学校 3・4年生

58

小学校 5・6年生

62

家庭での支援のポイント

小学校1・2年生

今は、こんな時期です

- 入学後のしばらくの間、生活スタイルの大きな変化に戸惑う子が出てくる場合があります。(そんな時はすぐ学校に相談をしてください)
- 生活リズムや規範意識を定着させる時期です。「生活を整える力」「いい・悪いを判断する力」を育てる必要があります。
- 言葉が「理解」「想像」「認識」できるという思考活動の基礎ができる時期ですが、幼児性もまだ残っています。
- 様々なことに興味・関心をもって、見たい・聞きたい・触りたい・言いたい…という欲求がどんどんふくらむ時期です。
- 認められたいという気持ちが強いので、ほめられるとどんどんやる気が出てきます。
- 親のすることや言うことを見て自分の行動を決めようとする傾向が出てきます。その反面、甘えて愛情を求め、情緒の安定を図ろうとすることもあります。
- 自己を客観的に見つめることが不十分で、集団の中で自分本位な考えを通そうとして、けんかになることがあります。
- 様々なことを「体で覚える」時期で、幅広い体験や運動遊びが必要になります。

こんなことを学びます

- 学校生活や遊びを通して、集団生活のルール（あいさつすること、がまんすること、話をしっかり聞くこと、時間を意

識して行動することなど) の大切さを学びます。

- 片づけ・用意等、自分のことは自分ですることを学びます。
- 動・植物とのふれあい（自然体験）を通して、命のふしぎさや大切さを学びます。
- 上級生や地域の方とのふれあい体験（交流・社会体験）等を通じて、生活や学習に必要なこと、人間関係のつくり方を学びます。それに伴って使える言葉（語彙）が増えてきます。
- 集中して取り組むことのおもしろさや大切さを学びます。
- 正しい姿勢、鉛筆の持ち方、話の聞き方、発表の仕方、机上の整理の仕方、ノートの使い方など、これからの学習の基礎となることを身に付けます。
- ひらがな・カタカナの読み・書きを学びます。漢字は1年生で80字、2年生で160字学びます。
- 順序立てて文章を読んだり書いたりしたり、身近な人との関わりの中で伝え合ったりする学習をします。
- 具体物を使って、数量感覚や概念を身に付けます。＋・－の計算の仕方を知り、2年生ではかけ算九九を覚えます。
- 集団遊びやいろいろな運動の基本になる動きを学びます。
- パソコンの基本的な使い方（起動・終了・マウスの使い方等）を学びます。
- 命や言葉の大切さや協力することの大切さ、多様性への気付き等、人権尊重の基盤づくりを行います。

家庭で心がけたいこと

生活環境づくりの面から

- 早寝・早起き・朝ご飯、朝のトイレ、家庭学習等を意識した生活リズムを「生活リズム表」の取組を生かして定着させましょう。（「生活リズム表」を見えるところに貼っていますか？）
- いっしょに買い物に行ったり、家事をしたりするなど、いろいろな**生活体験**をさせましょう。家族の一員としての役割を持たせることも大切です。

- **自分のことは自分で**できるようにするために、任せ、見守りながら、自分のできることを増やしていきましょう。
- 様々な体験・経験をさせ、心を動かす機会や体を動かす機会を作りましょう。(運動習慣は小さい時からの積み重ねです)
- 子どもの話を聞き、**会話のチャンス**を見逃さないようにしましょう。(あいさつは会話の第一歩です。習慣づけましょう。)
- 学校の手紙等を目につくところに貼ったり、地域行事に参加させたりし、家族の話題になるようにしましょう。
- 「約束を守る」「いかのおすし」「個人情報を教えない」ことの大切さや具体的な方法について話題にしましょう。

学習環境づくりの面から

- **一緒に時間割を確かめ**、自分で翌日の用意をさせましょう。
- 「学習を始める前にテレビを消す」「整理整頓し、必要なものだけ出す」等、集中してできる場を工夫してあげましょう。
- 安心して一人で学習できるようになるまでは、都合がつくかぎり、子どもが学習している**近くにいて**あげましょう。
- 「最後までできたね」、「丁寧^{ていねい}に書いてるね」など、ほめるところを見つけて、具体的に**ほめましょう**(励ましましょう)。

家庭学習の内容、支援のポイント

- 音読・読書・日記等、**文字に触れる機会**を増やしましょう。
- **宿題**(ひらがな、カタカナ、漢字、数字の練習。足し算、引き算、九九の練習)は、決めた時間「ていねい」「確実」にするよう、声掛けしましょう。
- 子どもがした学習課題に目を通し、努力のプロセスや少しの上達を見つけてほめましょう。
- 宿題がなくても**15~30分**は机に向かう習慣を付けましょう。
(チャレンジワークや月末週末課題の時は、時間や内容を増やしてみましょう)
- 運動や細かい動きはした分だけ上手になります。意識的・日常的にいろいろな運動や動きをさせましょう。

家庭での支援のポイント

小学校3・4年生

今は、こんな時期です

- 語彙が増え、想像力・言葉や概念に対する理解力・認識力の高まりに伴い、抽象的な思考ができるようになってきます。
- 好奇心旺盛で活発になり、行動範囲が広がる時期です。また、興味・関心の対象も広がる時期です。
- 自分を客観的に見るようになり、人との違いに気付き、優越感・劣等感、あこがれや批判意識をもつことがあります。
- 親への依存から脱却しはじめ、口ごたえや反抗的な態度が少しずつ見られるようになります。
- 性の違いについての意識が芽生えます。男子は仲間意識が強くなり大勢の集団で遊ぶ傾向、女子は集団遊びをする一方、少数の「仲よしグループ」をつくる傾向が出てきます。それに伴い、集団で都合よくルールを作ることがあります。
- 第二性徴を迎え、心身のバランスが崩れ、不安定になる子がでてくることもあります。
- 呼吸器・循環器、骨格、神経系統が発達します。それに伴い、次第に巧みな動きや粘り強い動きができるようになります。運動能力を高める上で非常に大切な時期です。

こんなことを学びます

- 遊びや生活の中で起こるトラブルをきっかけに、トラブルを自分たちで解決するために必要なスキルを学びます。

- 3年生から理科、社会科、総合的な学習の時間、外国語活動が始まります。これらの学びの中で課題設定・解決力、地域や外国の人・文化・産業・自然に対する理解力、コミュニケーション力、提案力等を育成します。
- リコーダーの演奏ができるようになります。
- 四則計算（＋、－、×、÷）をすべて学びます。4年生では、分数や小数など、少し抽象的な内容を学び始めます。
- 漢字は3年生で200字、4年生で202字学びます。6年間を通して一番多い2年間です。
- やや長めの文章の読み取りをする中で、筋道を立てて考える力や想像力・発想力を高めていきます。
- 接続語（そして、また、しかし等）の使い方を身に付け、使える言葉（語彙）がいつそう増えてきます。
- 巧緻性や社会性の高まりに伴い、基本となる動きやルールを意識しての運動に取り組みます。また、3年生から保健も始まり、「毎日の生活と健康」「体の発育・発達」を学びます。
- 英語を中心とした外国語を通しての言語や文化について体験的に理解を深め、音声や表現に慣れ親しみます。ローマ字と併せて、アルファベットへの慣れ親しみも進めます。
- 情報機器を活用し、情報を収集・整理する方法を学びます。
- 低学年からの人権尊重の基盤づくりに加え、障がいのある方や高齢者との関わり方について学びます。

家庭で心がけたいこと

生活環境づくりの面から

- 低学年で身に付いたはずの**生活リズム**が崩れないよう、家族全員で点検・改善していきましょう。
(中学年らしい「生活リズム表」づくりができるよう支援し、見えるところに貼っておきましょう。)
- 行動範囲が広がり、親の想像を超えた遊びに発展することもあります。交友関係や遊びの内容、持ち物などにも気を配り、**安全で楽しい遊び方**をアドバイスしましょう。

- 興味・関心のあるものに対する様々な体験・経験をする機会を作りましょう。
- 地域行事に積極的に参加させ、地域の方への感謝の気持ちを育てましょう。
- 中学年までの運動経験が大きくなってからの運動能力を大きく左右します。運動の習慣づけをしていきましょう。
- 理屈を言って反抗的な態度をとるときは、論理的な考え方を育てるチャンスです。子どもの**感情を否定しないで、事実を順を追って整理**していくようアドバイスすると効果的です。
- 低学年の時と同様、子どもの話をきちんと聞き、**会話のチャンス**を見逃さないようにしましょう。
(あいさつをはずかしがらずにできるよう、日々の声掛けが大切です)
- 学校の手紙等を目につくところに貼ったり、学校・地域行事に参加したりし、家族の話題になるようにしましょう。
- 計画的に**お金**を使うことも大切な学習です。おこづかい帳を渡すなど、使い道をアドバイスしながら、子どもに任せる部分を増やしていきましょう。
- 「家庭や社会の約束を守る」「情報をうのみにしない」「個人情報を守る」「人の中傷をしない」ことを教えましょう。

学習環境づくりの面から

- 自分で翌日準備ができるよう声掛けしましょう。一人でできない時は、一緒に時間割を確かめながら準備させましょう。
- 自分で「学習を始める前にテレビを消す」「整理・整頓し、必要なものだけ出す」等、集中できるように声掛けしましょう。
- 一人で学習する習慣が身に付いていないようであれば、都合がつくかぎり親の**目や声が届くところ**で学習させましょう。学年が上がっても一人でできるようになるとは限りません。
- 「最後までできたね」「言われなくても勉強を始めたね」「**丁寧に書いてるね**」等、具体的に**ほめましょう**（励ましましょう）。

- **低学年**で身に付いた姿勢、鉛筆の持ち方、机上の整理、ノートの使い方などがルーズにならないように注意しましょう。

家庭学習の内容、支援のポイント

- 今日の宿題を確認し、どれくらいの**時間**かかりそうか、どういう**順番**ですのかなどを確認し、見通しをもって計画的に学習する習慣を身に付けさせましょう。
- **宿題**（計算ドリル、漢字ドリル、辞書を使った意味調べ等）をしたら自分で見直させましょう。その後、ドリルやノートに目を通してあげたり、音読やリコーダーを聞いてあげたりして、努力していることや少しの上達を見つけてほめましょう。
- 時間をかけてもできない問題では、明日先生に**質問**するように声をかけ、翌日、ちゃんと質問できたか確かめましょう。
- 家族への取材等には、時間をとって応えましょう。
- 得意分野に挑戦したり、苦手分野を克服したりするなどの**「自学」の時間**をつくるよう声かけしましょう。
- 宿題がなくても**40～60分**は机に向かう習慣を付けましょう。
(チャレンジワークや月末週末課題の時は、時間や内容を増やしてみましょう)
- 運動能力は継続するだけ伸びていきます。意識的・日常的に運動する機会を作り、努力点を見つけ、ほめましょう。



家庭での支援のポイント

小学校5・6年生

今は、こんな時期です

- 言葉の数が増え、概念を理解し、抽象的な思考が深まる時期です。認識力、分析力、批判力も身につく時期です。
- 集団としての連帯感が強くなり、親より、友だちとの関係を重視したがります。集団から疎外されたくないという意識が強くなると同調行動をとることが多くなります。
- 自意識が次第に強くなり、特定の友だちを意識し、負けたくないという気持ちをもつようになります。
- 自分なりの価値基準をもって判断をするようになりますが、言葉と行動が一致しない傾向も見られます。不用意な言葉や情報機器の使い方をすることがあり、SNS等での人間関係トラブルに巻き込まれる可能性が高くなる時期です。
- 大人のいうことを批判的に受け止めて、指示に素直に従わなかったり、社会批判をしたりするようになります。「えこひいき」を敏感に感じるようになります。
- 自分の容姿・能力・性格などについての関心も高くなり、自分のことを受け入れられず悩むことがあります。
- 二次性徴が見られる時期で、身体の変化(個人差が激しい)が著しく性的な興味・関心が高まります。思春期の入口でもあり、心身のバランスがとれず不安定になることもあります。
- 骨格や筋力が次第についてきます。粘り強い動きとともに力強い動き・俊敏な動きもできるようになってきます。

こんなことを学びます

- 長文読解や構成を考えて作文を書いたり発表したりすることを通して、論理的に考える力や表現する力を身に付けます。
- 漢字は5年生で193字、6年生で191字学びます。
- 小数・分数の計算、割合、図形、面積や体積など、いろいろな領域で、それまでに身に付けた基礎・基本を応用して考える問題が多くなります。
- 理科を通して自然事象や科学的思考について学びます。社会科では社会の様子や仕組み、持続可能な社会づくりの在り方やそれらにかかわる自己の生き方を考えていきます。
- 総合的な学習の時間では、自分で課題を見つけ、各教科で学んだ知識や技能を生かして解決していく学習を行います。取材や体験活動で学んだことを整理して自己の生き方を考え、発表していく場を設定します。
- 家庭科では、自立した生活が出来るよう、衣食住に関する学習を行います。
- 保健・体育科では、運動種目の専門的な技能の基礎を身に付けるとともに、体と心の成長に関係する「けがの防止」「心の健康」「病気の予防」について学びます。
- 音楽科・図工科では、美しいものに感動する心や大切にする心などの豊かな情操を育てます。
- 外国語では、英語を中心とした外国語によるコミュニケーションを図る基礎となる力（読む・話す・書く）を高めます。
- 中学年までの人権教育に加え、安心して生活できる社会の在り方や自治的な活動の仕方について学び、自他を尊重する実践行動力を身に付けていきます。

家庭で心がけたいこと

生活環境づくりの面から

- **生活リズム**がルーズになっているところを改善することはもちろん、テレビやゲーム、スマホ等の時間を**自分でコントロール**する力を身に付けさせましょう。特に、オンラインゲームやSNSは危険度が高いため、利用する場合には必ず家庭で約束事を決めておきましょう。(『兼中ブロックスマホ共同宣言』を参考に)
- 任せられる仕事も増えるので、**家事を分担**して、責任感や自立心を育てましょう。また、地域行事に積極的に参加させ、地域へ貢献する気持ちを育てましょう。
- 時間割や学校からの手紙などを目につくところに貼り、家族の話題になるようにしましょう。
- 家族で一緒にニュースを見たり新聞を読んだりして感想を話し合うなど、**情報選択の仕方を確認したり、社会への関心が高めまったり**するような声掛けをしましょう。
(成長モデルと出会い、夢を描いたり、学習することの意味を見つけたりする手がかりになります)
- 継続的・持続的に体を動かす場面・機会を作りましょう。
- 体も心も大きく変化し、行動も変化します。アンテナを張って**小さな変化**(持ち物、服装、言動、生活リズム等)をキャッチし、変化の意味について考えましょう。(月経や精通などをどう受け止めているかについても関心を持って見ておきましょう。)
- 友だちとの違いを気にして不安を抱える時期でもあります。**自分のよさに気付かせ、自信をもたせる声かけ**をしましょう。

学習環境づくりの面から

- 翌日準備の時間を設定させましょう。忘れ物等が多い場合は寝る前に必ず声を掛けましょう。
- 自分で「学習を始める前にテレビを消す」「整理・整頓し、必要なものだけ出す」ことができているか確かめましょう。

- 姿勢、鉛筆の持ち方、机上の整理、ノートの使い方などがルーズにならないように時折点検しましょう。
- 学年が上がったら自分で自然に学習できるとは限りません。子どもの実態に合わせた声掛けをしていきましょう。
- 手の届くところに**事典や辞書**を置いておき、**大人も活用**している姿を見せましょう。(ニュースに出てくる国や地域を地図や地球儀で確認することも効果的)
- 家族や地域で外出したり旅行するとき、美術館・博物館・科学館などをコースに入れるようにして、**文化的な環境**に自然に接することができるよう配慮してみましょう。
- 「言われなくても勉強を始めたね」、「おもしろいテーマで自学のノートを書いているね」など、**ほめる**ところを見つけて、具体的にほめましょう(励ましましょう)。

家庭学習の内容、援助のポイント

- 中学年で身に付けた「**見通しをもって時間配分し、計画的に学習する習慣**」をさらに定着させましょう。
- **宿題**をしたら自分で見直させましょう。その後、ドリルやノートに目を通してあげ、努力していることや成果が上がっていることを見つけてほめましょう。
(高学年でも覚えたことを確認してもらえるとうれしいものです)
- 時間をかけてもできない問題では、明日先生に**質問**するように声をかけ、翌日、ちゃんと質問できたか確かめましょう。
- 得意分野に挑戦したり、苦手分野を克服したりするなどの『東中ブロック自学メニュー』を参考にしながら、「**自学**」の**時間**が習慣化するよう声掛けしましょう。
- 高学年になっても**読書の習慣**や**復習・予習の習慣**がない子は中学校で苦勞します。宿題がなくても、**60～90分**は机に向かう習慣を付けましょう。
- 生活リズムをくずさない、意識的に運動する機会を作るよう声掛けをしましょう。

福岡東中学校ブロック
自学メニュー

①～⑨の中から
バランスよく取組もう

めざせ！
自学の達人

名前

発展的な学習の力	⑥ 創作 ・物語、俳句、詩、曲 随筆などを創作する。	⑧ 要約して考えを書く 新聞記事の一部を写したり 物語のあらすじを要約したり て、自分の考えをまとめる。	⑨ 自由研究 興味をもったことを本や インターネット等で調べる。 実験、観察してみる。
	④ 家の問題集をとく 基本問題、発展問題など、 自分のレベルに合わせ、 特に苦手な教科に取組む。	⑤ 予習 ・次の日に授業でする ところをノートにまとめる。 ・意味調べ 等	⑦ テスト問題を作る 単元末テストの予想 問題と解答を作る。
	① 基礎・基本の反復 ・漢字・都道府県名 ・計算・ローマ字 ・教科書の視写	② テストのやり直し テストで間違ったところ や難しかった問題を やり直す。	③ 今日の学習の復習 ・理科の実験をまとめる。 ・社会の教科書をまとめる。 ・算数の問題をもう一度とく。

基礎的な学習の力

資料編

1 2006 (H18) 年度 日曜学級の記録

学校では同和問題啓発強調月間の保護者向けの取り組みとして、2日人権講演会（内田美智子さん；演題『思春期を乗り越えられる子どもを育てるために・・・』）と12日CAP保護者向けワークショップを実施しました。

内田さんの講演会では、

○ 子どもたちに『食う』『ねる』『遊ぶ』ことを保障することの重要性、

○ 『生まれてくれたことを感謝』し『そこにいることに価値がある』ことを周りの大人が伝え続ける大切さなど、大人として子どもたちへどう関わり、思春期を乗り越えられるようにするかというお話が聴けました。

内田さんの「育てたように子は育つ」「思春期の問題は思春期になって

からでは解決できない。思春期になる前にどう関わるかが大事。」という言葉が印象に残りました。

CAPのワークショップでは、子ども向けワークショップでどのような内容の学習をしたかという話と、子どもが自分自身の身を守ることができるようになるために周りの大人がどう関わるかということについて話を聴きました。子ども向けのワークショップでは、

- いやなことにはいやという、
- 危ないことからにげる、
- 困った時は近くの大人に相談する

といったことについて学習しています。

ご家庭でCAPのことを話題にし、子どもの身を守る方法について共通認識していただきたいと思います。

7月2日内田美智子さん人権講演会 アンケート（抜粋）

- 多くの保護者の方に聞いていただきたい講演でした。
- スライド・音楽・お話の目や耳から入る言葉や形が大変心地よく、またたくまに時間が過ぎた気がします。
- 食事のこと、ほめることいろいろ考えることができました。
- 給食・お弁当・家庭での食の大切さ、目からうろこでした。
- 食育は子どもたちだけでなく、親にも必要だと思いました。
- 朝夕はほぼ家族5人で食事しますが、子どもを育てる上で必要だと思

いました。5人揃えることに感謝を忘れていました。

- 食う、寝る、遊ぶの大切さを改めて見直そうと思いました。思春期の問題は全てそれ以前の生活に起因するとのことで、耳が痛いお話でした。
- 『食う』という一番大切なこと、これからは子どもと二人三脚で取り組んでいこうと思いました。
- お話の通り実践できれば大成功となるのですが、なかなか難しいので一つでも多くお聞きしたことを実践できるように努力したいと思います。
- 我が子は思春期に入っているのもう遅いかもしれませんが、育児・生活を振り返り、問題点を少しでも解決していけたらいいなと思います。
- 子どもが低学年の内にこの話を聞いてよかったと思いました。
- 思春期とはまだ先のことだと思っていたのですが、小さな小さな頃からの生活（愛情・食事・会話・睡眠など）一つ一つの積み重ねがあって迎えるものだということがわかり、今を大切に、子どもに対して、家庭に対してがんばろうと思いました。
- 自分を見直す契機となりました。
- 改めて子どもって宝物だなと実感しました。
- 忘れかけていた、子どもを産んだ時の喜びを思い出せました。
- 子どもが生まれたときの感動や子

- どもに対してのありがとうという気持ちを思い起こさせてくれました。
- 子どもの存在のありがたさを子どもに素直に伝えていないことに気づきました。今は何をすることもありがとうの声かけからしています。
 - 赤ちゃんの頃は健康なだけでありがたいと思ってたのが、今では自分の感情や気分で怒っているなどとても反省しました。この気持ちを忘れず毎日の生活していこうと思います。
 - 自分の子はもちろん、どの子どもも愛することが大人の役目と思いました。
 - 子育てには明確な道しるべがないので、高学年になるにつれ悩むことも多く、こういう講演を聞いて自分を見なおすことができよかった。
 - 自分の子育てに当てはめてみて思いあたる節が多く、今後の課題にさせていただきたいと思いました。
 - 自分のペースで子育てをしているところもあるので反省させられる面がたくさんあります。20歳になった我が子が困らないように成長させなければいけないと思いました。
 - お手伝いをさせていないので考えていこうと思いました。
 - ぜひ父親にも聞いてほしい内容でした。子どもたちのこれからの育ちを考える上でとても有意義な講演でした。今後講演でうかがったことをわれわれ大人が実践していく努力をしないといけないと思います。

2 2007 (H19) 年度 日曜学級の記録

学校では同和問題啓発強調月間の取り組みとして、6月27日に1年生及び希望される保護者向けのCAP講習会を、7月2日に1年生児童対象のCAP講習会を、8日には日曜学級の中で学習参観

- ・人権講演会（PTA学級委員会主催）
- ・平和集会を実施しました。

保護者向けCAP講習会にはほとんどの1年生の保護者の方に、8日の講演会には60名参加していただきました。多数のご参加ありがとうございました。

CAP講習会は昨年度全学年で実施しましたので、今年度は昨年講習を受けてない1年生を対象に実施しました。

保護者向けのCAP講習会では、子ども向けワークショップでどのような内容を学習するかという話と、子どもが自分自身の身を守ることができるようになるための周りの大人の関わり方について話を聴きました。

子ども向けのワークショップでは、「いやなことにはいやという」「危ない

ことからにげる」「困ったときは近くの大人に相談する」といったことを学習しています。今年度講習を受けた方はもちろんのことですが、昨年度受けた方も内容を思いだしていただき、ご家庭で子どもの身を守る方法について共通認識してくださればと思います。(略)

人権講演会では、

『子どもたちの健やかな成長を願って
～学校・家庭・地域で取り組む健全育成～』

と題して、福岡県警察少年課福岡少年サポートセンター少年育成指導官の金田律子さんのお話を聴きました。サポートセンターの役割、問題行動や相談を通して出会った子の事例をもとに、

○ 子どもたちの育ちを支える環境やネットワークを学校・家庭・地域が協働で創っていくことの大切さ、

○ 心に傷を負った子どもたちとの関わり方についてお話いただきました。

金田さんの

○ 「おとなが『本気』でふつかり『想い』を受け止めることで、子どもた

ちは『支えてもらっている』『見守ってもらえている』と実感できる。」

○ 「子どもの心の根っこを育てる『かきくけこ（㊦感動させる ㊧勤労の大切さを感じさせる ㊨工夫させる ㊩健康 ㊪行動させる)』』

という言葉が印象に残りました。

講演に参加していただいた方からは、

○ 子どもを話をしっかり聴ける、子どもが話せる環境を作っておくことが大切と思いました。

○ 思春期の問題は今から関わりがきちんとしていければ乗り越えられるかなと思いました。これからも家族の関わりの時間を大切に、きちんと向き合い子育てに励もうと思います。

○ 我が家で今抱えている問題だったので、具体的で分かりやすかった。

○ 子育てに終わりはないと思った。

○ 子どものSOSを見逃さない目が自分に養われているか心配になった。

○ 子どもに接するにあたり、気をつけたいと思います。

というような感想をいただいています。

3

2018(H30)年度

日曜学級の記録

学校では同和問題啓発強調月間の保護者向けの取組の一つとして、6月24日に人権講演会(立花高等学校校長

の齋藤真人さん：演題「『いいんだよ』は魔法のことば」～寛容の精神が醸成される社会へ～)を実施しました。

齋藤さんの講演では、

- 「できる(100点・ゴール)」という前提を捨て、「できない(0点・スタート)」という前提に立てば、子どもがいかに頑張っているかが見える。
- 「がんばれ、がんばれ」と何度も言うよりも、一度だけ「よく頑張っているね」という方が、子どもの実践に向かうエネルギー(自己有用感)が高まるのではないか。

など、大人として、親として、どのように子どもたちに関わっていけばよいのかという話を聴くことができました。

齋藤さんの「わからないときは、『わからん』、苦しい時には、『苦しい』、助けてほしいときには、『助けて』と言える社会や家庭を、それに気づくことができる大人(親)になっていきたい。」「いいんだよと言ってあげることが大切。」という言葉が印象に残りました。

齋藤真人さん人権講演会

アンケート(抜粋)

- 本当にいい話で、心が満たされた感じでした。一緒に仕事をされている先生方にも話を伺いたいです。校長先生の姿が大人も子どもも動かしているのでしょうか。大人が子どもの何に気づけるか、大切なことですね。
- 肩の力を抜くことを忘れずに子どもと向き合っていきたいと思います。まずは、自分を認めて相手のことを認められるようになりたいです。
- 涙と鼻水でたいへんでした。齋藤先生の話、本当にすばらしかったです。今日の講演を聞けなかった人は、本当に人生損しています。もっともって来てくれるといいと思います。
- 私たちの言葉で、子どもを追いつめているのかと思った。色々な考えで言葉をかけたいと思った。
- どうしても周りと比べ、「できないこと」に目が向けがちでした。今日から“できること”を見つけられるようにしたいです。…難しいですが。
- バランスよく生活をしていこうと改めて思った。しかるべき時、ほめるべき時ははじめをもって、信念をもって取り組みたいと思う。
- 講演内容がその通り過ぎて、少し気持ちが楽になりました。毎日、子どもとのやり取りで不安になることもあります。考えすぎず子育てしていればいいなと思います。できることが当たり前と思わず、一日一回でも子どもががんばっていることをほめてみようと思いました。
- 涙が止まりませんでした。何事にも自信がなく“ぼくはできない”“やっても無理”とばかり言っていた息子をたくさん誉めて一つ一つできることを増やしていきました。あの頃は一つできるたびに、心から喜びうれしく思っていたのに、今できることが増えるとできて当たり前と思うようになり、できないことが目に付くようになりました。今日の講演、

本当に心に響きました。

- 親としても頑張りすぎていたが、まず自分をほめて、子どもにもやさしくしたいと思います。
- すごく為になりました。子どもの気持ち、これからの子育てにとても力がもらえました。久々の感動です。やはり子どもは自分の鏡ですね。
- 子どもも親も頑張りすぎないでいいのかなと思いました。少しリラックスして、心にゆとりを持ちたいと思います。子どもにあまり過度に言葉をかけないようにしないとイケな

いなあと思いました。

- とても分かりやすく、ためになりました。肩をはって、子どもに接するのではなく、力を抜いて関わっていただけいいなと思いました。
- これからずっと続く子育て、この講演の話を忘れずに、子育てしたいです。ただ、とても心にささった話にも関わらず、時間がたつと忘れていきます。また、こういった講演を聞いて、心に刻みながら子育てができたらいいなと思います。

4 生活リズム表の取組

おうちの方へ

本校では、お子様の育ちを支えていくために毎年3回、生活リズムチェックに取り組んでいます。

「またか。」と思われる方もいらっしゃるかもしれませんが、子ども自身が記録をつけやすく、自分で振り返りができるようにし、時間手間がなるべくいらないように改良しているつもりです。自己評価表に毎朝チェックをしながら取組を進めます。

人間の成長に関して、アメリカの心理学者のマズローが唱えている説に「人間の欲求の5段階」という説があります。その中では、人間の欲求には

- ① 生理的欲求
- ② 安全の欲求
- ③ 愛される欲求

- ④ 承認の欲求
- ⑤ 自己実現の欲求

という5つの段階があるそうです。

食べる・寝るといった①が満たされると、②の自分の身を守ろうという思いが生まれる。

②が満たされると、③の人を好きになる・愛されたいと思う気持ちが生まれる。

人を好きになると、人から認められたいという④の思いが生まれる。

人から認められると、⑤のような「こんな人になりたい」「こんなことをしてみたい」と思うようになる。

といったように、一つ一つの段階がクリアされることで人間は次の段階に進み成長できるという話です。

以前本校で『いのちと食』をテーマに講演していただいた助産師の内田美智子さんのお話の中にも、「食う・寝る・遊ぶは子どもの持っている権利。」「思春期の問題を考える時に、思春期に入る前に手をさしのべることが大事。」という言葉がありました。

そこで、まず①の生理的欲求を満たすための取組＝生活リズムの取組を小学生のうちに充実させたいと考えます。

具体的には、子どもたちは予定表を作り、ご家庭で見やすく目につきやすいところに貼っていただき、励ましの声かけや生活の様子確かめをしていただくと助かります。その結果を自己評価表に記入し、自分の力で生活リズムを整えることができるようにしていきます。ご協力よろしくお願いします。

5 生活リズム表の取組の成果について

おうちの方からの感想

- 生活リズム表のおかげで、時間を意識するようになったので、よかったと思う。
- 「生活リズム表」のおかげで自分から意識して早寝・早起き等、時間を気にするようになってよかったと思う。
- いい習慣がつかれるように。もっと時間を決めたら、守れるように、もっと手助けできたらいいと思った。家族一緒にがんばれるのでいいと思う。
- 一週間の目標があることから生活のリズムをくずしにくい。

生活リズム表と子どもの安全確保の取組のお願い

子どもたちは生活次第で良くも悪くも変わります。学校では子どもたちの成長を願い、

- 自分の安全や命を守ること、

- 生活リズムを意識することについての声かけをしています。

どちらの取組も2006(H18)より始めましたが、子どもたちへの意識づけという面では成果が出てきています。

次ページ以降のグラフは取組をスタートしてからの生活実態調査結果です。円グラフは2005～2007の『朝食を食べるか』、『1日のゲームの時間』、『1日のテレビ視聴時間』、『就寝時刻』の比較、帯グラフは2015～2018の『朝食を食べるか』、『就寝時刻』、『起床時刻』を示しています。

取組初めの2005～2007では、全体的に生活改善が進んでいるという結果が出ていました。しかしながら、2015～2018のデータを見ると、徐々に生活リズムが崩れ出し始めていることが見受けられるようになりました。

子どもたちといろいろ話す中で、「グ

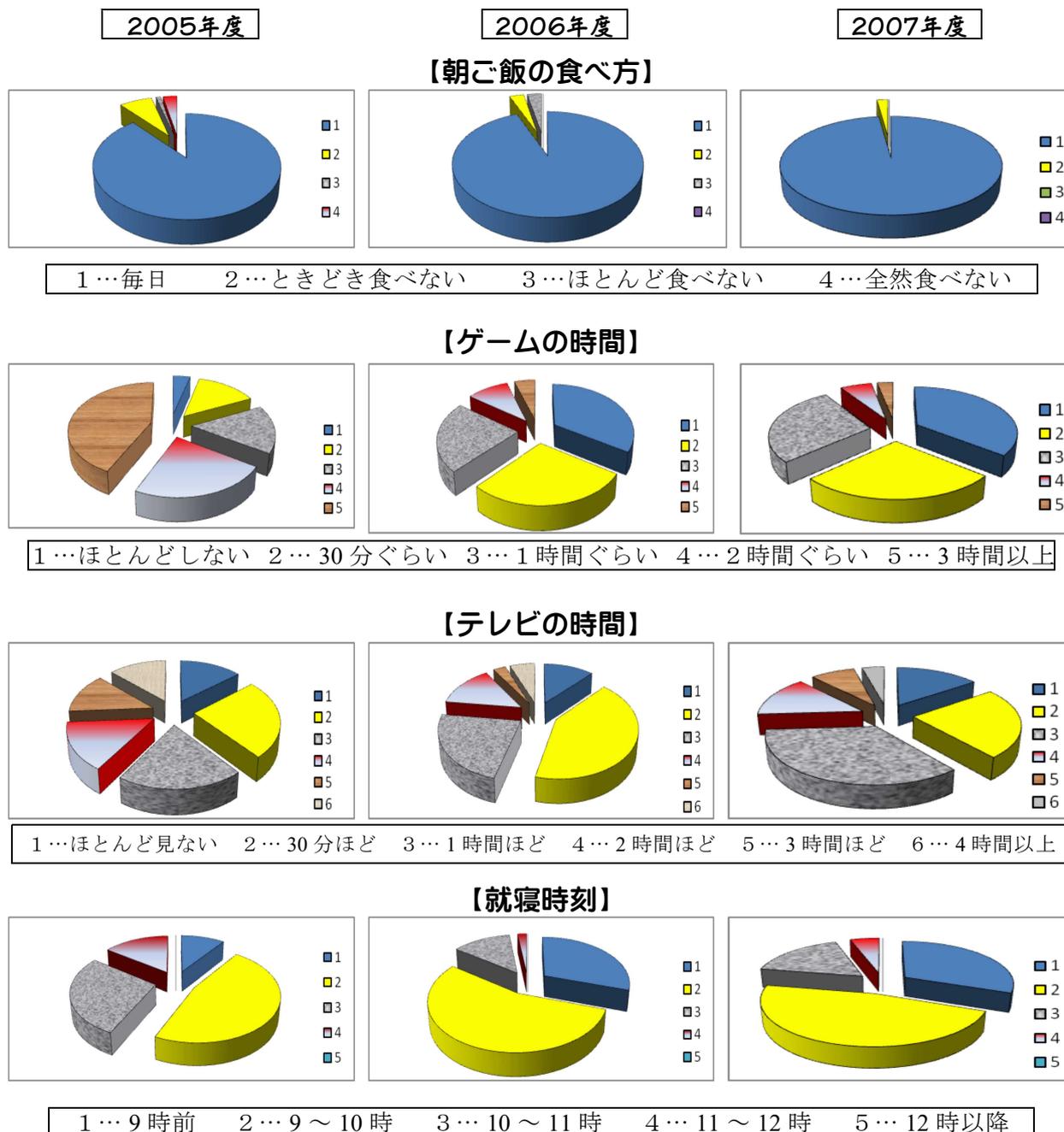
ーム」や「ユーチューブなどの視聴」等の長時間化という背景が浮かび上がってきました。

再度、子どもたちの健やかな成長のために生活リズムを整え、『自分の生活を自分自身でコントロールする』こと

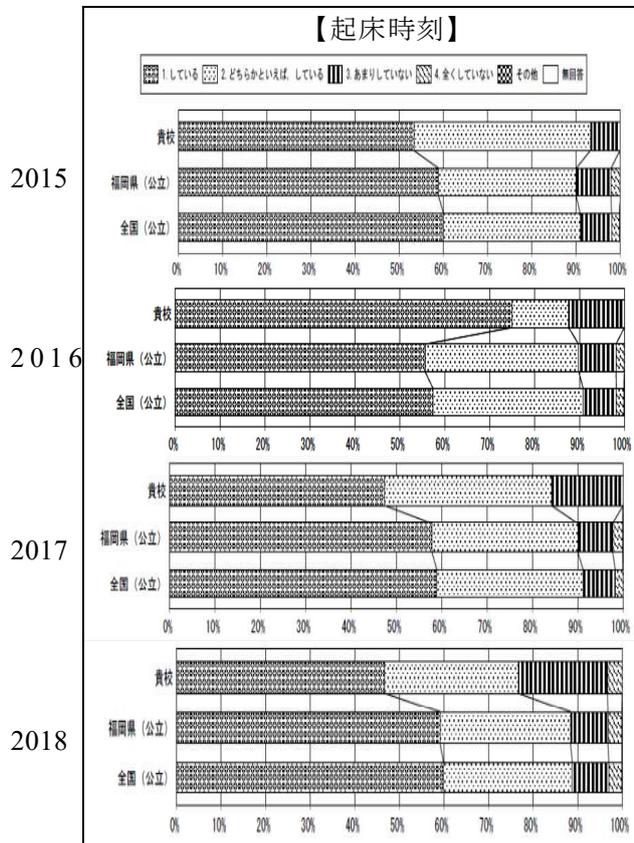
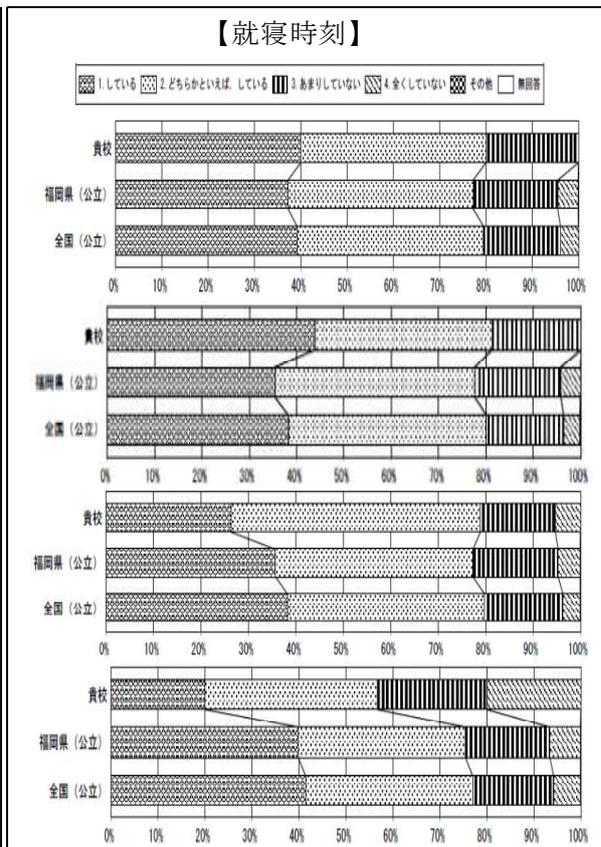
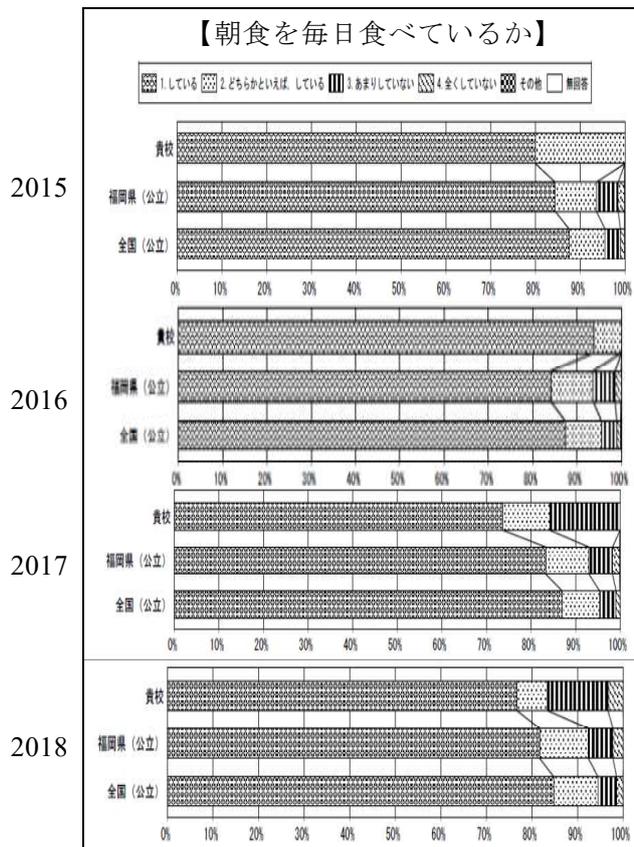
けたらと思います。

また、見坂トンネルの開通により校区内、特に学校周辺の交通量が非常に増加しています。『事故や事件に巻き込まれないように自分で気をつける』ことについても、ぜひ話題にしていただけたらと思います。

上小の子どもたちの生活リズムの状況



【全国学力・学習状況調査児童質問紙の結果より】(上:上小 中:福岡県平均 下:全国平均)



2017 (H29) 年度より
 「朝食摂取率」
 「就寝時刻」
 「起床時刻」
 どの項目も結果が悪くなり、
 県平均・全国平均を
 下回っています。
 各家庭での生活リズム見直し
 が必要だと考えます。

各種相談窓口（お問い合わせ先）

	相談窓口	電話番号（Tel）
福津市	教育相談 （福津市学校教育課）	62-5091
	家庭児童相談員 （福津市こども課）	43-8218
	青少年指導員会 （福津市郷育推進課）	62-5078
	人権啓発・市民相談係 （福津市人権政策課）	43-8129
小・中学校	福間小学校	42-0073
	福間南小学校	43-0778
	神興小学校	42-0685
	神興東小学校	43-0775
	上西郷小学校	42-0258
	津屋崎小学校	52-0075
	勝浦小学校	52-0364
	福間中学校	42-1124
	福間東中学校	43-0770
	津屋崎中学校	52-0056
警察	宗像警察署	36-0110
	福間交番	42-0624
	東福間駅（津丸）交番	42-0110
	津屋崎交番	52-0110
	福岡県警少年相談室	(092) 632-3751
	福岡少年サポートセンター	(092) 841-7830
県	「子どもホットライン24」 「福岡県いじめ110番」 （福岡教育事務所）	(092) 641-9999
	家庭教育相談「親・おや電話」 （福岡県立社会教育総合センター）	(092) 947-3515
	福岡 いのちの電話	(092) 741-4343
	福岡県教育センター「教育相談」	(092) 948-3000
	24時間子供SOSダイヤル	0120-0-78310

～むすびに～

『子育てナビ』は、保護者の皆様の「子育てに関する悩み」を共有し、学校・家庭・地域で知恵を出し合って悩みを解決するとともに、将来を担う子どもたちの育ちを支えるために、上西郷小校区の大人がつながる手だての一つとして作成しています。

今回改訂版を作成しましたが、今後もこの『子育てナビ』の改訂をとおして、「子育てに関する悩み」や「解決方法」について協議できる場を設け、校区の大人が子どもたちの育ちを支えるサポーターとして、つながることができるようしていきたいと考えていますし、このことが、コミュニティ・スクール上西郷、そして上西郷小校区をよりよいものにつなげていくと考えます。

今後ぜひ、この『子育てナビ』をご活用いただくとともに、付加修正すべき部分についてご意見をお寄せくださることをお願いし、結びの言葉といたします。



kosodate handbook

子育てナビ

2008（平成20）年3月 編集・発行

2019（平成31）年3月 改訂版発行

コミュニティ・スクール上西郷（福津市立上西郷小学校）

* * *

- 住 所 811-3205 福津市内殿591-4
- 電 話 0940-42-0258
- F A X 0940-42-7576
- E-mail kamishou@hyper.ocn.ne.jp