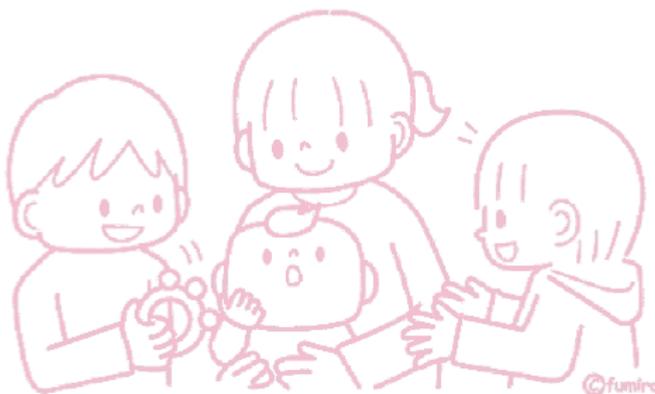


# めざす子どもものの姿と

# 教えてQ&A



この冊子は、子どもたちが地域の中で健やかに育つために、成長段階に応じた「めざす子どもの姿」と、それに対して家庭ではどう働きかけたらよいか、こども園・保育所・小中学校ではどう働きかけているのかをまとめたものです。

また、「教えてQ&A」は、子育てをしていく上で、よくある悩みに対してお答えするかたちでまとめています。

安心して子どもを育てていただくために、お役に立てる 1 冊になることを願っています。





# もくじ



* やっぱり大切！早ね・早おき・朝ごはん！	1
「やっぱり大切！早ね・早おき・朝ごはん！ガイドブック」(和歌山県教育委員会)より掲載	
* 基本的な生活習慣とは	5
* スキンシップと自己肯定感	5
* 自己有用感	5
* 情報モラルとは	5
* めざす子どもの姿と働きかけ	
・ 1歳児頃	7
・ 2歳児頃	8
・ 3歳児頃 (年少児)	9
・ 4歳児頃 (年中児)	10
・ 5歳児頃 (年長児)	11
・ 小学低学年頃 (1～2年生)	12
・ 小学中学年頃 (3～4年生)	13
・ 小学高学年頃 (5～6年生)	14
・ 中学生頃	15



## \* 教えて！ Q&A

### 【乳児・幼児】・・・16～22

- Q 1 母乳は足りてる？足りてない？ (P16)
- Q 2 生後4～5か月ごろのかんしゃく。(P16)
- Q 3 夜泣きがひどくて困っています。何で泣くのかわかりません。(P17)
- Q 4 好き嫌いが多く、困っています。(P17)
- Q 5 食べ終わるのに、時間がかかりすぎている気がします。(P18)
- Q 6 朝ごはんを食べてくれません。(P18)
- Q 7 トイレトレーニングを始める時期は？(P18)
- Q 8 早寝をさせるには、どうしたらよいのでしょうか？(P18)
- Q 9 「基本的生活習慣を身につける」には、どうしたらよいのでしょうか？(P19)
- Q10 テレビやDVDを見はじめるとなかなかやめることができません。(P19)
- Q11 同じ年ごろの友だちと仲良く遊べません。(P19)
- Q12 ほめると叱るのバランスが難しいのですが？(P19)
- Q13 毎日忙しくて、子どもと話したり、遊んだりできません。(P20)
- Q14 もうすぐ入所ですが、哺乳びんがやめられません。(P20)
- Q15 落ち着きがないのはどうして？(P20)
- Q16 お箸はいつ頃から使用したらいい？(P20)
- Q17 おねしょは、何歳くらいまで？(P21)
- Q18 3歳児ですが、なんでも「イヤ」と言うのですが…(P21)
- Q19 4歳児ですが、「バカ・オシッコ」などの言葉を面白がって使います。叱ると調子によって余計に言います。(P21)
- Q20 子ども同士のけんかの介入の仕方は？(P21)
- Q21 お友だちにいじわるされても、何も言えません。(P21)
- Q22 嘘をよく言います。(P21)
- Q23 なんでもすることが遅いのですが…。(P21)
- Q24 人見知りが強い。(P22)
- Q25 5歳児ですが、気に入らないことがあると大声を出したり、衝動的にお友だちを叩いたりします。関わり方は？(P22)
- Q26 小学校入学前ですが、字が読めません。(P22)

### 【小学生】・・・22～24

- Q27 小学生の「しつけ」のコツはありますか？(P22)
- Q28 反抗期のため、自分の気持ちや意志をことばで伝えてくれず困っています。(P22)
- Q29 「いじめ」や「不登校」など他人事と思えず心配ですが…。(P23)

- Q30 わが子の時間のかかる姿や勉強がわかっていない姿を見ると、イライラしたり腹がたったりするのですが、どうしたらよいですか？（P23）
- Q31 「食育」ということばを耳にしますが、子どもにどうしたらよいのでしょうか？（P23）
- Q32 ゲーム中心の生活が気になります。親としてどうすればよいのでしょうか？（P24）

**【中学生】・・・・・・・・・・24~26**

- Q33 中学生の「しつけ」のポイントは何ですか？（P24）
- Q34 子どもが話をしてくれないときに心がけることは何ですか？（P24）
- Q35 子どもの「関わってほしいサイン」を見逃さないために、気をつけることは何ですか？（P25）
- Q36 中学生の「反抗的な態度」をどう理解したらよいですか？（P25）
- Q37 中学校と小学校の学習の違いは何ですか？（P25）
- Q38 自分から意欲的に学習するようになるためには、どのようにすればよいのでしょうか？（P26）
- Q39 なぜ「読む」ことを大切にしているのですか？（P26）
- Q40 子どもの言葉づかいが乱暴になってきたのですが、どうしたらよいのでしょうか？（P26）



## \* やっぱり大切！早ね・早おき・朝ごはん！

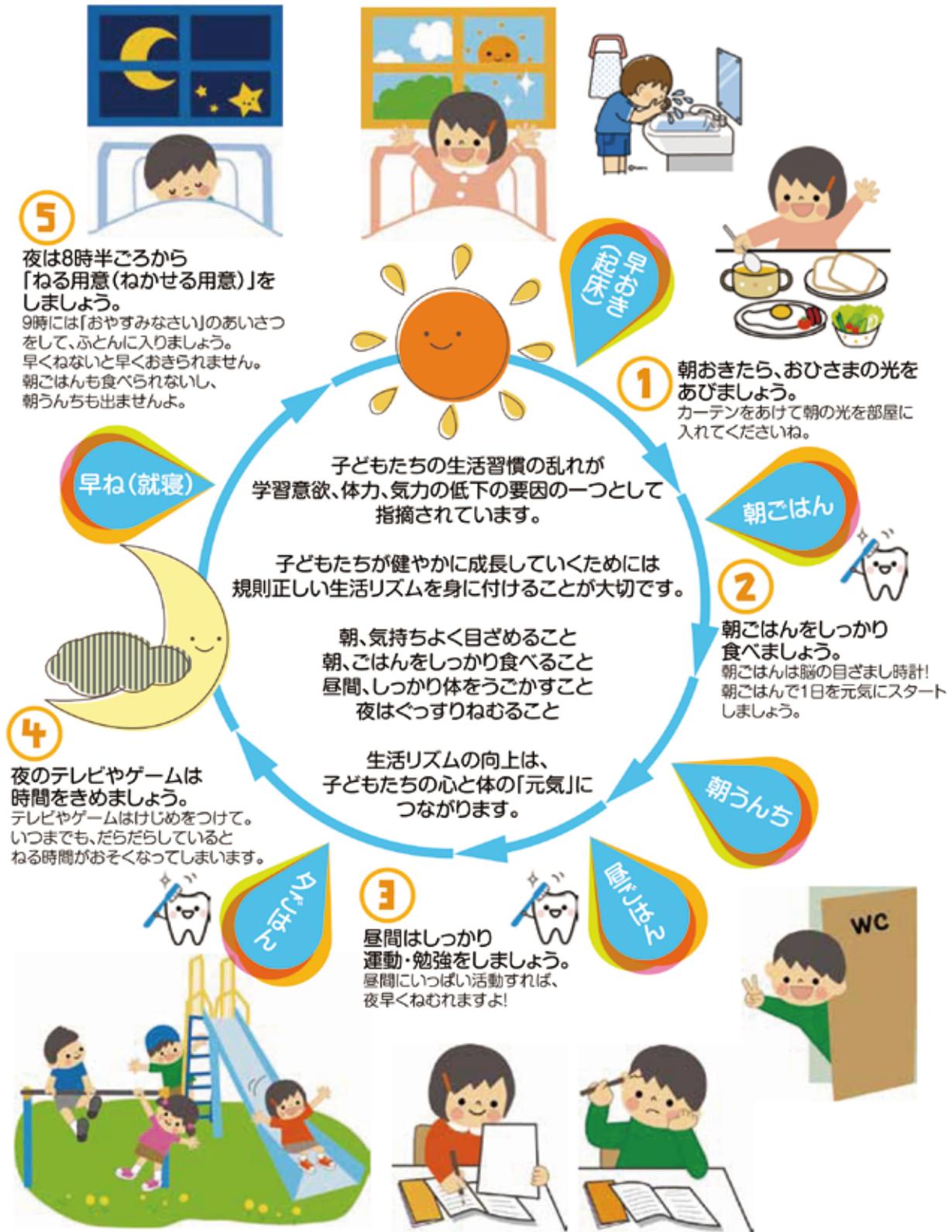
人がすこやかに生きていくために欠かせないことは、自分の体と生活のリズムを合せていくことです。

朝、気持ちよく目覚め、ごはんを食べて、昼間よく学び、よく遊び、夜はぐっすり眠るという繰り返しが習慣となって心と体の健康につながります。

### 家族でやってみよう！生活リズムチェック

- 朝おきて おひさまの光を浴びている
- 朝おきたら 顔を洗う
- 「おはよう」のあいさつをしている
- 毎日 朝ごはんを食べている
- 朝 うんちをしている
- 毎日 たくさん体を動かしている
- 夜 寝る時はテレビを消している

# 子どもの笑顔は 正しい「生活リズム」から！





はや はや  
**早ね・早おきに  
 チャレンジしてみよう!**

おぼ たいせつ こと  
 覚えてもらいたい大切な事

ヒトは、ねて、たべて、うんちをだして、<sup>げんき</sup>元気がでる<sup>どうぶつ</sup>動物です。  
 おとな こ おな  
 大人も子どもも同じです。



① <sup>よる</sup>夜は<sup>はや</sup>早くねましょう!

<sup>まいにち</sup>毎日<sup>じかん</sup>時間を決めて、<sup>はや</sup>早く寝るようにしましょう。「<sup>ね</sup>寝る子は<sup>そだ</sup>育つ」と言われるように、<sup>にん</sup>人間は<sup>げん</sup>寝ている間に、<sup>あいだ</sup>筋肉や<sup>ほね</sup>骨など、<sup>からだ</sup>体の<sup>おお</sup>多くの<sup>ぶぶん</sup>部分が<sup>せいちょう</sup>成長します。

② <sup>あさ</sup>朝の<sup>ひかり</sup>光をあびましょう!



<sup>あさ</sup>朝、おきたら、カーテンを<sup>あ</sup>開けておひさまの<sup>ひかり</sup>光を<sup>あ</sup>浴びましょう。<sup>のう</sup>脳が<sup>あさ</sup>朝の<sup>ひかり</sup>光を感じる<sup>かん</sup>ことによって<sup>たいない</sup>体内時計が<sup>どけい</sup>リセットされます。おひさまの<sup>ひかり</sup>光が<sup>はい</sup>入りにくい<sup>へや</sup>部屋の場合は<sup>ばあい</sup>電気を<sup>でんき</sup>つけたり、<sup>そと</sup>外に<sup>で</sup>出たりして、<sup>ひかり</sup>光を<sup>あ</sup>浴びるようにしましょう。

③ <sup>かお</sup>顔を<sup>あら</sup>あらいましょう!

<sup>あさ</sup>朝、おきたら、<sup>かお</sup>きちんと顔を<sup>あら</sup>洗いましょう。<sup>かお</sup>顔を洗うと、<sup>からだ</sup>体を<sup>かつ</sup>活発に<sup>うご</sup>動かすために<sup>はたら</sup>働いている<sup>こうかん</sup>交感神経に<sup>しんけい</sup>スイッチが<sup>はい</sup>入ります。





#### ④ 「おはよう」のあいさつをきちんとしましょう！

「おはよう」「いただきます」「行ってきます」などのあいさつをきちんとしましょう。気持ちのよいあいさつは、家族との心のつながりを深め、一日をさわやかに過ごすためにとても大切なものです。

#### ⑤ 朝ごはんを食べましょう！

毎日、朝ごはんをきちんと食べましょう。朝ごはんには体温を上げ、脳の働きを活発にする効果があり、一日の活動のエネルギー源になります。



#### ⑥ 朝うんちの習慣をつけましょう！

バナナうんち、つまり健康的なうんちを出すには、どのようにしたらよいでしょうか？バナナうんちを出すための主な方法を5つにまとめました。



##### ① 早めになる

うんちのもとになるものは、夜寝ている間に胃から小腸・大腸を移動します。夜遅くにごはんを食べたり、夜更かししてはうんちの準備が不十分になってしまいます。

##### ② 朝おきたら、コップ一杯の水を飲む

朝おきたときに、水を飲むと胃が刺激されます。それに反応して大腸が動き出し、うんちをしなくなります。



##### ③ 朝ごはんをよくかんで食べる（ゆっくり朝食）

水を飲むことと同様に、朝ごはんを食べると、大腸の動きが活発になります。

##### ④ 朝、トイレにすわる（ゆっくりトイレタイム・深呼吸）

毎朝、トイレに行く習慣をつけることが大切です。出るまで無理にふんばる必要はありません。焦ったり、緊張していてもうんちは出にくくなるので、深呼吸をしてリラックスすることが効果的です。



##### ⑤ 体を動かす

運動不足で、おなか周りの筋肉が弱るとうんちも出にくくなります。外で元気よく遊んだり、スポーツをすることはとてもよいことです。

※ 自分のうんちがどのように変化するか、記録してみることも大切です。  
※ うんちをしなくなったら我慢せずにトイレに行きましょう。

## \* 基本的な生活習慣とは

食事、排せつ、着脱、清潔、睡眠など、毎日の生活に必要な習慣をいいます。たとえば、あいさつをする、手を洗う、着替える、決まった時間に起きる、決まった時間に食事をすることです。

はじめは、大人の手を借りていても、声をかけることによって自分でできるようになり、それらが自然に行えるように身につけていくことです。

それらが出来るようになることが自信となり、小学校へ行ってからの、学習や友達づくりの基礎となります。

## \* スキンシップと自己肯定感

子どもの心を育てるときに一番大切なことは、自己肯定感（自分は生きている価値がある、自分は大切な存在だと思える気持ち）を育てることと言われています。子どもが小さいときの一番の方法はぎゅっと抱きしめたり、手をにぎったりするなどのスキンシップ（抱っこ）です。

抱っこしてもらえると、子どもはとても気持ちよく感じ、同時に「自分は大切にされている」と感じるようです。

## \* 自己有用感

自分の属する集団の中で、自分がどれだけ大切な存在であるかということをも自分自身で認識することをいい、自分に自信を高め、安易に問題行動に走ることを抑止したり、危険なものに近づくことを抑制したりする働きを持つといわれます。

自己有用感を育むためには、スキンシップを通して温かさを伝えることや、親子で一緒に過ごす体験や、褒める・励ます・認める声かけが有効といわれています。

## \* 情報モラルとは

子どもたちのメディア環境も大きく変化し、スマートフォン等の長時間使用による生活習慣の乱れや不適切な利用による青少年の犯罪被害、さらにプライバシー上の問題等につながるケースが増えてきています。

そのため、文部科学省の声かけで、国民全体で子どもたちの情報モラルを考えるキャンペーン「子供のための情報モラル育成プロジェクト」が始まっています。

- ①本当に情報機器が必要かどうかを子どもと保護者で一緒に考えましょう。
- ②ルールを一緒に考えて、一緒に決めましょう。（依存にならないための利用時間・料金の設定など）
- ③常に見守り、定期的にチェックしましょう。（子どものインターネット上での安全を守るために「フィルタリングをかける」ことが保護者への義務として法律で規定されていますが、全てを守れるわけではありません。）
- ④子どもに守ってほしいルールは保護者もきちんと守り、親子で情報モラルを高めましょう。



## 1歳児頃

## こども園・保育所からの働きかけ

- ★ 食べやすい大きさにし、よくかむように促し、介助スプーンで援助しながら食事をすすめる。また、姿勢よく食べられるように、足台や背当てを準備する（個別配慮）。
- ★ ぐっすり眠れる環境を作る（添い寝など）。
- ★ 衣服は前後・表裏を知らせながら着やすいように並べておく。
- ★ ことばがけをしたりタオルで拭いたりする。

## めざす子どもの姿と働きかけ

- ひとりでスプーンを使って食べようとする。
- 決まった時間に風寝をする。
- パンツや靴下などを自分で着脱しようとする。
- 大人といっしょに手洗いをしようとする。

## 家庭の働きかけ

- 家族でいっしょに食事を楽しみながら、よくかむようにことばをかける。
- 落ち着いて眠れるように添い寝をしたり、環境を整える。
- 子どもが着脱しやすい衣服や靴を用意する。
- 親子でいっしょに手洗いをし、清潔にすることを知らせる。

- ★ 良いこと、悪いことがわかるようにことばをかける。
- ★ いろいろな経験ができる環境を整える。
- ★ 子どもといっしょに遊び、いろいろな遊び方を知らせていく。
- ★ 散歩に出かけ、季節感のあるものを見つけたり、感動や発見、驚きに共感する。
- ★ 子どものつぶやきやしゃべぐさに共感し、ことばで表現する喜びを知らせていく。
- ★ 一人ひとりの子どもの発達に応じた絵本を選ぶ。
- ★ 子どもの好きな曲を選択し、いっしょに楽しく歌ったり踊ったりする。

- あいさつをいっしょにしようとする。
- 制止、禁止のことばがわかる。
- つまむ、摘む、めくるなど指がうまく使える。
- 大人といっしょに遊ぶ。
- 話しかけられることを喜び、ことばを話し始める。
- 保護者といっしょに絵本やお話を楽しむ。
- 歌やリズム遊びを楽しむ。

- 食前食後のあいさつをする。
- 親子でいっしょに遊び、良い事、悪い事がわかるように伝える。
- 簡単なお手伝いをしてもらおう。
- 子どもといっしょに遊んだり、お天気のよい日には散歩を楽しむ。
- 日常生活でのあいさつを大切にし、会話を楽しむ。
- 親子で絵本を楽しむ。
- 知っている歌をいっしょに歌ったり踊ったりする。

こども園・保育所からの働きかけ

- ★ スプーン、フォークを正しく使い、箸の持ち方使用方を知らせる。
- ★ 定期的に排泄を促し、後始末の仕方や手洗いを繰り返し伝える。
- ★ 午睡時は子どもが安心できる場所に布団を敷き、スムーズに午睡に入れるように配慮する。
- ★ 一人のできることは見守り、難しい所は手助けしながら繰り返し伝える。

- ★ さまざまなごっこ遊びを保育士といっしょに楽しむ。
- ★ 絵本や紙芝居・お話を楽しむ中で、ことばのやりとりをし、会話の楽しさを伝える。

めざす子どもの姿と働きかけ

- 箸を使って食べようとする。
- トイレに慣れ、排泄しようとする。
- 安定して一定時間眠り、機嫌よく目覚める。
- 簡単な衣服は一人で脱いだり着たりする。  
(服の後始末をする)
- 戸外へ出る時には帽子をかぶり、自分で靴を履く。
- 促されて手洗い・歯みがき・うがいを自分でする。
- 鼻汁が出たら自分で拭こうとする。

- 簡単なきまわりがわかり、自分の物と友だちの物の区別がつく。
- 草花や小動物に興味を持つ。
- 歌を歌ったり、リズム遊びを楽しむ。
- 絵本やお話を楽しむ。

家庭の働きかけ

- スプーン、フォークの持ち方に気をつけ、「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをし、座って食べる。
- 排泄を促すようなことばをかけ、できたらほめる。
- 休日も生活のリズムを整える。
- 自分で着脱できるような物を用意する。
- 親子で手洗い、歯みがきをいっしょにし、仕方を伝え、習慣づける。

- 簡単なお手伝いをさせる。
- 生活の中で必要なことばやあいさつを繰り返し知らせる。
- 会話を楽しむ。
- いっしょに歌ったり踊ったりする。
- 絵本を親子で楽しむ。

## こども園・保育所からの働きかけ

- ★当番活動やクッキングをさせる。
- ★みんなで片付けに取り組み、きれいになった気持ちよさを感じさせる。

- ★難しい所は繰り返し伝えていく。
- ★生活に必要なことばなどを繰り返し伝えていく。
- ★読み聞かせやお話などを多く取り入れる。

- ★着脱・食事・清潔など毎日繰り返しなのなかで年齢に応じた方法・マナーを知らせていく。

## めざす子どもたちの姿と働きかけ

- 排泄は自分で行きたいときに行く。
- 衣服の着脱をひとりでする。
- ひとりで帽子をかぶることができ、靴の左右がわかって履く。
- 喜んでいろいろな手伝いをする。
- 使ったおもちゃなどを片付ける。

- きまりや順番、交代がわかる。
- あいさつや返事などをする。
- 絵本やお話を楽しむ。

- 箸を使って嫌いなものでも食べようとする。
- すすんでうがいや歯みがきをしようとする。
- 鼻水が出たら自分がかむ。

## 家庭の働きかけ

- 排泄を促すようなことばをかける。
- ひとりで着脱できるような物を用意する。(衣服・帽子・靴など)
- 簡単な手伝いができるようにする。
- 親子で一緒に片付ける。

- 休日には家族といっしょに戸外で遊ぶ。
- 大人が積極的にあいさつする。
- 親子で絵本やお話に親しむ。

- フォーク・スプーン・箸の持ち方に気をつける。
- 歯の仕上げみがき・手洗い・うがいをいっしょにする。

こども園・保育所からの働きかけ

★ 共同の物を大切にし、譲り合って使い、遊んだ後は、自分たちで片付けができるように伝えていく。

★ 友だちとの関わり方やルールの必要性を、遊びのなかで知らせる。  
★ いろいろな絵本の読み聞かせをする。

★ 着脱・食事・清潔など毎日の繰り返しの中から、年齢に応じた方法・マナーを知らせていく。  
★ 丁寧に繰り返し伝え、自分で気づけるようにする。

めざす子どもの姿と働きかけ

自分で排泄の始末をする。  
 自分の物・人の物・共同の物の区別ができる。

自分のしたいこと、してほしいことを相手に伝える。  
 友だちと順番やルールを守り、さまざまな遊びをする。  
 絵本やお話を楽しむ。

正しく箸を持ち、好き嫌いをせず、何でも食べる。  
 危険な場所や物がわかり、気をつけて遊ぼうとする。

家庭の働きかけ

ひとりですようとしている時は、ゆっくり待つ。  
 自分の物、人の物の区別を教える。

身近な同年齢・異年齢の子どもと遊ぶ機会をつくる。  
 親子で絵本や物語に親しむ。

食事を楽しみながら、正しい箸の持ち方を教える。  
 危険な場所や物など、親子で話し合う。

## こども園・保育所からの働きかけ

★ トイレの使い方を自分でできるよう繰り返し知らせる。

- ★ みんなの前で自分の思いを発表したり、相手の話が聞けるようにする。また、自分の思いが十分に伝えられない時は、気持ちを引き出すようなことばがけをする。
- ★ 場面にあった日常のあいさつやことばを交わす。
- ★ いろいろな絵本の読み聞かせやお話をする。

- ★ 着脱・食事・清潔など毎日の繰り返しの中で、年齢に応じた方法・マナーを知らせていく。
- ★ 自分の身を守る大切さを知らせる。
- ★ 交通ルールについて話したり、交通安全教室で学んだことが身につくようにする。

## めざす子どもの姿と働きかけ

- トイレのマナーを身につける。
- すずんで手伝いをする。
- 必要に応じて衣服の調節をする。

- 人の話を注意して聞き、相手にもわかるように話す。
- 場に応じて日常のあいさつ・伝言・質問・応答・報告をする。
- 絵本やお話を楽しむ。

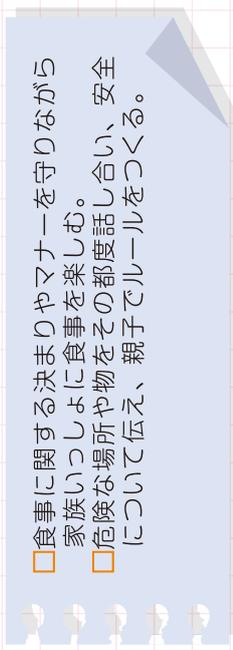
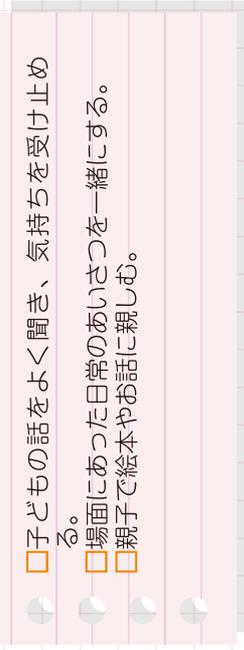
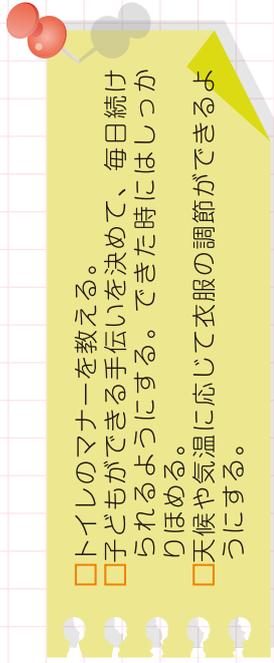
- 食物の名前や献立に興味を持ち、栄養について知ろうとする。
- 食事のマナーを身につけ、一定時間内で食べる。
- 約束を守って安全な行動ができる。
- 交通ルールを理解する。

## 家庭の働きかけ

- トイレのマナーを教える。
- 子どもができる手伝いを決めて、毎日続けられるようにする。できた時にはしっかりほめる。
- 天候や気温に応じて衣服の調節ができるようにする。

- 子どもの話をよく聞き、気持ちを受け止める。
- 場面にあった日常のあいさつを一緒にする。
- 親子で絵本やお話に親しむ。

- 食事に関する決まりやマナーを守りながら家族いっしょに食事を楽しむ。
- 危険な場所や物をその都度話し合い、安全について伝え、親子でルールをつくる。



学校からの働きかけ

- ★先生から児童へ、また先生が互いにあいさつし、手本となる行動を取る。
- ★自分の気持ちや言葉を言葉で伝えたり、友だちの気持ちを考えてたりできるように促す。
- ★集団生活での整理整頓や後片付けの大切さを理解させる。
- ★学校のきまり等を保護者に周知し、家庭での協力を促す。

- ★児童の興味や関心が醸成され、集中力が持続する授業を工夫する。
- ★学習のルールを指導するとともに、話しやすい雰囲気づくりをする。
- ★ノートや宿題の点検をして、文字等を正しいように指導する。
- ★読書の環境や機会を工夫したり、読み聞かせをしたりして、本の魅力を実感できるようにする。
- ★調べ学習、問題解決学習等の支援をする。

- ★易しい運動や楽しい遊びを行う。家庭・地域に向けては、児童の体力や健康に関する課題を発信し、取り組みの連携を図る。
- ★病気やけがに気をつけて生活するための指導や啓発を行う。また、避難訓練や交通安全教室等、安全教育の充実と防災教育を進める。
- ★家庭と協力して、睡眠や食事等、児童の生活に関わることに關しての課題を共有し、児童の心身ともに健全な生活習慣を育成する。
- ★学校と地域、家庭をつなぐ食育の充実を図る。

めざす子どもの姿と働きかけ

- 生活**
- 自分からあいさつをしたり、相手にわかるように返事をしたりする。
  - 友だちとなかよくする。
  - 整理整頓、後片付けをする。
  - きまりを守る。

- 学習**
- 授業中、先生や友だちの話をきちんと聞く。
  - 学習のルールを守り、自分の思ったことや考えたことを話す。
  - 文字などをていねいに書く。
  - 本に親しむ。

- 運動と健康**
- 体を動かして、運動の楽しみを感じる。
  - 病気や事故に気をつけて、健康で、安全に生活する。
  - 「早寝、早起き、朝ごはん」を実行する。
  - 食事のマナーを知り、食事にかかわる人や食べ物への感謝の気持ちをもつ。

家庭からの働きかけ

- 保護者自らが、あいさつをし、手本を示す。
- 学校でのことや友だちとの関わりで嬉しかったこと等を話題にする。
- お手伝いの中に、整理整頓や後片付けを組み入れ、それを褒めて、子どもが進んでできるようにする。
- 家庭でのきまりを決め、保護者もいっしょに守るようにする。

- 学校でどのようなことを勉強したのかを聞いてみる。
- 子どもの顔を見て、最後まで話を聞く。
- 家庭学習のとき、保護者が見ているテレビを消す等、児童の学習環境を整える。また、学習の準備が一人でできるように支援する。
- 本の読み聞かせをしたり、いっしょに本を読むんだりする時間をもつ。

- 家庭の実情や生活リズム、季節等にあわせて、子どもといっしょに運動や遊びを行う。
- 検診結果等をもとに、早期治療や子どもの健康に気を配る。また、交通事故防止の配慮や気象・「不審者」の情報収集等、子どもの安全と災害への備えを行う。
- 子どもの心身ともに健全な生活習慣を育むために、睡眠や食事等、生活について家族で話し合う。
- 食生活のリズムを整えたり、子どもと朝食または夕食を食べたりする等、家庭での食育に取り組む。

## 学校からの働きかけ

- ★あらゆる機会に、誰にでも進んであいざつができるように、励ましたり、声をかけたりする。
- ★自分の気持ちを言葉で伝えたり、友だちの気持ちを考えた言動をしたりできるように促す。
- ★集団生活での整理整頓や後片付けの大切さを理解し、自ら行動できるようにする。
- ★学校のきまり等を保護者に周知し、家庭での協力を促す。

- ★児童の興味や関心が醸成され、集中力が持続する授業を工夫する。
- ★学習のルールを指導するとともに、積極的に発言できる雰囲気づくりをする。
- ★ノートや宿題の点検をして、文字等をていねいに正しく書くように指導する。
- ★読書の環境や機会を工夫したり、本を紹介したりして、本の魅力を実感できるようにする。
- ★調べ学習、問題解決学習等の支援をする。

- ★運動や遊びを通して、家庭・地域と連携を図りながら、児童の体力や健康に関する課題の改善を図る。
- ★病気やけがに気をつけて生活するための指導や啓発を行う。また、避難訓練や交通安全教室等、安全教育の充実と防災教育を進める。
- ★家庭と協力して、睡眠や食事等、児童の生活に関わることに關しての課題を共有し、児童の心身ともに健全な生活習慣を育成する。
- ★学校と地域、家庭をつなぐ食育の充実を図る。

## めざす子どもの姿と働きかけ

- ### 生活
- 自分からあいざつをしたり、相手に気持ちが届くように返事をしたりする。
  - 誰とでも協力し合う。
  - 整理整頓、後片付けをする。
  - 集団生活のルールやマナーを守る。

- ### 学習
- 授業中、先生や友だちの話をきちんと聞く。
  - 学習のルールを守り、自分の思ったことや考えたことをわかりやすく話す。
  - 文字などをていねいに書く。
  - 図書や辞書を活用して学習する。

- ### 運動と健康
- 運動に親しみ、体を動かす習慣を身につける。
  - 病気や事故に気をつけて、健康で、安全に生活する。
  - 「早寝、早起き、朝ごはん」を実行する。
  - 食事のマナーを身につけて、食事にかかわる人や食べ物への感謝の気持ちをもち、

## 家庭からの働きかけ

- 保護者自らが、あいざつをする。
- 家族の一員として、家事を分担し協力する。
- お手伝いの中に、整理整頓や後片付けを組み入れ、それを褒めて、子どもが進んでできるようにする。
- 保護者自らが社会のルールやマナーを守る。

- 学校でどのようなことを勉強したのかを聞いてみる。
- 子どもの顔を見て、最後まで話を聞く。
- 家庭学習のとき、保護者が見ているテレビを消す等、児童の学習環境を整える。また、明日の準備等ができていくか声をかける。
- 本の読み聞かせをしたり、いっしょに読書をしたりする時間をもち、

- 家庭の実情や生活リズム、季節等にあわせて、子どもといっしょに運動や遊びを行う。
- 検診結果等をもとに、早期治療や子どもの健康に気を配る。また、交通事故防止の配慮や気象・「不審者」の情報収集等、子どもの安全と災害への備えを行う。
- 子どもの心身ともに健全な生活習慣を育むために、睡眠や食事等、生活について家族で決め、実行につなげる。
- 食生活のリズムを整えたり、子どもと朝食または夕食をマナーに気をつけながら楽しく食べたりする等、家庭での食育に取り組み、

学校からの働きかけ

- ★学校のみんなの手本となる行動を認め広げる。
- ★相手の立場に立って、協力できるように促す。
- ★集団生活でのきまりを理解させる。
- ★道徳や学級活動を通じて、公共のマナーを理解させ、実践の場で経験を積ませる。

- ★児童の意欲が高まるような課題を設定する。
- ★一人ひとりを大切に作る雰囲気を作る。
- ★読書の環境を整える。
- ★調べ学習、問題解決学習等の支援をする。

- ★子ども達が意欲を持って取り組み、普段の遊びにつながる運動を行う。
- ★病気やけがに気をつけて生活するための指導や啓発を行う。また、避難訓練や交通安全教室等、安全教育の充実と防災教育を進める。
- ★家庭と協力して、睡眠や食事等、児童の生活に関わることに関する課題を共有し、児童の心身ともに健全な生活習慣を育成する。
- ★学校と地域、家庭をつなぐ食育の充実を図る。

めざす子どもの姿と働きかけ

- 生活**
- 進んであいさつをし、多くの人々の支えに感謝する。
  - 思いやりの心を持ち、男女仲良く助け合う。
  - 公共のルールやマナーを守る。

- 学習**
- 授業中、課題に向けて進んで取り組む。
  - 自分の考えを持ち、伝えることができる。
  - 友だちの考えを生かし、自分の考えを深めることができる。
  - 進んで読書をしたり、必要な情報を調べようとしたりする。

- 運動と健康**
- 体を動かす楽しさを感じ、進んで運動に取り組む。
  - 病気や事故に気をつけて、健康で、安全に生活する。
  - 「早寝、早起き、朝ごはん」を実行する。
  - 食事のマナーを守り、食事にかかわる人や食べ物への感謝の気持ちをもつ。

家庭からの働きかけ

- 保護者自らが、あいさつをする。
- 学校や友だちのことを話題にする。
- お手伝い等家族の一員としての役割をもたせ、子どもの活動を認め、ほめる。
- 公共の場において、正しいマナーやルールを示す。

- 学校の学習内容を話題にする。
- 家庭学習のとき、児童の学習環境を整える。(テレビを消す、片付いている等、落ち着いた学習できる環境をつくる。)
- 同じ本を読むなどし、共通の話題をもつ。

- 家庭の表情に合わせて、子どもとしっかりと運動を行う。
- 検診結果等をもとに、早期治療や子どもの健康に気を配る。また、交通事故防止の配慮や気象・「不審者」の情報収集等、子どもの安全と災害への備えを行う。
- 子どもの心身ともに健全な生活習慣を育むために、睡眠や食事等、生活について家族で話し合い、実行する。
- 子どもとしっかりとバランスの良い食事について考えたり、料理を作ったりする等、家庭での食育に取り組む。

## 学校からの働きかけ

- ★相手や場面に応じたあいざつを実践させる。
- ★場に応じた身なり、態度の育成を図る。
- ★公共のルールやマナーを守る態度を育成する。
- ★正しい情報モラルを育成する。
- ★人権意識の醸成を図る。
- ★地域住民としての自覚を促す。

- ★学習のねらいを明確にし、目標を持って取り組ませる。
- ★予習・復習、家庭学習の確立を図る。
- ★将来の夢を叶えていくための適切な進路指導を行う。

- ★体育や部活動を中心として体力の向上に努める。
- ★食育の充実を図り栄養のバランスのとれた食生活について理解させる。
- ★健康や安全に心がけた生活を送れるようにする。

## めざす子どもの姿と働きかけ

- ### 生活
- 場に応じ正しく進んであいざつができる。
  - 場面に応じた態度・服装に心がける。
  - 公共の場で周囲に配慮した態度・言動、ルールやマナーを守ることを図る。
  - 情報モラルの育成を図る。
  - 自己肯定感・自己有用感を育む。
  - 地域の活動に積極的に参加する気持ち育成する。

- ### 学習
- 自ら進んで計画的に学習する生徒の育成を図る。
  - 予習・復習など家庭学習に取り組む。
  - 自分にあった学習方法を見つけ実践する。
  - 将来の見通しを持ち、それに向かって準備をする。

- ### 運動と健康
- 食事の大切さを理解し、自らの健康管理に心がける。
  - 病気や事故に留意し、健康で安全な生活を心がける。
  - 運動の楽しさや喜びを味わい、積極的に運動に親しむ生徒の育成を図る。

## 家庭からの働きかけ

- 社会の中でのあいざつの大切さを話し合う。
- 日頃の努力を認め、励まし、子どもに自信を持たせる。
- 公共のマナーやルールについて話し合う。
- 身なり、言葉遣い、態度について話し合う。
- 情報モラルについて、ともに話し合いルールを徹底する。
- 他者に対する思いやりの気持ちを持たせる。
- 地域の一員としての自覚を持たせる。

- 時間を決めて学習ができるよう支援し、学習環境を整える。
- 予習・復習などの家庭学習の習慣を身につけさせる。
- 読書の習慣を定着させ、親子ともに同じ本を読むなど共通の話題を持つようにする。
- 将来の夢を語り進路について考えさせる。

- 早寝・早起き・朝ごはんの習慣を身につける。
- 栄養バランスのとれた食事を家族団らんでとれるようにする。
- 運動に親しむ習慣を身につけさせる。

## \* 教えて！ Q & A

### 【乳児・幼児】

#### Q1 母乳は足りてる？足りてない？

① 体重を確認

定期的に体重を計測して、発育曲線（母子健康手帳の中にあります）にほぼ沿って子どものペースで成長していれば大丈夫です。

② 泣く＝足りていない ではありません。

母乳を飲んだ後すぐに泣いても母乳不足とは限りません。母乳を飲みたい時だけ泣くのではなく、満腹で苦しかったり、不安に感じていたり、抱っこしてほしいなど、赤ちゃんはいろいろな理由で泣きます。

③ 授乳間隔

一度にたくさん飲む子、少しずつ飲む子いろいろです。30分以上乳首を強く吸って離さなかったり、機嫌が悪くなったりすると、足りていない可能性があります。

④ 授乳回数

いつまでも昼・夜間の哺乳間隔が同じで1日12回以上にもなると足りていない可能性があります。

⑤ おしっこの回数と量

おしっこの回数は1日6回以上が目安といわれています。回数や量が減ってくる場合や尿の色が濃くなる場合は足りていない可能性があります。

⑥ うんちのリズム

うんちの回数や量が急に減るような場合は足りていない可能性があります。回数には個人差があるので、日ごろからリズムを観察しておきましょう。

母乳の出方には個人差があります。リズムと量が軌道にのるまで、赤ちゃんによく吸ってもらいましょう。

#### Q2 生後4～5か月ごろのかんしゃく。

周囲への関心が高まるとともに、自己主張が強くなる時期。欲しいものに手が届かないなど思い通りにならないことがあると、体を反って大泣きすることも。赤ちゃんは、全身を使って自分の気持ちや意思を表現します。赤ちゃんの欲求を想像し、手助けしてあげて。例えば「これが気になるのかな？」と抱っこして見せてあげるなど。欲求が分からないときも、こうしたやりとりを繰り返すことで、だんだん理解できるようになります。

### Q3 夜泣きがひどくて困っています。何で泣くのかわかりません。

原因が分からず泣かれるとつらいですよね…。でもそういうこともあるのです。日中起きている時間を長くしてみたり、眠る前に母乳・ミルクを飲ましたり、いろいろ試してみるしかありません。抱っこして泣きやむなら抱っこしてあげてください。夜泣きが瞬時に解決する特効薬的な方法は残念ながらありません。

月齢が高くなるにつれて夜泣きも少なくなります。あと一息がんばってください！長く続いたり、いつもと様子が違ったりする場合は、どこか体が悪いことも考えられるので医師にみてもらってください。

付き合うお母さんが疲れてしまわないように、子どもと一緒に昼寝をするなどして睡眠を補充しましょう。家族やまわりの人に相談し、乗りきりましょう。

### Q4 好き嫌いが多く、困っています。

1歳半頃からの幼児期の偏食は一過性のことも多く、特定の食材を無理強いする必要はありません。ちょっとした工夫で食べることもあるので、いろいろ試してみましょう。

- **食べにくい食材、月齢に合っていない固さ・大きさになっていないか見直す**  
好き嫌いではなく、単に食べにくくて口から出したりしているだけかもしれません。
- **無理強いしたり、同じものを繰り返し食べさせたりしない**  
強制されたり、飽きるまで食べさせられたりすると、その食べ物に嫌悪感を持つようになることがあります。食事は楽しく！
- **盛り付けやいろどりを一工夫**  
野菜を子どもの好きな形にくりぬいたり、カラフルに盛り付けたり、食器を子どもの好きなキャラクターのものにするなど、見た目を工夫すると効果的です。
- **大人が好き嫌いをしない**  
子どもは大人の姿をよくみているもの。大人に好き嫌いが多いと、子どももそうなることが多いといわれます。
- **食べ慣れないものや味は、焦らず少しずつ**  
子どもは新しい食べ物や味をすぐに受け入れられません。少しずつ慣れていけば十分。少しでも食べられたらほめてあげてください。

## Q5 食べ終わるのに、時間がかかりすぎている気がします。

よくかまずに早食いというのもいいことではありません。その子なりに食べているならむやみにせかさず、ある程度、子どものペースにまかせてみましょう。ただし、毎食1時間くらいかかるようなら、次の点を見直してみてください。

- ・体を動かすなどして、空腹でテーブルにつけるようにする。
- ・テレビは消す。
- ・おもちゃは片付けて子どもの目にはいる範囲に置かない。
- ・好物と組み合わせる。
- ・歯の生え方やかむ力に合わせたメニューにする。
- ・食事量を確認し、食べきれる量を盛り付けるようにする。

## Q6 朝ごはんを食べてくれません。

朝ごはんは眠っている間に使われたエネルギーを補給し、次への活動源を生み出すためのものとして、とても大事な役割があります。起きてすぐの朝食は、食べづらいこともあるので、忙しい朝ですが、起きてから少し時間をあけてみたり、簡単に作れて食べやすいものなどを工夫してみましょう。

## Q7 トイレトレーニングを始める時期は？

オムツをはすすタイミングは、一人ひとり異なりますが、おおむね1歳半～2歳の間始める人が多いです。

子どもの身ぶりや仕草で「おしっこがでそう」とわかり始めたら、おまるやトイレに座って慣れることから始めましょう。嫌がるときは、無理をせず1～2週間ほど小休止してみましよう。

- 【目安】
- ・起床時や昼寝のあと、オムツがぬれていなかったり、オムツ替えの回数が減ったりしてきたころ。
  - ・歩行ができるころ。
  - ・言葉が理解できるころ。

## Q8 早寝をさせるには、どうしたらよいのでしょうか？

寝ている間に成長ホルモンが多量に分泌され、身体や脳の成長を促しています。睡眠不足になると、疲れやすく、食欲や集中力も低下します。

まず、夜遅くなる原因は何か考えてみましょう。徐々に、早く眠れるような習慣を身につけていきましょう。

- ・部屋を暗くし、静かに絵本などを読んであげましょう。
- ・早起きをさせましょう。

- ・ 昼間は、できるだけ外で遊ばせましょう。
- ・ 布団に入る時間を親子で決めてみましょう。

## Q9 「基本的な生活習慣を身につける」には、どうしたらよいでしょうか？

- ① 大人が手本となってやっている姿を見せましょう。  
子どもは、身近な大人のまねをすることから、いろいろな動作を身につけていきます。
- ② 根気よく働きかけましょう。  
同じ動作の繰り返しで、自然にその行動ができるようになります。できるようになったことを大人も一緒に喜んだり、ほめたりしましょう。
- ③ いつも一貫した態度で取り組みましょう。  
やり方が日によって違うと、子どもは戸惑ってしまい、なかなか身につけません。できれば規則正しい生活リズムの中で、同じ方法で、繰り返し取り組んでいくとよいでしょう。
- ④ できたことを認めてほめましょう。  
たとえうまくできなくても、自分からやろうとがんばったときは、小さなことでもほめてあげましょう。次への意欲につながります。

## Q10 テレビやDVDを見はじめるとなかなかやめることができません。

長時間のテレビやDVDは、光の刺激を至近距離で浴びることで、子どもの身体のリズムが狂い、朝起きられなくなったり、きれやすくなったりするといわれています。

見る時間、見る場所（距離）を決め、約束をすることが大切です。

## Q11 同じ年ごろの友だちと仲良く遊べません。

3歳頃までは、主にひとり遊びですが、4歳頃から友だちとの関わりを持ち始めます。その頃に遊べない子どもに対しては、大人もいっしょに入り、遊び方を教えたり、友だちへの関わり方を伝えましょう。

## Q12 ほめると叱るのバランスが難しいのですが？

子どもをほめて育てることはとても大切です。しかし、ただほめればよい、なんでもほめればよい、ということとは違います。

他人に迷惑をかけるようなことや間違ったことはいけないことだと学んでいかななくてはなりません。

なぜよくなかったのかをきちんと伝え、どうすればよかったのか示すことが大切です。

① 子どものした行動を叱る

「おまえは悪い子だ」など、人格を否定する言葉は使わず、間違っただ行動に対して叱りましょう。

② その場で短い言葉で叱る

感情的になったりダラダラと長い時間をかけたりせず、具体的に何が間違っていたのかを短く伝えましょう。

③ ほかに子と比較して叱らない

誰かと比べるのではなく、間違っただ行動をしたときの気持ちを受け入れ、あなたはどう思ったのかを伝えましょう。

④ 次はどうしてほしいかを伝え、改善を見届ける

叱ったことに対して、子どもの行動が少しでも変化していたら、そのことを必ずほめましょう。

### Q13 毎日忙しくて、子どもと話したり、遊んだりできません。

長い時間関わってあげることより、少しの時間でもスキンシップを心がけてみましょう。例えば、入浴時に話をする・短い絵本を読む・膝の上に抱いてあげるなど…。

あれもこれもと思わず、心にゆとりをもって接することが大切です。

### Q14 もうすぐ入所ですが、哺乳びんがやめられません。

親が強い意志をもって対処しましょう。でも、情緒不安にならないように、抱っこをするなど、スキンシップをしてあげてください。

### Q15 落ち着きがないのはどうして？

子どもの発達には個人差がありますが、基本的な理解力やコミュニケーションの発達、睡眠や食事など、生活面で困ったところがなければ心配はいりません。

思いっきり身体をつかう遊びと、絵本・パズル・粘土・積木など比較的静かな遊びを親子で楽しみましょう。

### Q16 お箸はいつ頃から使用したらいい？

個人差がありますが、おおむね3歳頃からといわれています。

スプーンやフォークを握って持つのではなく、指を使ってきちんと持てるようになったら、箸にチャレンジするタイミングです。

最初のうちは フォーク・スプーン・箸を用意して、好きな方を使えるようにするとよいでしょう。

## Q17 おねしょは、何歳くらいまで？

個人差がありますから、あせらずに気長に見守っていきましょう。眠る前には、水分を控える・おしっこを済ませるなど…年齢が大きくなるにつれて、トレーニングパンツから普通のパンツにかえてみましょう。

「失敗しても、言葉や態度で叱らない」ことが大事です。

## Q18 3歳児ですが、なんでも「イヤ」と言うのですが…

親から自立しようと一生懸命な「自我の発達」の時期です。おおらかな気持ちで見守っていきましょう。

## Q19 4歳児ですが、「バカ・オシッコ」などの言葉を面白がって使います。叱ると調子にのって余計に言います。

その都度、注意しましょう。エスカレートした時は（気を引こうとしているので）聞き流すことも有効な場合があります。

## Q20 子ども同士のけんかの介入の仕方は？

基本的には、「大人は、子ども同士のけんかに立ち入らない」ことです。けんかや競争などのさまざまな葛藤から人間関係を学んでいきます。

ただし、危険が伴うとき、人の心を傷つけるときはすぐに止めて、気持ちを落ち着かせ、双方の思いを聴くようにしましょう。

## Q21 お友だちにいじわるされても、何も言えません。

「イヤだ!」「ダメ!」「やめて!」と言えるように教えていきましょう。

## Q22 嘘をよく言います。

嘘の原因は…何か考えてみましょう。

もっとかまって欲しい・喜んでもらいたい・もっと話を聴いてほしい・不安や寂しさ等がないか気をつけてあげてください。

## Q23 なんでもすることが遅いのですが…。

自信がなかったり、他のことに気がとられることがあったりと理由があれば、それを取り除いてあげ、ひとつずつ声をかけ、できたらほめてあげましょう。

## Q24 人見知りが強い。

成長の過程で、必要不可欠な感情です。

集団生活や社会生活のなかで、少しずつ慣れていけるのではないでしょう  
か…。焦らずゆっくり見守っていきましょう。

## Q25 5歳児ですが、気に入らないことがあると大声を出したり、衝動的にお友だちを叩いたりします。関わり方は？

人に迷惑がかかることや危険なことは、その場ですぐに教えましょう。教  
えるときは、してはいけない理由をわかりやすく話しましょう。

## Q26 小学校入学前ですが、字が読めません。

無理に教えるのではなく、遊びや生活のなかで、興味をもてるような関わり  
をしていくことが大切です。（絵本・カルタ・文字絵積木など）

### 【小学生】

## Q27 小学生の「しつけ」のコツはありますか？

しつけるとは、「習慣化」させていくことだと言われています。

一般的には、女子よりも男子の方が習慣を身につけるのが遅いと言われま  
す。

低学年では、「衣・食・排泄・睡眠」などの基本的な生活習慣ができていな  
い子どももいます。この場合、個人差もあるので、決して比べたり、非難し  
たりせず、一緒にするという大人の姿勢から、少しずつ手を離し、ひとりで  
できるように自信につなげていくことが大切です。

高学年では、基本的な生活習慣については、だいたいのことは自分でできる  
ようになり、大切さについて頭では理解できても、「きちんとする」「ルー  
ルに従う」「我慢する」といった生活習慣が、ルーズになっていくようです。

まず、この年齢のうちには、大人がきちんとした姿勢を見せ、何度も繰り返  
し声かけを続けていくことが大切です。

## Q28 反抗期のため、自分の気持ちや意志をことばで伝えて くれず困っています。

考え方・受け止め方を次のようにしてみてもいいでしょう。

- ①「今はそういう時期だから」と大きな気持ちを持つ。
- ②家族以外に話ができていたら大丈夫。
- ③会話以外のコミュニケーションのとり方を工夫してみる。

これらは、一般的に言われることで家庭により様々ですが、自立への通過点と考え、親の方も忍耐強く接していきましょう。

手はかけすぎず、気にかける。大人本位でなく、子どもの気持ちになって考えてみてください。

## Q29 「いじめ」や「不登校」など他人事と思えず心配ですが・・・。

子どもが心の問題を抱えたとき、必ずSOSを発していますが、うまくことばでは伝えることができず、多くの場合、身体的なサインとなって表れると言われます。

〈SOSのサイン例〉

- ・身体サイン・・・腹痛、めまい、頭痛、熱の上昇、体がだるい、等
- ・行動サイン・・・過食、拒食、不眠、勉強ができない、生活習慣の乱れ、イライラする、等

子どものサインに気づいた時、心の問題が背景にないか考えてみましょう。心当たりがあれば、家族でじっくりと話し合う必要があります。子どもと話をする糸口を大切に、しばらくは普段より注意深く、子どもの様子を見守ってあげてください。

もちろん、担任の先生にもできるだけ早い段階で相談しましょう。

## Q30 わが子の時間のかかる姿や勉強がわかっていない姿を見ると、イライラしたり腹がたったりするのですが、どうしたらよいですか？

子どもができなくて困っている時に、家族から感情にまかせて「なぜこんな簡単なことがわからないの？」などのことばを浴びせるのは、子どもの意欲をなくし、自信を失わせる最も良くない関わりと言われています。

このようなことが続くと、子どもは「できないことを隠す」「わかったふりをする」ようになります。

できなくて困っている時に一番かけてほしいことばは、「むずかしいの?」「一緒に考えようか?」等です。

子どもと向かい合って、どこでつまづいているのかを探り、解決への手がかりを具体的にアドバイスできると良いですね。

ゆっくりと時間をかけて、徐々に成長する子どもの姿を、気長に見つめてあげるようにしてみてください。

## Q31 「食育」ということばを耳にしますが、子どもにどうしたらよいのでしょうか？

子どもたちの食の問題として、栄養の偏り、不規則な食事、肥満や生活習慣

病の増加、過度のやせ願望が生じています。そこで、国は子どもの時から望ましい食習慣を身につけるよう食育を進めています。

子どもの時は、食べたもの、好きなものを増やす環境が大切です。そのため、(アレルギーに注意しながら)食べ物の種類を増やしてみましょう。

また、ひとりで食べるのではなく、家族と一緒に食事をしたり、料理も手伝ってもらいましょう。

食事の時に、家族や友だちがいるという満足感をもつことは、愛情や信頼感が育つことにつながると言われています。

### Q32 ゲーム中心の生活が気になります。親としてどうすればよいでしょうか？

子どものゲームを全面的に禁止するというよりも、ゲームをすることについて、家庭でルールを決めてはどうでしょうか？

例えば、ゲームをしてもよい時間は1時間以内にするとか、宿題が終わるまでゲームをしない等です。

ゲームで遊ぶことが多い子どもは、ことばでコミュニケーションをとることが苦手になりがちとも言われますので、あいさつやことばでのコミュニケーションの機会を増やすようにしたいものです。

## 【中学生】

### Q33 中学生の「しつけ」のポイントは何ですか？

子どもの人格を尊重しながらも、「善」「悪」の判断を自らつけられるように軌道修正してあげることが大切です。良い行いはしっかりとほめ、良くない行いは叱りましょう。

①ほめるときには笑顔を忘れずに。

②叱る時は、次のことに気をつけましょう。

- ・何がいけなかったのかをはっきりと伝える。
- ・「怒り」にまかせるのはよくないものの、感情を込めて話す。
- ・子どもの表情を見ながら話す。
- ・失敗を責めるだけの内容や口調にならないようにする。
- ・叱りっぱなしにならないよう、最後に必ず励ます。

### Q34 子どもが話をしてくれないときに心がけることは何ですか？

中学生にもなると、あまり学校での出来事や自分の悩みを話さなくなります。

その時は、無理に聞き出そうとしても、かえって逆効果になることもあります。

大人が時間と心にゆとりを持ち「何でも話せる雰囲気」を作り、親の気持ちを伝えることが大切です。

また、親は次のようなことを心がけましょう。

- ①子どもが話している時は、話が終わるまで気長に耳を傾ける。
- ②聞かれたことには、一つ一つ誠実に答える。
- ③親自身の思いを語る。ただし、親の考えを押し付けないようにする。
- ④中学時代の親の経験を話す。

### Q35 子どもの「関わってほしいサイン」を見逃さないために、気をつけることは何ですか？

子どもが「関わってほしい」と思いサインを送るのは、親への信頼の裏返しでもあります。まず家庭内での信頼関係を積み上げていくために、次のことを心がけましょう。

- ①「見守る」という意識で、子どものことを気にかけているという保護者からのサインを出し続ける。
- ②むやみに干渉せず、いざという時に手を差し伸べるようにする。

### Q36 中学生の「反抗的な態度」をどう理解したらよいですか？

中学生の頃は、だんだん自我に目覚めて人格が形成される時期です。

子どもたちは自分たちを親の従属物ではなく、「一人前」として見られたいと思うようになるようです。

この感情が、干渉してくる親や教師等の大人に対する反抗という形で表われます。これがいわゆる「反抗期」で、次のような点に気をつけて接してみてはいかがでしょうか。

- ①子どもの反抗・反発には、逃げたりかわしたりせずに正面から向き合う。
- ②物わがりの良いふり等、不自然に無理をした対応をしない。
- ③子どもにとっての「壁」になる存在、子どもを温かく包む立場など、関わる大人の間で大まかな役割分担を考えておく。

### Q37 中学校と小学校の学習の違いは何ですか？

ポイントは2つあります。

- ①学習のめあてを自分で決め、自ら進んで学習できるようにする。
- ②自分で学力を分析し、不十分な点は自分で補う。

### Q38 自分から意欲的に学習するようになるためには、どのようにすればよいのでしょうか？

ポイントは3つあります。

- ①学習の目標を自分で決める。
- ②自分はこれができるという感覚を持たせる。
- ③自分の学習を見てくれていて、ほめてくれたり、励ましてくれたりする人がいる。

### Q39 なぜ「読む」ことを大切にしているのですか？

ひとりで学習する第一歩は、読むことです。また、ひとりで学習する時の理解の中心は読むことです。

いつでもどこでも、また自分の力に合った学習を進めるためにも本を読むことが適しています。

身近なことでは、問題を解く時や、プリントでテストをする時にも、その問題の意味が読み取れなければ解くことはできないことから、読むことがすべての学習の基本になっているといえます。

### Q40 子どもの言葉づかいが乱暴になってきたのですが、どうしたらよいのでしょうか？

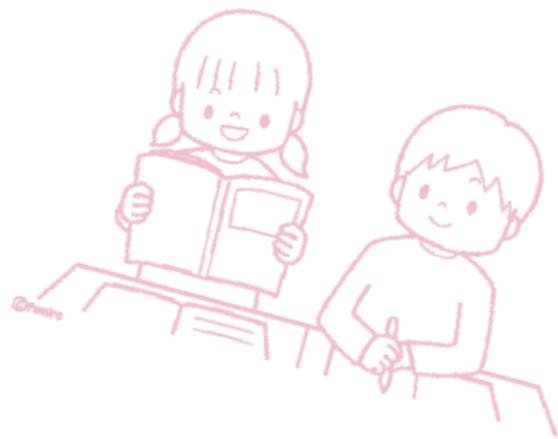
ことばについては、小さい頃からの積み重ねもありますが、思春期になると、相手の人格を否定するような乱暴なことばを使うことがあります。「うざい」「きもい」などです。

あまりにもひどい場合は、いけないことはいけないと叱っていく必要があります。

また、相手の立場に立って、そのようなことばは使うべきではないと話したり、それらが傲慢な醜いことばであることを気づかせてあげたいものです。

ただ、公的な場と私的な場で、使うことばを区別している子どももいますので、ある程度わかって使っている場合は、事細かく注意しなくても見守っていくことも大切な場合もあるようです。

子どもは大人の言葉づかいを真似する傾向もありますので、周りの大人が正しい言葉づかいをし、乱暴な言葉づかいをしないようにすることも大切です。



## 紀美野町役場 保健福祉課

〒640-1121

和歌山県海草郡紀美野町下佐々1408-4  
紀美野町総合福祉センター内  
TEL.073-489-9960 FAX.073-489-6655