

1-1 おおきくな～れ

わが子がすくすくと元気に育つことを願うのは、親として当たり前のことです。そのために生活リズム（寝ること・食えること・遊ぶこと）を整えたいと思いつつも、現代の大人の生活パターンはそれぞれで、むずかしいところです。そんな環境の中でも、何かできることがあるかもしれません。みなさんと考えてみましょう。

ワーク1

今、あなたのお子さんの生活リズム（寝ること・食えること・遊ぶこと）で気になることや心配なことは何ですか？



ワーク2

今後、お子さんの生活リズムを整えるために、できそうなことや続けたいことは何ですか？



● 元気のもととは早寝早起き朝ごはんです

心身の成長期にある子どもにとって「食事」と「睡眠」は極めて重要なものです。

早寝早起き朝ごはんを習慣化し、生活リズム（寝ること・食ること・遊ぶこと）を確立していきましょう。

Check!

- 栄養バランスのとれた食事がとれるよう心がけていますか？
- 大人の生活パターンに合わせた無理な生活をさせないように注意していますか？

食べられたね



おいしいね

Memo

生活リズムを整えるために心がけていることは何ですか。

Point

- 早寝早起き朝ごはんの習慣を身に付けるには、決まった時間に起きて、日中たくさん遊ぶことが重要です。
- 合い言葉は㊦㊧㊨㊩㊪。食事の楽しさを伝えてあげましょう。（茨城県食育推進計画－第三次－）
 - ㊦ おはよう、ごはんを食べましょう
 - ㊧ いただきます、ごちそうさまをいしましょう
 - ㊨ しっかり野菜を食べましょう
 - ㊩ いばらきの食べ物を味わいましょう
 - ㊪ なかよくみんなで食事を楽しみましょう

1-2 子どものきもち

3歳くらいになってくると、いろいろな遊びを覚えたり、自分で靴を履いたりするなど、これまでとは少し違った子どもの様子が見えるようになってきますね。でも、まだ他者の気持ちを想像することができないので、子ども同士のトラブルも起こりがちです。このことについてみなさんで考えてみましょう。

エピソード

彩さんの息子の慎吾くんは、3歳。

近くの公園で、仲良しのヒロくんと遊んでいます。ママたちは、子どもたちの様子を見ながら、楽しくお喋りタイム・・・

「ギャー!!」 びっくりして子どもたちの方を見ると、ヒロくんが倒れたまま泣いています。

「慎吾!! 何したの?!」と怒鳴りながら、慎吾くんのママが駆け寄り「ヒロくんに謝りなさい!!」と…慎吾くんは、悔しそうに泣くばかりです。

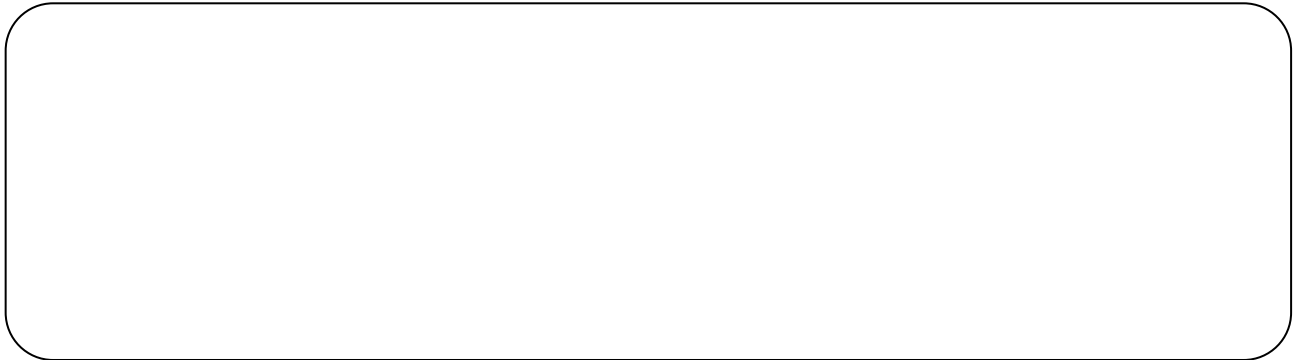


ワーク1

あなたが、慎吾くんの親だったら、こんな時どう対応すると思いますか？

ワーク2

慎吾くんは、突然ママに怒られて、どんな気持ちだったと思いますか？



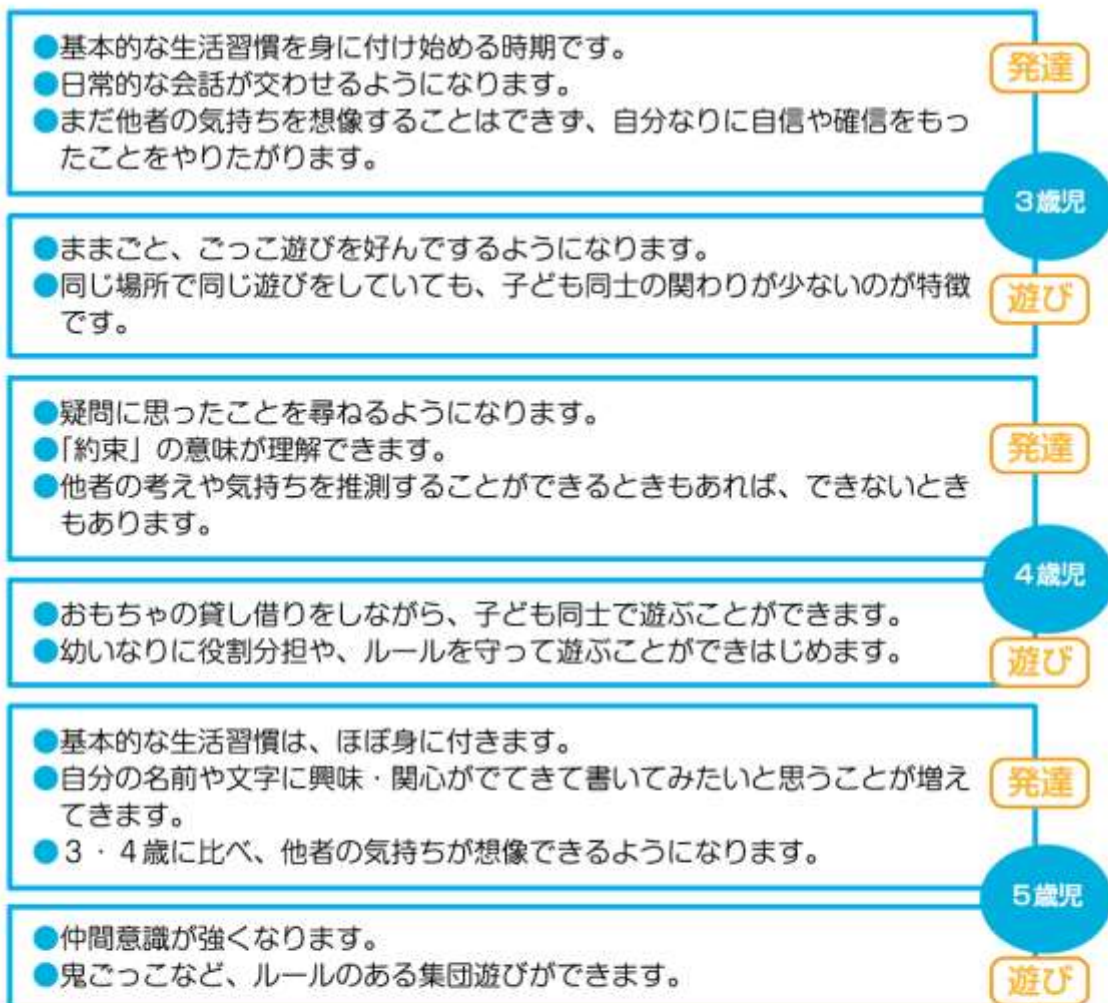
ワーク3

普段の子育ての中で、子どもの気持ちを大切にするために、親として心がけていることはありますか？
また、これからできそうなことを考えてみましょう。



● 幼児期（3～5歳）の特徴

幼児期における親との「ふれあい」はとても大切です。その中から子どもは、親に愛されていることを実感するとともに、人の心の動きを知り、人が自分と違う考えをもっているということを理解します。そのことが、健全な発達や健やかな成長を促します。



◆ お子さんの発達について心配があったら…

発達には個人差があります。お子さんの「発達」や「遊び」の中で、気になることがありましたら、お住まいの市町村の保健センターなどにご相談ください。

● 子どもの話をしっかり聴きましょう

子どもは、話をしながら頭の中で考えをまとめ、思考力を深めていきます。

話をしてあげることも大事ですが、話を聴くことも大切なことなのです。

Check!

- 子どもの話を最後まで聴いていますか？
- 子どもの感情（喜び・悲しみなど）を受け止めていますか？

話を聴いてくれるというのは、「愛されている」と感じる瞬間です！

聴き方のコツ

子どもがいくつになっても生かせるコツです。

- ながら聴きをしない
- 否定しない
- うなずきながら聴く
- 相づちを打つ
- オウム返しをする



Point

● 時間があるときは…

- ・話をゆっくり聴いてあげましょう。
- ・話している途中で、注意をしたり、教えたり、待てずに結論を聞き出さないように心がけましょう。

● 忙しいときは…

- ・「後でね、今忙しいから」と言ってもよいのです。
- でも、その後で、忘れずに「さっきは待ってくれてありがとう。それで、話は何だったの？」と聴いてあげてください。

1-3 きまりやマナーどう伝える？

子どもがきまりやマナーを守れるようになるために、どのように伝えたら良いのでしょうか？
また、親としてできそうなことを、皆さんで考えてみましょう。

エピソード

保育園の帰り道、有紀さんと息子の隼人くんは、いつものスーパーに買い物に来ました。

「今日も遅くなっちゃったね。お腹すいたでしょ。隼人、今日の夕飯は何が食べたい？」と有紀さんが隼人くんを見ると、「これが食べたい！」とニコニコして大好きなスナック菓子をしっかりと胸に抱えています。レジを待っていると、隼人くんはスナック菓子の袋を開けて、食べ始めてしまいました。

有紀さんは「隼人！お金を払っていないのに食べちゃダメでしょ！お店の人に怒られるでしょ！」と、強い口調で言ってしまいました。



ワーク1

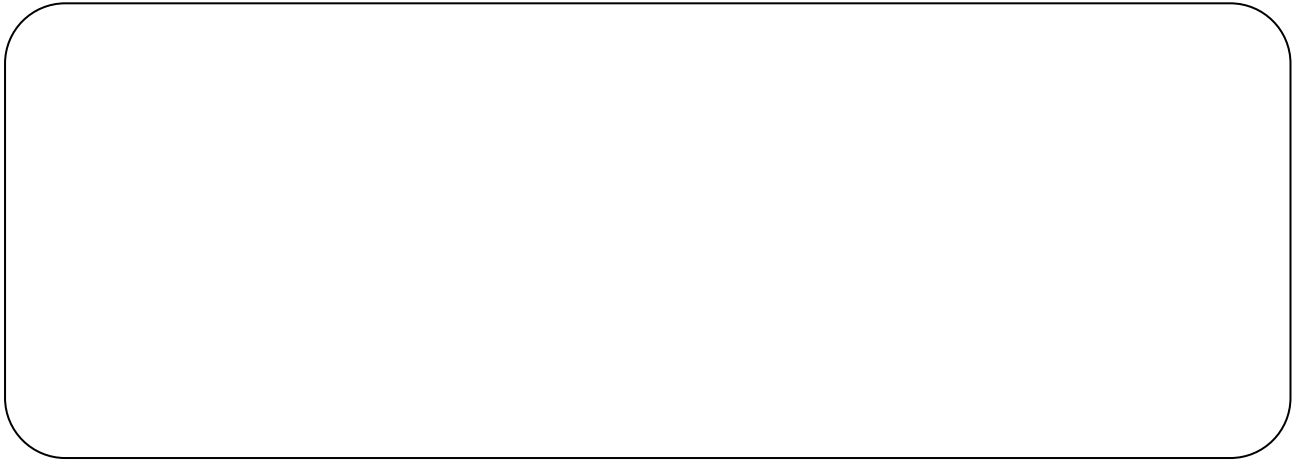
下線の有紀さんの言葉を、あなたはどう思いますか？
また、あなたが有紀さんだったら、こんな時どうしますか？

どう思うか：

私が有紀さんだったら：

ワーク2

これから、あなたのお子さんにきまりやマナーを伝える時、どのように伝えてあげたいですか？



幼児とのかかわり

ここがポイント

きまりを守る心を育てる

して良いこと、してはいけないことを教えるとき、なぜ、いけないことなのか、どうして「がまん」しなくてはいけないのか、その理由を、子どもが考えられるように伝えましょう。

Check!

- 感情にまがせて怒らないよう心がけていますか？
- 良いことをした時には、しっかりほめていますか？



point

子どもは、間違っただけを繰り返すものです。過度に叱る(叩く、激しい言葉で叱責する)必要はなく、その都度正しいことを教えてあげましょう。

子どもは、身近な大人のすることを真似します。きまりを守れるよう厳しくしつけるよりも、自らの行動で手本を示してあげましょう。

良いことをしたら、しっかりほめてあげましょう。子どもは自分のことが大好きになり、他者にも思いやりをもって接するようになります。

1-4 かわいいお手伝い

3歳くらいになると、大人のお手伝いをしたい子どもが増えてきます。その対応方法について考えてみましょう。

エピソード

3歳になった将太くんは、最近お手伝いをしてくれます。

お母さんが夕飯の支度をしていると、

将太くん：「ママ、僕、テーブル拭くよ。布巾ちょうだい。」

お母さん：「ありがとう。これ、お願いね。」

将太くん：「うん。」

将太くん：「ママ。次はお茶碗もっていくよ。ちょうだい。」

お母さん：「お茶碗は、落とすと割れちゃうから、気をつけてね。」

将太くん：「大丈夫、まかせて。」

…ガシャーン!!

お母さんが少し目を離したすきに、お茶碗が割れてしまいました。



ワーク1

あなただったら、この後どうしますか？

ワーク2

あなたのお子さんは、どんなお手伝いをしていますか？
また、これからできそうなお手伝いはありますか？
その際に、親として、気をつけることを考えてみましょう。



お手伝い：

気をつけること：



● 子どもをほめる きっかけとなるのがお手伝いです

人の役に立つうれしさや満足感
は、人のために何かをしようと考
えたり、思いやりの心を育てたりし
ます。

子どものできることを見つけて、
積極的にお手伝いをさせましょう。

Check!

- 子どもにお手伝いをさせていま
すか？
- お手伝いの後には、
「ありがとう」「助かったわ」と
声をかけていますか？

失敗しても叱らず、
温かく見守りましょう。



Memo

お子さんが好んでするお手伝いは
何ですか。

Point

お手伝いの効果はたくさんあります。

- 自分の役割ができ、家族の一員であることを実感できます。
- 家族の役に立っているという経験は、子どもにとって大きな自信となり、やらなければという責任感も芽生えます。
- 喜ばれ、ほめられることで「もっと何かしてあげたい」と考えるようになり、人の気持ちを思いやることができるようになります。
- 仕事の大変さが分かるようになり、親への感謝の気持ちが育ちます。
- 特にお料理は、見通しをもって段取りよく取り組む力を育みます。

1-5 もうすぐ1年生

卒園する喜びの一方で、「大丈夫かな?」「これはできるかな?」など、まもなく小学校に入学する子どもに対して不安はありませんか? 叱るのではなく、まず「できていること」を褒めてあげたり、認めてあげたりすることの大切さについて考えてみましょう。

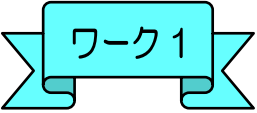
エピソード

有くんは、就学時健診に行ってきたことを夢中でパパに話していて、夕食も進みません。さっきまで遊んでいたリビングを見ると、おもちゃも出しっ放しです。

ママが「有くん、おもちゃ片付けなくちゃだめでしょ!!」と言っても、パパとのお話に、まるで聞こえていない様子。そのうち、「もう、ゴハンいらな〜い。」と言って、席を立ったかと思うと、今度は「ママ、本読んで〜。」と本を持って走ってきました。

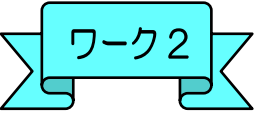
そんな有くんの様子に、ママは思わず「有くん、もうすぐ1年生になるのに、そんなことでは学校に行けないでしょ!」と、強い口調で言ってしまいました。





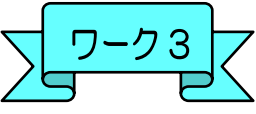
ワーク1

あなたが有くんの親だったら、どのような対応をしたいと思いますか？



ワーク2

あなたのお子さんが小学校に入学するにあたって、心配や不安なことはありますか？



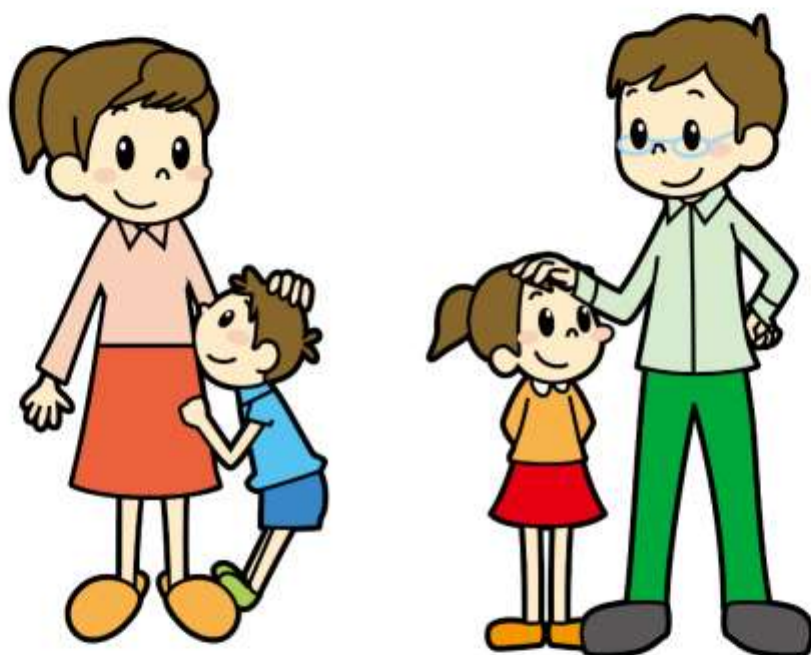
ワーク3

あなたのお子さんを褒めてあげたいことや認めてあげたいことを、プチ自慢してみましょう。

子どもとかわる 4

お子さんのことを喜べますか？

- 子どものよいところをほめたり、達成できたことを一緒に喜んだりしていますか。



- 「認める」とは、子どもがしていること、したことを「よくやった、それでいい」と肯定的に見ることです。
- 親に認められている子は自分に自信をもち、何事にも意欲的に取り組みます。また、親が考えている善悪の基準を分かっていくので良心が育ちます。

Point

- (1) どんな子にも足りないところがありますが、それ以上によりところをたくさんもっています。お子さんのよいところに目を向け、認めてあげましょう。
- (2) 認めたことを肯定的な言葉や、喜びの言葉で伝えてください。また、うなずいたり、ほほえんだりなどの表情やジェスチャーで認めていることを伝えましょう。

子育ての参考に…

入学前にできているといいですね



自分の通学路を安全に歩ける

早寝・早起きができ、朝ごはんをしっかり食べられる

- ・朝会で倒れてしまう、学習に集中できなかったりする子もいます。
- ・おはしを使って食べることができますか？

歯みがきがしっかりできる

- ・永久歯が、生え始めます。大切にしましょう。



外で元気に遊べる



基本的なルールを守れる

- ・時間を守る。
- ・他人に迷惑をかけない。
- ・危険な遊びをしない。



大きな声で返事やあいさつができる

正しい姿勢ができる



身の回りのことは自分でできる

- ・イスをしまう ・衣服を脱着する
- ・靴を揃える ・片付けをする



一人でトイレに行ける

- ・まだまだ学校には和式トイレが多く使われています。和式トイレの使い方も練習しておきましょう。
- ・ズボンやパンツを全部脱がなくても用を足せますか？

- 子どもたちは望ましい生活習慣や社会のルールの基礎を家庭で身に付けていきます。そして、学校や地域でも多くのことを学びながら成長していきます。

※発達には個人差があります。お子さんの「発達」や「遊び」の中で気になることや心配なことがありましたら、お住まいのある市町村の保健センター・母子保健主催者や学校の先生・専門機関にご相談ください。

1-6 1年生になったら

もうすぐ小学校入学。親としては、これまでの子どもの成長をしみじみと感じていることでしょう。子どもに小学校生活を楽しんでほしいと願う気持ちと同時に、「大丈夫かなあ？」と心配になる時もあるかもしれません。あなたは、どうですか？

エピソード

美香ちゃんは、買ってもらったばかりのランドセルを背負って遊んでいます。4月の入学式が待ち遠しいようです。お母さんも同じ気持ちです。

でも、「大きなランドセルを背負って、1キロもある道のりを登校できるのかしら…」
何だかお母さんは、ちょっと心配になってきました。

ワーク1

お子さんの小学校入学について、気になることや
心配なことはありますか？



ワーク

お子さんが入学したら、あなた自身が、楽しみにしていることや、やってみ
たいことはありますか。

子育ての参考に…

入学前にできているといいですね



歯みがきがしっかりできる
・永久歯が、生え始めます。
大切にしましょう。

自分の通学路を
安全に歩ける

早寝・早起きができ、
朝ごはんをしっかり食べられる
・朝会で倒れてしまう、学習に集中できな
かったりする子もいます。
・おはしを使って食べることができますか？



基本的なルールを守れる
・時間を守る。
・他人に迷惑をかけない。
・危険な遊びをしない。



外で元気に遊べる

大きな声で返事や
あいさつができる

正しい姿勢ができる



一人でトイレに行ける
・まだまだ学校には和式トイ
レが多く使われています。
和式トイレの使い方も練習
しておきましょう。
・スポンやパンツを全部脱が
なくても用を足せますか？



身の回りのことは自分でできる
・イスをしまう ・衣服を脱着する
・靴を揃える ・片付けをする

- 子どもたちは望ましい生活習慣や社会のルールの基礎を家庭で身に付けていきます。そして、学校や地域でも多くのことを学びながら成長していきます。

※発達には個人差があります。お子さんの「発達」や「遊び」の中で気になることや心配なことがありましたら、お住まいにある市町村の保健センター・母子保健主管課や学校の先生・専門機関にご相談ください。

子育ての参考に…

小学校は楽しいところ!

- 小学校は、子どもにとっても、親にとっても楽しいところです。小学校へ行くことが楽しみに思えるよう、話してあげましょう。



小学校には、このほかにも、子どもにとっても親にとっても楽しみな行事がたくさんあります。

楽しい思い出にするために、親自身が気をつけなければならないことがあります。
→次のページに

心と体の成長

- 記憶力がもっとも優れた時期で、学校や友だち、テレビなどから豊富な知識や情報を得ます。
- 遊びや運動をとおして、運動機能が発達します。
- 親の言うことや親と一緒にいることより、友だちの言うことや、友だちと活動することを好むようになります。
- ルールを守ることを学び、自分たちでルールを作って遊ぶようになります。
- 自分と異なる性への興味関心が芽生え、「なぜ」「どうして」と質問をすることがあります。

1-7 1年生になる前に

お子さんが、安心してスムーズに小学校生活に慣れていってほしいと思うのは、家族の願いだと思います。小学校の生活と幼稚園や保育園の生活は、どのような違いがあるのかを知り、お子さんが1年生になる前に家庭でどのようなサポートができるのか、皆さんと考えてみましょう。

エピソード

(就学時健康診断でのこと…)

舞子さん：「昨日、テレビでやってたんだけどさ…小1プロブレムって知ってる？」

加奈さん：「何それ？」

舞子さん：「小学校1年生になったばかりの子どもが、集団行動ができないとか、授業中にじっと座ってられなかったり、先生の話を中心して聞いてられなくて、授業ができないことがあるらしいよ。うちの子、大丈夫かなあ…」

加奈さん：「そうなんだ、小学校の授業は45分だけ？決められた時間は、座って先生のお話を聞けるようになってほしいけどね…」

舞子さん：「文章量の多い絵本の読み聞かせも、いいらしいよ。1年生になる前に、少しずつ家でできそうなことやってみようかな。」

加奈さん：「そうだね。うちの子はさ～小柄だから、学校まで遠いし、重いランドセルを背負って登校できるのか心配なのよ…」

ワーク1

あなたは、お子さんが1年生になる前に、どんなことができるようになっていてほしいですか？

ワーク2

ワーク1のことが、少しずつでもできるようになるために、あなたや家族が
できそうなことはなんですか？

Blank rounded rectangular box for writing answers to the question above.

ワーク3

今日参加して気づいたことや、今後の子育ての中でやってみようと思うこと
は何ですか？

Blank rounded rectangular box for writing answers to the question above.

子育ての参考に…

入学前にできているといいですね



自分の通学路を
安全に歩ける

早寝・早起きができ、
朝ごはんをしっかり食べられる

- ・朝会で倒れてしまう、学習に集中できなかったりする子もいます。
- ・おはしを使って食べることができますか？

歯みがきがしっかりできる
・永久歯が、生え始めます。
大切にしましょう。



外で元気に遊べる



基本的なルールを守れる

- ・時間を守る。
- ・他人に迷惑をかけない。
- ・危険な遊びをしない。



大きな声で返事や
あいさつができる

正しい姿勢ができる

身の回りのことは自分でできる

- ・イスをしまう ・衣服を脱着する
- ・靴を揃える ・片付けをする



一人でトイレに行ける

- ・まだまだ学校には和式トイレが多く使われています。和式トイレの使い方も練習しておきましょう。
- ・ズボンやパンツを全部脱がなくても用を足せますか？

- 子どもたちは望ましい生活習慣や社会のルールの基礎を家庭で身に付けていきます。そして、学校や地域でも多くのことを学びながら成長していきます。

※発達には個人差があります。お子さんの「発達」や「遊び」の中で気になることや心配なことがありましたら、お住まいのある市町村の保健センター・母子保健主管課や学校の先生・専門機関にご相談ください。

子どもの心を育てる 1

「自分のことは自分でする心」を育てる

- 子どもが自分のことは自分でできるように見守っていますか。



- 成長するにつれて、行動範囲や人間関係が広がります。それに伴い、様々な問題が生ずることがあります。そのときに、家族や先生、友達に相談しながら、自分で解決していこうという気持ちを育てることが必要です。
- 自分のことは自分でする心が十分育つと、自分から宿題や勉強をする意欲がわきます。

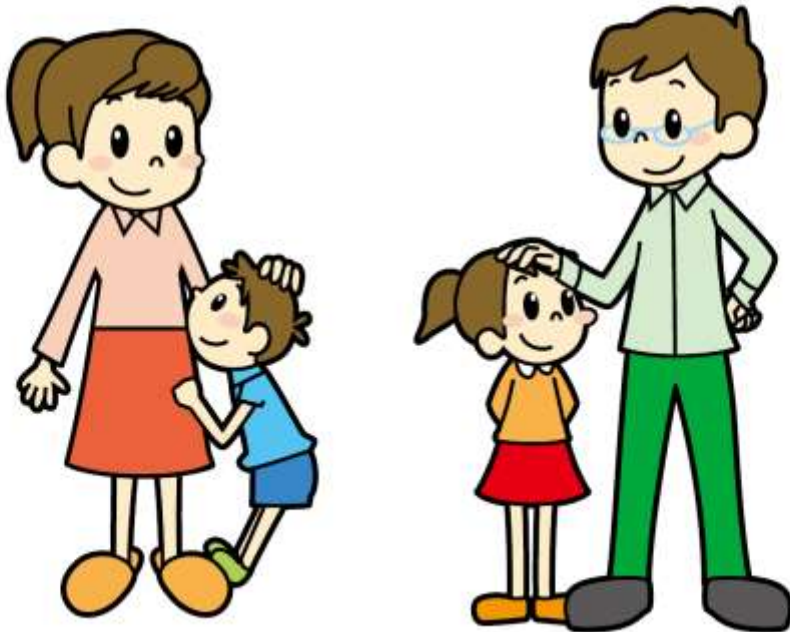
Point

- (1) 自立の心は、生活習慣の確立が土台となって育ちます。身の回りのことを自分から進んでするよう、根気よく習慣付けるとよいでしょう。
- (2) 子どものすることは中途半端なことが多いですが、できるだけ子どもに任せてください。過保護・過干渉は自立のさまたげになります。かばいすぎ、口出し、手出しは少なくするとよいでしょう。

子どもとかわる 4

お子さんのことを喜べますか？

- 子どものよいところをほめたり、達成できたことを一緒に喜んだりしていますか。



- 「認める」とは、子どもがしていること、したことを「よくやった、それでいい」と肯定的に見ることです。
- 親に認められている子は自分に自信をもち、何事にも意欲的に取り組みます。また、親が考えている善悪の基準を分かっていくので良心が育ちます。

Point

- (1) どんな子にも足りないところがありますが、それ以上によいところをたくさんもっています。お子さんのよいところに目を向け、認めてあげましょう。
- (2) 認めたことを肯定的な言葉や、喜びの言葉で伝えてください。また、うなずいたり、ほほえんだりなどの表情やジェスチャーで認めていることを伝えましょう。

1-8 メディアとの上手な付き合い方

私たちが子育ての中で、上手に電子機器（テレビ・スマホ・インターネット・ゲーム・パソコン等）を媒体にしたメディアを利用する方法を、みなさんで話し合ってみましょう。

エピソード

ある日曜日。有美さんと3歳の遼くんは、電車に乗っておばあちゃんの家に向かっていきます。初めは、おとなしく席に座っていた遼くん。しばらくすると、飽きてしまったのか、電車の中をうろうろ歩き始めました。危ないので、有美さんが注意をすると、「降りる～」と大騒ぎ…。

ふと近くの席を見ると、同じ年くらいの男の子が静かにゲームをしています。

有美さんは、まだ早いような気がするし、止められなくなったらどうしようと考えると不安で、まだ遼くんはゲームは持たせていません。でも……

ワーク1

エピソードを読んで、あなたはどう思いますか？



ワーク2

あなたの子育てを助けてくれる電子機器はありますか？ 「ある」場合は、それをどのような場面で、どれくらいの時間利用していますか？

ワーク3

私たちが子育ての中でこれらを上手に利用するために、注意することを考えてみましょう。



幼児とのかかわり
ここがポイント
メディアの視聴を考える

現代の子どもたちは、スマートフォン、携帯電話、タブレット端末、テレビ、パソコン、DVD プレーヤーなど、多くの電子メディア機器に囲まれて生活しています。メディアは上手に利用することが大切です。メディアに子守をさせる状態を避けるためにも、家庭でルールを決めて接するようにしましょう。

Check!

- 「静かにしているから」といって、子どもにメディアの視聴を長時間させていませんか？
- メディアについて正しい知識を持っていますか？



point

幼児期から必要以上にメディア漬けの生活を続けてしまうと、言葉の遅れ、運動不足、睡眠不足、そしてコミュニケーション能力の低下などを生じさせるおそれがあります。

また、家の中でも、外でベビーカーを押しながらでも、スマートフォン等を見ながらの子育ては、子どもから目を離すことになり、安全に気が配りができなくなってしまいます。

幼児期の子どもは、身近な人との関わり合いや自然体験などの遊びを通して人間関係を築き、心や身体そして五感が成長していきます。家族でメディアとの接し方について考え、散歩や外遊び、絵本を読むなどして、親子で一緒に過ごす時間を大切にしましょう。

【家族で見直してみよう】

- メディアを利用するときのルールは、家族で決めて、家族で守るようにしましょう。
- 食事をしながらのテレビ・ビデオ・スマートフォン・携帯電話などの使用は極力控えましょう。
- 見ていないときには、テレビを消すようにしましょう。
- すべてのメディア機器に接する時間の制限を決めて（トータル1日2時間までを目安）、親子で一緒に使用しましょう。
- 子ども部屋に、テレビやDVDプレーヤー、パソコン、タブレット端末などのメディア機器を置くのは控えましょう。

1-9 こころが通う読み聞かせ

毎日忙しい中での子育てで、余裕がない時もあると思いますが、ちょっとだけ隙間の時間を
みつけて親子で絵本を真ん中に、心の会話を楽しんでみるのも癒しの時間になります。
きちんと読んであげることも、絵本を通して自由に心を通わせることの大切さを考えて
みましょう。

エピソード

おばあちゃんに娘さんから、お孫ちゃんの動画が送られてきました。
もうすぐ寝るのか、お布団の上で、お父さんのお膝にちょこんと座っている愛ちゃん。
おばあちゃんがプレゼントした動物の絵本を観ながら、お父さんが読み始めましたが、
棒読みで、けして上手な読み方とは言えません。でも・・・

「ねえ～お父さん、ここにぞうさんがいるよ。」と愛ちゃんが言いました。

「ほんとだ、いるね。」「これは？」とお父さんが聞くと「パンダだよ！」

「愛ちゃん、このパンダは、何しようとしてるのかな？」「木登りじゃないかな？」・・・

その後も、ふたりは絵本を観ながら、楽しそうにお話ししていました。

おばあちゃんは、その様子を見て、なぜか涙が溢れてきました。



ワーク1

おばあちゃんは、どうして涙が溢れてきたのでしょうか？


ワーク2

あなたの好きな絵本や、思い出の絵本や物語はありますか？



ワーク3

親子で、お互いにコミュニケーションをとれるような楽しい読み聞かせをするためには、どんな工夫をしたら良いでしょうか？



● 読み聞かせは心を豊かにします

読み聞かせの時間は、親と子どもの思いが深く結びつく、すてきな時間になります。

そして、見たり聞いたりすることで、考える力を育てます。また、楽しかったりドキドキしたりすることで、豊かな心を育てていきます。

読み手（大人）にも
リラックスやストレス解消の
効果があります



Check!

- 読み聞かせの時間を作っていますか？（短い時間でもかまいません。）

Memo

お子さんのお気に入りの本は何ですか。

親（大人）の声は、子どもの精神状態を落ち着かせるための最も強力な道具です！

Point

- 読み聞かせは、子どもにとって、うれしい安心の時間になります。短い時間でもよいので、子どもと一緒に時間を共有しましょう。
- 読み聞かせにテクニックは不要です。親子で絵をながめるだけでもいいのです。子どもと絵本の世界を楽しみましょう。
- 子どもは読むたびに違う世界を楽しみ、世界観を深めます。子どもが気に入った絵本を何度でも読んであげてください。
- 小学生になっても、本を読み聞かせてあげることは大切です。自然と語彙力が鍛えられ、文章の理解力も増します。

読み聞かせ貯金通帳

検索

クリック!

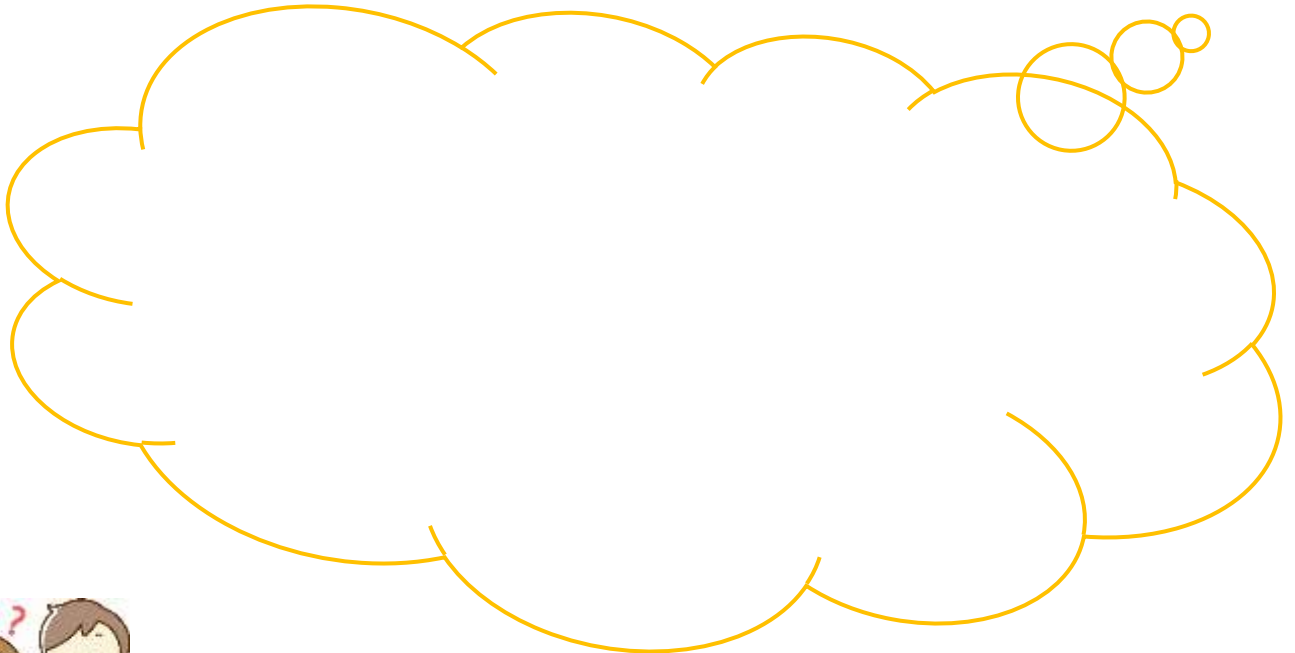


1-10 みんな、どうしてるの？

子育てをしている中で、「みんなは、どうしているのかな？」と、思うことはありませんか。
みんなに聞いてみたいことをお話してみましょう。

(例) 夫婦間での家事や子育ての役割分担は？

(例) 子どもと遊べる場所は？



MEMO

● はじめに

家庭は「心の安全基地」

子どもは、いろいろな体験を通して、自らの心の世界を広げていきます。その成長の中で、恐れや不安を感じたときに、いつでも安心して戻れ、心のよりどころとなるのが家庭であり、未知の世界へと歩みを進める子どもにとって、家庭は「心の安全基地」であると言えます。

多くの場合、一番身近にいて子どもが寄り添う人や関わる人が「心の安全基地」となりますが、これらの人は、複数いることが望ましく、相互に理解し合い、基地としての機能を十分に果たすことが大切です。

乳幼児にとって家庭は、活動の出発点であり、また、終着点でもあります。

生まれてきた赤ちゃんは、身近な大人からたくさんの「プラスの刺激」を受けると「肯定的な感情」をはぐくみ、「喜びの回路」を作ります。

逆に、身近な大人が悲しみや苦しみにとらわれていると、「マイナスの刺激」を受け、「悲しみの回路」が作られます。

しかし、どの親も初めは経験がないままスタートしますので、失敗はつきものです。

親も子どもも笑顔で日々を送るために、乳幼児期の子育てを楽しんでみませんか。

あまり気張らずに、子どもと一緒に少しずつ楽しみながら成長しましょう。



親としての喜び

子育てのコツ

親だって人間

親も子も一人一人違います。
それぞれ自分のやり方をもっています。
何でもうまくできる親など、どこにもいません。
完璧な親になろうとして、無理にがんばる必要はありません。



自分の時間を大切に

- ♪よく食べましょう
- ♪十分に睡眠をとりましょう
- ♪活動的に動きましょう
- ♪新しいことを体験しましょう
- ♪一人で過ごす時間をもちましょう
- ♪他の大人と話しましょう

ストレスを感じたら

- ♪のんびりリラックスしましょう
 - ・ひと休みしてお茶を飲みましょう
- ♪生活を変える工夫をしましょう
 - ・子育てサークルに行ってみましょう
- ♪どうしてこうなったか考えましょう
- ♪第三者に相談しましょう (P32 参照)
- ♪体を動かしましょう



気分が落ち込んだとき

- ♪原因を考えてみましょう
- ♪自分をほめながら解決を試みましょう
 - ・無理せず一歩ずつ
- ♪ものの考え方を見直しましょう
 - ・自分を責めずに自信をもって
- ♪努めて愉快的気分になれることをしましょう

怒りのコントロール

- ♪自分なりの気をしずめる方法を探しましょう
- ♪どんなことでカッとするか考えましょう
- ♪怒りの本当の原因を考えましょう
- ♪日常のストレスを減らす方法をみつけましょう
- ♪第三者に助けを求めましょう (P32 参照)



ジャニス・ウッド・キャタノ「完璧な親なんていない！」三沢直子監修、幾島幸子訳、ひとなる書房 2017