これから子育てをしていくみなさまへ

**家庭の役割と子どもとの関わり**

（１）家庭の役割

★子どもは、「いってきます」、「いってらっしゃい」、「ただいま」、「おかえりなさい」など、毎日繰り返される保護者や家族からの言葉かけや会話を通した関わりの中で、家庭が安らげる場であることを実感します。家庭は「団らんの場」であり、大切な安らぎの場です。子どもと関わる時間を大切にしていきましょう。

★家庭は、子どものいのちと育ちが大切にされる場です。子どもの健やかな成長のために、家族で温かな関わりをもてるようにしましょう。

（２）子どもとの関わり

～スキンシップの大切さ～

★スキンシップは、自分が十分受け入れられていることを、子どもに肌で感じさせ、情緒が安定し、人間関係の基礎となる社会性を育てることにつながります。発達に応じて、子どもとのスキンシップをしましょう。

**豆知識**

生まれてから発達に応じて必要なスキンシップの質と量があり、その子に適した方法で触れ合うことが大切です。思春期になって、保護者からのスキンシップを嫌がるようになっても、子どもが落ち込んだときに肩をなでるなど、ワンポイントのスキンシップをすることで、短時間であっても言葉で伝える何倍もの感情が伝わります。

～子どもをほめて励ます～

★子どもは、大人が自分に関心をもってくれていることを実感することで、意欲を高め、次へのステップへとチャレンジできるものです。日頃から子どもが努力する様子を見守り、頑張っていることをほめて励ましましょう。

～子どもの話を聴く～

★毎日短い時間でも、子どもの顔を見つめて話を聴いてあげましょう。大人が聴き上手になって、子どもが安心してたくさん話せるように関わりましょう。

～子どもの自己肯定感を高める～

★自分を好きだと思える自己肯定感の高い子どもほど、意欲や前向きな気持ちをもっています。ほめられて自信をもつことが自分を好きだと思う気持ちを高めます。子どものよさを見つけ、ほめて自信をもたせましょう。

★自分の話を聴いてもらえることで、受け容れられた安心感と自分の存在を大切に思う心が育ちます。家族との会話が多いほど、子どもは、自分を大切に思う自己肯定感を高めます。子どもの話に耳を傾けましょう。

**生活習慣の定着のために**

（１）基本的生活習慣

～食事について～

★朝食は、成長期の子どもにとって、心身、特に脳の発達に大きな影響を及ぼします。健康維持のためにも、子どもとともに“ 早寝早起き朝ごはん”を実践しましょう。

★子どものために栄養のバランスを考えた食事を作り、一緒に食べることは、大切な愛情表現のひとつです。子どもといっしょに家族で朝の食卓を囲みましょう。

★テレビを消して、子どもと会話をしながら楽しい食卓にしましょう。食事中は、家族で会話のできる大切なひとときでもあります。

～睡眠について～

★子どもにとっての睡眠は、子どもの身体と心の成長発達にとって大切な生活習慣です。子どもが早めに就寝できるように生活時間を見直して、早く寝る習慣を身につけさせましょう。

～むし歯について～

★家庭において、乳幼児期から歯磨きの習慣を定着させましょう。

（2）生活習慣を身に付けさせるには

～家族での約束事～

★家族で相談し、一日の生活の中で、勉強する時間、携帯電話を使用する時間、テレビを見る時間、ゲームをする時間を決めましょう。考えさせて一緒に約束を決め、守ることができたらほめて励ますことを繰り返し、規則的な生活時間の管理を習慣づけていきましょう。

★こづかいの金額を話し合って決める、貯金をさせ計画的にお金を使うようにさせる、こづかい帳をつけさせる等、お金を計画的に管理することを学ばせましょう。

**豆知識**

家族で話し合って約束（ルール）を決めることで、子どもは自分で考え、判断する力を身に付けます。また、その約束を守ることができたかどうかを、保護者が見守ることが大切です。家族の約束は、子どもの家庭生活の質を高めます。

～しつけについて～

★よいことをしたときは、小さなことでもほめましょう。

★悪いことをしたときは、感情的に怒らず、子どもがわかるように具体的な事実を示して叱りましょう。

★あいさつ、食事、後片付け等は、一つひとつ根気強く声をかけて教えましょう。

★衣類の始末や子ども部屋の整理、学校の準備など、子どもができることは自分でやらせましょう。

**豆知識**

生活習慣は、「○○しなさい」というように強制するだけで身に付くものではありません。社会の中で生活していく上で必要な、お互いが守るルールや礼儀は、保護者や、周りの大人の態度や行動から学んでいくものです。保護者も率先してあいさつするなど、お手本となる姿を見せましょう。

**家庭における学習習慣の確立のために**

（１） 学ぶ意欲を育てる

★目標に向かって努力する大切さを伝えましょう。

★家庭学習の予定を立てて、計画的な学習をさせましょう。

★毎日、机に向かう習慣をつけさせましょう。

**豆知識**

子どもは、好奇心のかたまりです。「なぜ？」、「どうして？」という思いを保護者が大切に受け止めていくことで、いろいろなことに興味を持つ子どもに育ちます。子どもが「見てみたい」、「行ってみたい」、「やってみたい」ときには、可能な限り挑戦させましょう。体験によって関心が深まり、学ぶ意欲が高まります。

学びの原点は、自然や社会の事象への興味・関心です。それが学ぶ意欲を喚起し、学習の楽しさに気づかせます。家庭でもできるだけさまざまな機会を与えていくことが大切です。また、子どもの家庭学習について、保護者が関わっていくことは、学習意欲を高め、家庭学習の習慣化のためにも大切です。お手本となる姿を見せましょう。

（２）学習習慣を身に付けさせる

★メディア漬けや携帯電話依存になっている子どもたちは、生活時間の見直しから始めてはどうでしょうか。脳が新しい知識を最も吸収できる発達の時期に、大切な時間をメディアや携帯電話に奪われていることに気づかせましょう。

★子どもの宿題や家庭での学習状況を見守り、ほめて励ますことで家庭での学習が習慣化するように関わりましょう。

**豆知識**

学校に入学したら、学力向上のためには、学習習慣・生活習慣を確立し、家庭学習を充実させることが大切です。学習習慣・生活習慣は、確かな学力の基盤となります。学力を高めるためには、家庭において、自分で計画を立てて毎日学習することが大切です。

**家庭における読書のすすめ**

～豊かな心をはぐくむ本との出会い～

★読んでもらった絵本が、子どもに楽しみと喜びを与え、心に深く刻まれることで、子どもを本好きにする原動力になります。それが読書への大切な入り口です。毎日、寝る前のひとときを読み聞かせなど、子どもと保護者とで過ごす読書の時間にしましょう 。

**豆知識**

家庭における読み聞かせは、子どもが本の楽しさを実感し、読書習慣を形成するきっかけになるとともに、情緒の安定やことばの獲得のためにも大切なことです。本をとおして得られるふれあいは、子どもと保護者との信頼関係を深め、子どもの心に幸福感を与えます。絵本を読んでもらっている時間は、子どもにとって、保護者の関心が自分に向けられていることを実感できる幸せなひとときです。

本には、「喜び、悲しみ、驚き、憤り、愛・・・」などの感性を刺激する材料がたくさんつまっています。乳幼児期に絵本や物語等に親しむ体験は、子どものことばと心の発達に影響するだけでなく、豊かな人間性をはぐくむ上でも重要です。

～豊かな学びをはぐくむ読書習慣～

★家庭を原点として読書習慣が子どもの生活の中にしっかりと根付いていくよう、家庭において保護者が積極的に関わりを持ちましょう。

**こころと体の健康のために**

～子どものこころを育てる体験活動～

★子どもは、地域の方々や子ども同士の関わり合いをとおして、人との関わり合いを学びます。こころを育てる貴重な体験として、地域活動やボランティア活動、地域の行事に参加させましょう。

★お手伝いは家庭における大切な体験活動で、感謝の心と責任感をはぐくみ、自立への力をつけていきます。そして、子どもの発達に応じて「お手伝い」から「家事分担」というように子どもに役割を持たせていきましょう。

**豆知識**

お手伝いをとおして、家族の一員として支え合う関係の大切さを知り、家族から頼りにされたり、喜ばれたりすることで自分を大切に思う気持ちも高まります。

～健やかな体をはぐくむ～

★外の空気を感じながら身体を使った外遊びは、運動にもなり、心も体も元気になります。身体を使った外遊びで、様々な運動を体験させましょう。

★運動は、体力を向上させるばかりでなく、思考力・判断力・創造力・規範意識等もはぐくむと言われています。また、食生活や睡眠リズムにも良い影響を及ぼします。子どもと保護者とで一緒に運動し、身体能力を高めましょう。

**自立に向けての関わり**

（１）思春期の子どもと向き合うために

★思春期の子どもと関わるとき、一人の個人として子どもを尊重し、子どもとの信頼関係を築いていきましょう。

★思春期は、成長発達という変化の中でこころが最も不安定になります。むやみに干渉過ぎず、子どもの成長する力を信じて温かく見守りましょう。冷静に子どもの姿を見つめ、常に会話を重ねる努力をしましょう。不安定なこころを受け容れながら関わっていくことが大切です。

**豆知識**

思春期の子どもは、保護者や大人に対してイライラしたり、ムカムカしたり、時には反抗的になったり、思わず攻撃的な態度や行動をとってしまうことがあります。こうした「感情の起伏」や周りの大人に対して「反抗的になる」ことは、子どもの成長・発達の証でもあります。大切にされてきた保護者や大人に対して、信頼しているからこそ「反抗的」になったり「攻撃的」になったりします。思春期独特の発達の特徴です。そして、思春期の子どもは、保護者を一人の個人として、これから自分が成長していく大人のモデルとして見ています。子どもに対して「誠実」、「公平」、「率直」であることが信頼につながります。

（２）思春期の子どもとの関わり

★思春期の子どもの発達を理解し、自立に向けて、関わりましょう。

★子どもを育てる保護者として、なぜ「ならぬこと｣であるかを理解させつつ、「ならぬことはならぬ」という厳しい態度も持ちましょう。

**豆知識**

子どもの発達に応じて、保護者が支援できることは変わってきます。子どもが何か課題を抱えたときに、保護者はつい口を出したり手助けしたりしたくなります。しかし、それが子どもの課題である場合、保護者がそれをしてしまうことで、子どもの自立につながる問題解決能力が損なわれることもあります。

　また、思春期になると子どもたちは、保護者と話したがらなくなる傾向もあります。保護者は、不安と焦りをもちますが、それだけ子どもの自立が始まったのだと、思春期の子どもの発達を理解しましょう。自立に向けて子どもの成長発達を見守りながらも、これだけはゆずれないという場合には、感情的に言うのではなく、冷静に、なるべく早い段階で伝えることが大切です。

　そして、思春期の子どもが、本当に困ったときには、相談してもらえる保護者でありたいものです。話を聴いてくれ相談できる保護者であるかどうかが、思春期の子どもたちにとって、最も重要です。

～大切にしたい性・いのち～

★「大切にしてくれる大人がいることを子どもが実感する」ということが重要です。大切にしてくれる大人は、保護者でも、親戚の方々でも、学校の先生方でも、地域の方々でも、子どもが「大切にされた」という実感をもてるような関わりをすることが必要です。大切にされた実感をもたせられるように関わっていきましょう。

福島県家庭教育サポートブックより抜粋