家庭教育ブック

ひよこ

すくすく育て、いばらきっ子

3～5歳の子をもつ保護者向け

茨城県教育委員会

はじめに

「心の安全基地」である家庭とは

幼児は、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。

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、身近なおとなからたくさんの「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、身近なおとな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、幼児期の子育てについて見つめ直してみませんか。

あまり気張らずに、子どもと一緒に少しずつ成長しましょう。

目次

家庭教育とは…… 2

親子の絆…… 3

子育てのすばらしさ…… 4

お父さんの子育て…… 5

幼児期（３歳～５歳）の特徴…… 6

幼児とのかかわり

- あいさつと返事の習慣を…… 7
- 生活リズムの確立…… 8
- きまりを守る心を育てる…… 9
- 子どもの話をしっかり聴きましょう…… 10
- メディアの視聴 …… 11
- 食育の大切さ…… 12
- いろいろな体験活動を…… 13
- 積極的にお手伝いをさせましょう…… 14

参考

- 病気・事故…… 15

子育てチェックシート…… 16

家庭教育とは

幼児期の家庭教育は、人間の土台をつくります。

土台がしっかりしていないところにどんなにすばらしい家を建てようとしても、丈夫な家を建てることはできません。

人間も同じで、幼児期にしっかりと基本的な生活習慣を身につけることと合わせて、自分を好きになる気持ち、他者を好きになる気持ちを育むことが大切です。

家庭教育は、人間の土台をつくる最も重要な教育です。

親子の絆

子どもって？

この世に生を受けた子どもは、家庭という集団の中で、深い愛情に包まれながら、基本的な生活習慣・行動能力・知的な基礎能力などを身につけ、一人の豊かな人間として社会で生きていけるように成長していきます。

親って？

親は、子どもにとって一番身近にいて、子どもの幸福と健康を守ってくれる人です。

子育ては、決して楽なものではありません。

はじめから親として生まれる人間はおらず、人は子を持って初めて親になるのです。ですから、はじめは親として未熟であっても当然なのです。

大事なことをしっかりと押さえ、多少のことには動じない余裕をもつことが大切です。

子育てのすばらしさ

子育てって？

子育ての第一歩

親がそれぞれの特性を生かしながら、一人の人間を育てる。それは、ごく自然なことのようですが、お互いの気持ちや価値観にずれがあると、なかなかうまくいきません。

大切なことは、時には話し合い、互いに相手を思いやりながら歩む姿を、子どもに示すことです。

これこそが子育ての第一歩であり、親である自分自身の成長につながります。

Column

子育ては、「抱え込まない」、「閉じこもらない」がポイントです。

- ○ 祖父母や兄弟姉妹の力を借りる。
- ○ 近所に「パパ友、ママ友」を増やす。
- ○ 必要な時に子育てサポートをしてくれる機関を利用する。
- ○ 保育所・幼稚園と一緒に子育て。
- ○ 周囲に相談しにくい不安や悩みは，専門の相談機関を利用する。

＊H26厚生労働省委託事業「父親のワーク・ライフ・バランスハンドブック」より

ほどよい親

「ほどよい母親（グッド・イナフ・マザー／good enough mother)」という言葉があります。イギリスの小児科医ウィニコットという人の言葉ですが、これは、子育てをする人は完璧でない方が良い、「ほどほど」が良い、ということです。

人を育てることはとてもすばらしいことですが、大変なこともたくさんあります。ちょっとくらいうまくいかなくてもいい、息抜きしてもいいのです。子どもに自然な愛情を注ぎ、一緒の時間を楽しむことのできる「ほどほど」の親が良いのです。

ウィニコット著作集別巻２
「ウィニコット入門」
サイモン・A・グロールニック
訳　野中猛　渡辺智英夫

お父さんの子育て

できることから始めよう お父さんの子育て！ 子育ては義務ではなく 楽しい権利です。

Column

「パパママ育休プラス」
制度の導入

2010年6月30日に
施行されました。

パパママ育休プラス厚生労働省 検索 クリック!

あるテレビ局が、父の日を前に、サラリーマンのお父さんたちに「父の日に一番欲しいものは？」というアンケートをとったところ、「子どもと一緒にいられる時間」という答えが一番多かったそうです。お父さんたちも、できることなら子育てにもっと参加したいと思っているのです。

父親の育児がもたらす効果についての調査では、父親が育児に参加する機会が多いと幼児の社会性が促進され、同時に、母親の心を安定させるといった結果が出ています。

しかし、そうは言っても毎日仕事が忙しいと、育児に参加するのは難しいこともあるでしょう。そんな時は少しの時間でもいいのです。

できる時に、できることから始めてみませんか。

子育てを通じて自分の住む地域に友達やネットワークができます。

また、自分の住む地域での活動範囲が広がり、自分自身の拠り所が増えます。

幼児期（3歳～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。テレビやおもちゃに頼らず、子どもと目を合わせて話しかけたり、一緒に遊んだりといったコミュニケーションをとる中から、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。

3歳児

発達

- 基本的な生活習慣を身につけ始める時期です。
- 日常的な会話が交わせるようになります。
- まだ他者の気持ちを想像することはできず、自分なりに自信や確信をもったことをやりたがります。

遊び

- ままごとなど、ごっこ遊びを好んでするようになります。
- 同じ場所で同じ遊びをしていても、子ども同士のかかわりが少ないのが特徴です。

4歳児

発達

- 疑問に思ったことを尋ねるようになります。
- 「約束」の意味が理解できます。
- 他者の考えや気持ちを推測することができることもあれば、できない時もあります。

遊び

- おもちゃの貸し借りをしながら、子ども同士で遊ぶことができます。
- 役割分担や、ルールを守って遊ぶことは、まだ難しいようです。

5歳児

発達

- 基本的な生活習慣はほぼ身につきます。
- 自分の名前を好んで書く場面が増えます。
- 3、4歳児に比べ、他者の気持ちが想像できるようになります。

遊び

- 仲間意識が強くなります。
- 鬼ごっこなど、ルールのある集団遊びをします。

※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福祉課・保健センターにご相談ください。

ここがポイント

幼児とのかかわり

あいさつと返事の習慣を

朝、元気に「おはようございます」と
あいさつをした時、同じように
元気に「おはようございます」と
あいさつが返ってくると、
一日が気持ち良くスタートします。

Check!

- □ 家族間で元気にあいさつをしていますか？
- □「おはようございます」「こんにちは」「ありがとうございます」を言っていますか？

point

子どもが元気良くあいさつできたら、「いいあいさつだね」「気持ちよかったよ」と、伝えましょう。それが励みとなり、近所の人にも元気にあいさつができるようになります。

「うちの子は『ハイ』という返事がなかなかできないんです」という相談がありました。

「子どもに『お母さん』と呼ばれた時、『ハイ』と返事をしていますか？」と尋ねると、「なかなかできません」との返答。

忙しいと、おろそかになりがちなんですよね。

でも、家族で「ハイ」と返事をする習慣ができていれば、自然とお子さんも返事をするようになるでしょう。

「今、たくさんのアイドルが誕生していますが、ずっと人気者でいるアイドルに共通する点は何だと思いますか？」との質問に、あるテレビプロデューサーが答えていました。

「それは、みんな、明るくきちんとしたあいさつができている、ということです」

幼児とのかかわり

ここがポイント

生活リズムの確立

- 慣れれば快調、「早寝・早起き・朝ごはん」。
- 生活リズム（寝ること・食べること・遊ぶこと）の確立を。

朝食をとることによって、身体にエネルギーが補給され、やる気が起き、集中力が持続します。また、体温を上昇させ、一日の身体のリズムを整えることができます。

Check!

- □ 毎朝、決まった早い時間に起こしていますか？
- □ おとなの生活パターンに合わせた無理な生活をさせないよう注意していますか？

Point

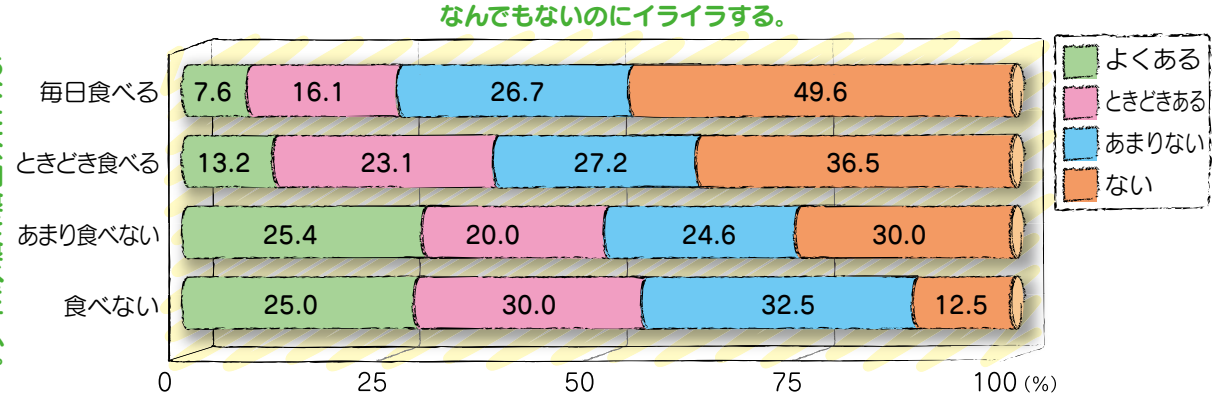
「早寝・早起き・朝ごはん」の習慣を身につけるには、決まった時間に起こし、日中たくさん遊ばせることが重要です。早く起きる習慣がつけば、早く寝るようになります。

Point

子どもたちが健やかに成長していくためには、適度な運動・バランスのとれた食事・十分な休養と睡眠が大切です。

「朝食の摂取状況」と「なんでもないのにイライラする」との関係

文部科学省「平成26年度『家庭教育の総合的推進に関する調査研究』」



（対象　小学校5・6学年）

ここがポイント

幼児とのかかわり

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ていますか。

Check!

- □ 感情にまか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、間違ったこと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、身近なおとな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。

ここがポイント

幼児とのかかわり

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!

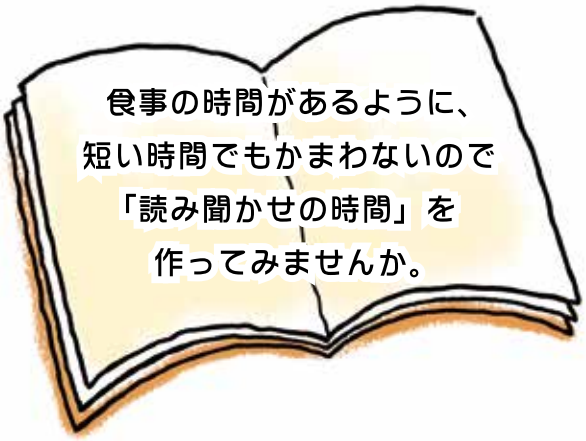
- □ 子どもの話を最後まで聴いていますか？
- □ 子どもの感情（喜び・悲しみなど）を受け止めていますか？

point

おとなは、子どもが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そうとしたりしがちです。忙しくてついやってしまいがちですが、それが重なると、子どもはだんだん話をしなくなってしまいます。

子どもには、大好きな人にゆっくり向き合ってもらう時間が必要です。後でもできることは先に延ばし、子どもとの時間を優先しましょう。

作ってみませんか「読み聞かせの時間」



親が忙しい時に限って、子どもは
「ねえ、ねえ」と話しかけてくるものです。
時にはそっと抱きしめて、
「後でね、今忙しいから」と言っても良いのです。
だって、忙しいのですから…。
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。

ここがポイント

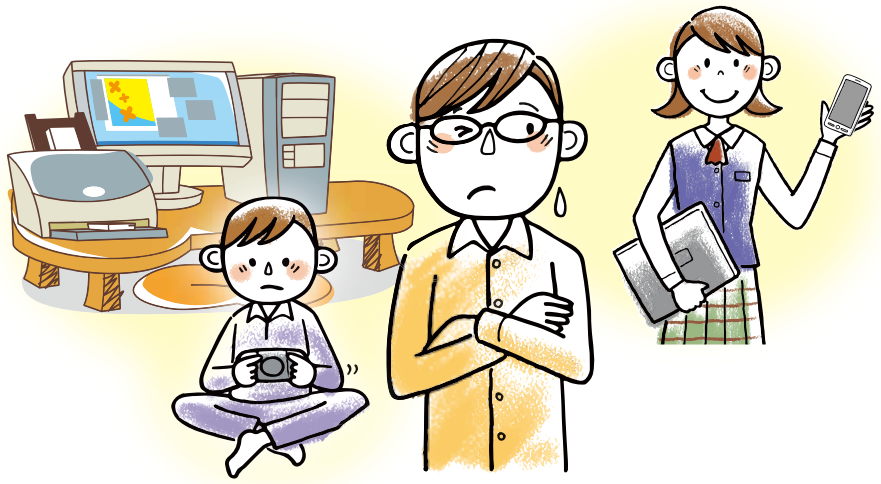
幼児とのかかわり

メディアの視聴

現代の子どもたちは、携帯電話、スマートフォン、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恐れがあります。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、安全に気配りができなくなっています。

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とお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。

【家族で見直してみましょう】

- ●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・携帯電話・スマートフォン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。

ここがポイント

幼児とのかかわり

食育の大切さ

家族全員そろって囲む食事、
笑顔あふれる食卓で。

Check!

- □ 「食育」について考えていますか？
- □ バランスのとれた食事をしていますか？

幼児の頃から、正しいお箸の持ち方を伝える場でもありますね。

みんなで食べることのメリット

- その日のできごとを話せる楽しい時間をもつことができる
- いろいろなおかずが食卓に並ぶことから栄養バランスが UP する
- 子どもに食事のマナーを伝える大切な機会となる

食育とは

- 生きる上での基本の一つであって、知育・徳育および体育の基礎となるべきもの
- さまざまな経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てること

（食育基本法より）

Point 「食育」の合い言葉、「おいしいな」

お おはよう、ごはんを食べましょう
朝食を食べるには、早寝早起きが必要になるなど、生活習慣改善の大きなカギとなります。
朝食を食べることで、生活リズムを整えましょう。

い いただきます、ごちそうさまをいいましょう
命をもらった動植物、食に関わる方々や料理をしてくれた人たちの活動があって、
私たちは食べ物をいただいています。
食べ物を大事にする気持ちや、作ってくれてありがとうの気持ちを表しましょう。

し しっかり野菜を食べましょう
不足しがちな野菜をしっかり食べましょう。
毎日の食事に、あと一品野菜のおかずを加えると栄養バランスが整います。

い いばらきの食べ物を味わいましょう
地域の日常生活や伝統行事等と結びついた食材や料理、食文化は私たちの誇りです。
いばらきの豊かな食を味わう機会を大切にし、食に関する知識や文化を学びましょう。

な なかよくみんなで食事を楽しみましょう
家族や友人と一緒に食卓を囲み、コミュニケーションをとりながら食事を楽しみましょう。

（茨城県食育推進計画より）http://www.shokuiku.pref.ibaraki.jp/naani/naani.html

ここがポイント

幼児とのかかわり

いろいろな体験活動を

子どもは、何にでも興味を示し、
「かして、かして」と、やりたがります。

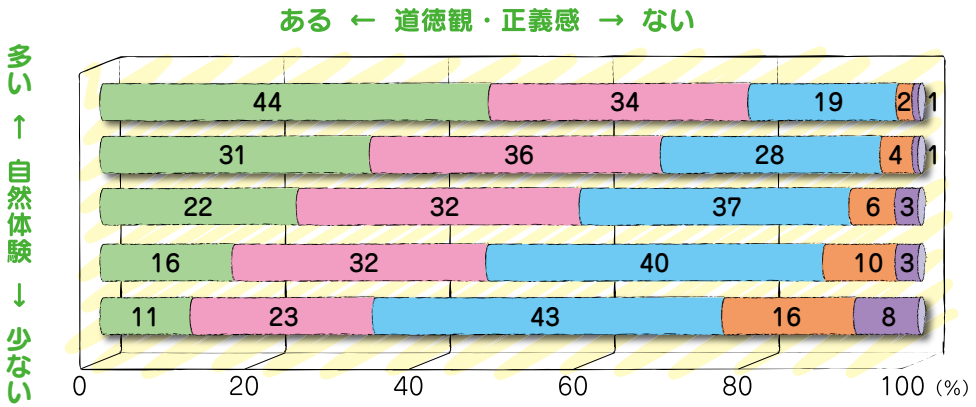
Check!

- □ 友だちと遊ばせていますか？
- □ 子どもに自然体験をさせていますか？

小さな失敗を重ねながら、子どもは
いろいろなことを学び習得していきます。
子どもは、自然の中でいろいろなものを見たり触れたり
することにより、生命の大切さを知り、物ごとへの関心を高めます。

自然体験と道徳観・正義感の関係（小中高生約 18,000 人回答）

独立行政法人国立青少年教育振興機構「青少年の体験活動等に関する実態調査（H24）」



「自然体験」が多い小中高生ほど「道徳観・正義感」が身についている
傾向があることが、国などの調査で明らかになっています。

楽しく自然体験活動しよう♪ → 子どもいきいき自然体験フィールド 100 選 検索 クリック!

Point 友だちと、身体を使った遊びをさせましょう。

ここがポイント

幼児とのかかわり

積極的にお手伝いをさせましょう

幼児は、お手伝いが大好きです。
お母さん、お父さんに「ありがとう。」「助かったわ。」と喜んでもらえると、もっとお手伝いが好きになります。
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。
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？
- □ 幼児にお手伝いをさせるのは面倒だと思ってしまっていませんか？

● 子どもにできるお手伝いの例と効果 ●

- テーブルを拭く
- 考える力・感じる力が養える
- レタスをちぎってお皿に盛る
- 自然と学習に興味がわく
- 命の大切さに気づく
- 集中力・忍耐力が身につく
- ゆでたまごの殻をむく
- 花の水やり
- 新聞をとってくる
- くつをそろえる
- 幼い頃から生活常識が備わる

Point

お手伝いは、子どもにとって初めての「人の役に立つ」という経験です。お手伝いをすることで自分の役割ができ、家族の一員であることを実感します。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。

そして、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っていきます。

また、お手伝いを継続していくと、仕事の大変さが分かるようになり、親への感謝の気持ちも育っていきます。

心を育み、日常生活に必要な技術と知恵が身につくお手伝い。小さなことでも良いので積極的にお手伝いをさせ、たくさんほめてあげましょう。

失敗しても基本的には叱らないようにしましょう。

やっているうちに何事も上手になっていくものです。

参考 病気・事故

熱が出た！

熱が出てもあわてないで。
ほとんどの熱は、様子を見ていて大丈夫です。
子ども本人の全体の様子を良く観察してください。

家庭での対応
水分の補給をしっかり、汗はこまめに拭きます。
高熱を下げようと医師等への相談なしに強い解熱剤を服用させるのはやめましょう。

- □ 水分や食事がとれている／夜は眠れる／発熱以外の重い症状がない等 → しばらく様子を見ても大丈夫
- □ ぐったりしている／脱水症状がある／眠ってばかりいる／呼吸が不規則等 → 早めに病院へ

やけどをした！

やけどの深さは、第1度～3度に分類されています。
第１度：皮膚の表面が赤くなっている時で、水ぶくれにならない程度
第２度：水ぶくれ（水疱）ができているような場合
第３度：皮下組織まで達するやけどで、皮が黒く焦げていたり、白くなったりしているような場合

家庭での対応
①流水で 10 分以上（服が脱がせづらい時は、服の上から）冷やします。
②顔や頭の時は、シャワーの水や濡れタオルで冷やします。
③水ぶくれを破ってはいけません。

- □ 赤いだけで水疱ができない範囲が狭い（第１度）程度のやけど → しばらく様子を見てもよい
- □ 水疱ができた水ぶくれができた場合（第２度） → 早めに病院へ
- □ 皮下組織まで達するやけどやけどの範囲が大人の手のひらより広い（第３度） → 大至急病院へ

頭を打った！

なお、以下の症状があり心配なときは、かかりつけの医療機関に相談しましょう。

- 頭痛が強くなる
- ぼんやりして、放っておくと眠ってしまう
- 手足が動きにくかったり、しびれたりする
- 体温がどんどん高くなる
- 意識を失うことがある
- 何となく普段の様子と違う
- 吐き気が繰り返し見られる
- 物が見えなくなったり、二重に見えたりする
- けいれんが起きる
- 左右の瞳の大きさが違う
- 頭を打った直後のことを覚えていない
- 耳や鼻から出血がある

クリック！
主な症状別の対処法マニュアル
（茨城県小児救急医療協議会編纂）
子どもの救急ってどんな時？ 検索

子どもは、興味本位の行動をとります。不安定な物の上に乗ったり、危険なものの近くで遊んだりします。ちょっとしたはずみで、大きなケガにつながりかねません。大切なことは、子ども自身が何が危険なものなのかを知り、危険を避ける方法を身につけておくことです。「もしも、ここから落ちてしまったら」「これが落ちてきたら」などと考えさえ、普段から危険に対する意識を高め、子どもが分かるように何度も伝えることが大切です。

子育てチェックシート

子育てチェック

い いつもニコニコ元気にあいさつ

- □ 家族間で、元気にあいさつしていますか？
- □ 「おはよう」「おやすみ」「ありがとう」「いただきます」「ごちそうさま」を言っていますか？

ば バランスのとれた食事を

- □ 親子で一緒に朝食をとっていますか？
- □ 「家庭の味」を食べさせていますか？

ら 楽じゃないけど、本当は楽しいはず…

- □ 思い通りにいかない子育て、たまには息抜きしていますか？
- □ 子育ての悩みを親しい人に相談していますか？

き 気になる…叱り方

- □ 叱る以上に、認めたりほめたりしていますか？
- □ 子どものお手本となる行動をしていますか？
- □ 感情に任せて怒ってしまわないよう心がけていますか？

っ つらいけれど慣れれば快調！　早寝早起き！

- □ おとなの生活リズムに子どもをあわせてしまわないようにしていますか？
- □ 早い時間に起床させていますか？（早起き→早寝につながる）

こ コミュニケーションを大切に

- □ 自然の中で遊ばせていますか？
- □ 近所付き合いを大事にしていますか？
- □ 子どもとゆっくり過ごす時間をとっていますか？

！ おうちのルールを作ろう！

ルール1

□ _____

ルール2

□ _____

ルール3

□ _____

幼児の保護者の皆様へ

この「家庭教育ブック ひよこ」は、幼児期の家庭教育の重要性について認識を深めていただくことをねらいとしてお配りしている資料です。

お子様が幼稚園・こども園・保育所（園）に入園された後の機会にも使用しますので、大切に保管していただきますようお願いいたします。

発　行　平成 27 年８月
編　集　茨城県教育庁総務企画部　生涯学習課
〒 310-8588 茨城県水戸市笠原町 978 番 6
☎ 029-301-5322

茨城県教育委員会
Ibaraki Prefectural Board of Education

困った時には…

家庭教育の悩みや不安についての相談をするには

家庭教育やしつけ　**子どもの教育相談**

TEL **029-225-7830**　〈受付時間：9:00 ～ 24:00〉
FAX **029-302-2161**　〈24 時間〉
E-mail 7830@center.ibk.ed.jp〈24 時間〉
※いずれも 12/29 ～ 1/3 は休み

茨城県 子どもの教育相談　検索　クリック!

急な病気のときの電話相談　**茨城子ども救急電話相談**

プッシュ回線の固定電話・携帯電話から
局番なし「# 8000」
その他の電話から**029-254-9900**
毎 日　18:30 ～　0:30
日･祝　9:00 ～ 17:00

医療機関の案内　**救急医療情報コントロールセンター**

TEL **029-241-4199**

くすりに関する相談　**くすりの相談室 <(公社) 茨城県薬剤師会 >**

TEL **029-306-8945**

誤飲など、中毒に関する相談　**中毒 110 番**

TEL **029-852-9999**(つくば)〈毎日 9:00 ～ 21:00 受付〉
TEL **072-727-2499**(大阪)　〈毎日 24 時間受付〉

自閉症など、発達障害に関する相談　**茨城県発達障害者支援センター**

TEL **029-219-1222**〈平日 9:00 ～ 17:00〉
※市町村保健センターにご相談のうえ、ご利用願います。

発達が気になる子どもの教育相談　**茨城県教育研修センター**

TEL **0296-78-2777**〈月曜日から金曜日 9:00 ～ 16:30〉

児童虐待に関する相談　**いばらき虐待ホットライン**

TEL **0293-22-0293**〈24時間対応〉

わが家の住所・緊急連絡先　何かの時に、家の人以外の人にも頼めるように、メモしておきましょう

かかりつけの病院	診療時間(休診日)	電話番号