

アドバイスタイム資料

■文部科学省「家庭教育手帳」より引用

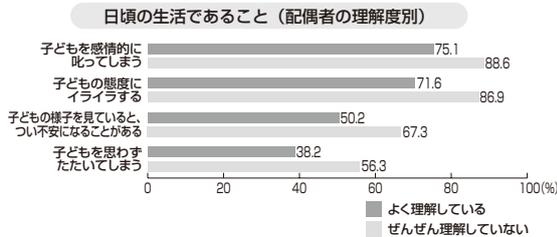
■漫画とイラストは青沼貴子

自分を大切にできないならば、 子どもを大切にすることもできない。

子育ては大事ですが、一日中、わき目もふらずに集中しては疲れてしまいます。親のイライラは、子どもにも伝わっていくものです。

大変な子育てだからこそ、自分の時間をつくり、心を健康に保つことが大切です。夫婦で助け合ったり、子育てサポーターや子育てネットワークといった育児を手伝う仲間や仕組みを活用したりして、リフレッシュする時間を作りましょう。

親が幸せで笑顔でいる家庭でこそ、子どもも幸せを感じられます。



(注) 首都圏、地方市部、地方郡部の幼稚園児・保育園児をもつ保護者6,131名
資料: 「第3回子育て生活基本調査(幼児版)」(2008年) Benesse教育研究開発センター

親の笑顔が子どもの笑顔をつくる

子育ては母親の仕事、 そう思っているお父さんは要注意。

家庭での父親の存在感が薄いことが指摘されています。母親だけに子育ての責任がゆだねられ、父親の理解や協力がないうままでは、母親の子育てに対する不安感や負担感が増したり、母と子の関係が密着しすぎたりすることにつながる心配があります。

父親がもっと家庭の中での役割を積極的に担い、夫婦でしつけについてよく話し合っていくことが大切です。

そのためにも、夫婦はお互いに尊重し合い、子どもの前で相手をけなしたり、見下したりすることのないように気をつけましょう。



夫婦で共同して子育てをする

前向きな親の姿は、 きっと子どもに届いている。

ひとり親家庭や共働き家庭では、親が働きながら子育てをするため、ゆっくと子どもと接する時間が少なくなりがちです。しかし、子を思い、より良い将来に向かって努力する親の姿は、しっかりと子どもたちの心に響いているはずですよ。

また、さまざまな悩みなどは、ひとりで抱え込まず、親類や友人の協力を得たり、地域の相談窓口や子育てサポーターや子育てネットワークといった、子育てを応援・サポートしてくれるシステムなどを積極的に活用したりしましょう。



ひとりで悩まず、前向きに子育てしよう

あなたの生き方が、 子どもへの最高の教育になる。

これまでは勤勉で従順な人が社会から求められましたがこれからは問題を解決するために自分で考え、工夫し、行動する、勇気ある社会人が求められます。

自分の会社の利益だけでなく、家庭や地域、そして社会全体にまで目を配り積極的にかかわれる人に育てるために、まず親自身がその大切さを理解し、努力・挑戦することが大切です。



より良い社会をつくる努力を子どもに見せる

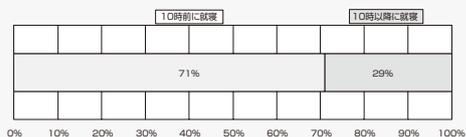
早寝早起き朝ごはん

規則正しい睡眠と毎日の朝ごはん。簡単なようでいて、けっこうたいへん。でも、これをきちんとやっている子どもほど勉強も運動もよくできるというデータもあります。

早寝早起き朝ごはん子どもたちに元気よく一日をスタートしてもらいたいものです。

「早起きは三文の徳」、「寝る子は育つ」などということばもあります。あらためて、子どもの基本的な生活習慣について考えてみましょう。

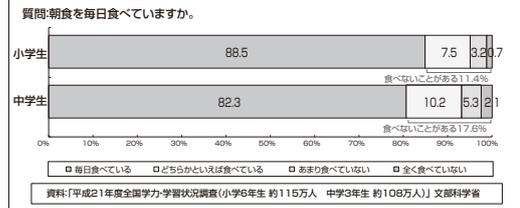
就学前の幼児における就寝時間



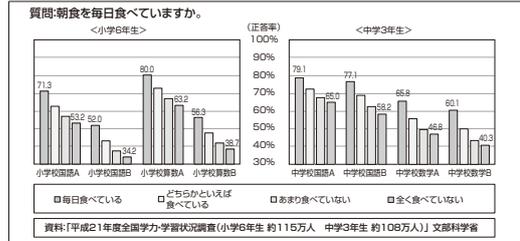
資料：「第3回幼児の生活アンケート」2005年ベネッセ教育研究開発センター
首都圏（東京、神奈川、千葉、埼玉）1.5歳～6歳の幼児を持つ保護者 2,980名

子どもの生活リズムを見直そう

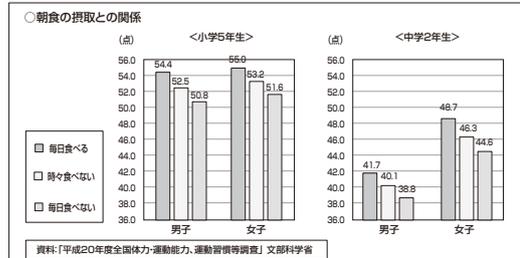
① 朝食をとる小中学生の割合



② 毎日朝食をとる児童生徒ほど、学力調査の平均正答率が高い傾向



③ 毎日朝食をとる子どもほど、新体カテストの体力合計点が高い傾向



子どもの健やかな成長のために、睡眠は大切です。

子どもたちの寝る時間が遅くなり、睡眠時間も短くなっていきます。深夜テレビや24時間営業の店などが世の中にあふれる中、家庭においても、大人の夜型の生活に子どもを巻き込んでいないのでしょうか。

早寝早起きの習慣をつけて、十分な睡眠をとることは、子どもの健やかな成長と生活リズムを確立するために大切です。家庭で早寝早起きのルールをつくり、習慣をつけるようにしましょう。



早寝早起きの習慣をつけさせる

一日のスタートは朝食から。

なぜ、朝食をとることは大切なのでしょう。

朝食は一日の生活のスタートです。朝食をとることによって身体にエネルギーを補給し、集中力ややる気、体力を発揮し持続させ、一日の身体のリズムを整えることができます。

特に、子どものころは食生活を含めた基本的な生活習慣が形成されていく大切な時期です。朝食をしっかりとる習慣を子どものころに身につけることは、生涯を通じて健康な生活をおくる基礎を培うことにもつながるのです。



朝食をしっかりとる

「早寝早起朝ごはん」 国民運動の推進

子どもたちが健やかに成長していくためには、適切な運動、調和のとれた食事、十分な休養・睡眠が大切です。

そこで、文部科学省と「早寝早起朝ごはん」全国協議会では、子どもの基本的な生活習慣を育成し、生活リズムを向上させるとともに、地域全体で家庭の教育力を支える社会的機運を高めるための「早寝早起朝ごはん」国民運動を、平成18年度から多数の企業や団体等の賛同を得て推進しています。



「親しみやすさ」に加え、「わかりやすさ」と「覚えやすさ」を考慮し、「早寝」をお月様と星に、「早起き」を太陽にシンボライズし、元気とエネルギーの源、そして太陽をイメージしたヴィヴィッドなオレンジでシンボルマークを作成しました。

早ね早おき朝ごはんコミュニティサイト
<http://www.hayanehayaoki.jp>

からだ 心も身体も大人ではないけれど、 全くの子どもでもない。

思春期とは、身体の成長に心の成長が追いつかず、だれもが不安定な気分になりやすい時期です。「私は何なのか」「私はどう生きていきたいのか」などと自分に直面し、自分を見る「もう一人の自分」が意識されるようになります。小さなことで有頂天になったり、逆にひどく傷ついて落ち込んでしまったりします。異性への興味が高まったり、親や先生がうっとうしく感じるようになり、自分だけの秘密をもち始めます。

こうした心の変化に対し、身体では、体型全体の大人化が著しく進みます。女性では月経、男性では射精が始まります。また、抑えがたい性衝動が性非行を含むさまざまな問題行動の原因へとつながることもあります。

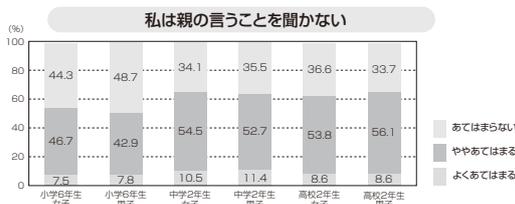
まず、「思春期」について親がしっかりと理解を深めましょう。

思春期について理解を深めよう

言うことを聞かないのは、 子どもの自立が始まった証拠。

親にとってみれば、「こんな子ではなかった、どうしたのか」ととまどうでしょう。子どもの複雑な思春期の始まりです。この時期は、子どもの大きな変化の助走期ともいえます。

この時期に子どもが言うことを聞かなくなっても、いたずらに動揺したり抑えつけたりする必要はありません。それは子どもの自立や親離れが始まった証拠です。むやみな干渉やお説教はできるだけ控えて、子どもの力を信じながら、あたたかく見守りましょう。ただし、腫れ物にさわるように接するのではなく、これまで以上に会話などを通じてかわる努力が欠かせません。その際には、行動の結果にはきちんと責任が伴うことを自覚させることも大切です。



思春期の子どもと向き合い、見守る

この時期は、 友達の影響を受けやすい。

思春期は仲間や友達の存在が、家族以上に重要になる時期でもあります。

家族よりも、友達同士のルールの方が大切になり、ときには親にうそをついてでも、友達同士のつながりを守ろうとすることもあります。それだけに友達からの影響は大きく、「いじめ」も問題になりやすいのです。

心配だからといって、子どもの行動を監視したり、根ほり葉ほり話を聞きだそうとする必要はありませんが、普段からの会話を通じて、子どもと友達の関係を理解するよう心がけましょう。

子どもの友達を知る



子どもは「親」のぬくもりを求めています。

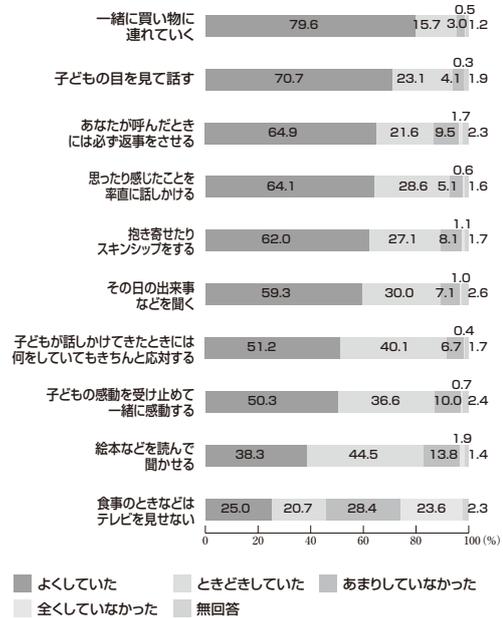
人は愛され理解されたがっている存在です。理解されな
いときの不満がたまることとキレることもあります。突然子
どもがキレたとき、本人も親も理由がよく見え、怒ったり苦
しんだりしますが、理由はあるのです。

日ごろから相手の話をじっくり聞く、同じ目の高さで考
える、深い関心を払う、といった姿勢を親が身につけること
で、子どもは親に愛されている実感を得ることができま
す。

子どもは愛されていると感じるとき、安定した気持ちで
問題に立ち向かうことができます。そして不必要に攻撃的
にならず、他者や問題を受け入れることができ、大きく成長
できるのです。

子どもが愛されていると実感できる
コミュニケーションをする

幼児期のときのコミュニケーションについて



(注) 25歳～54歳までの男女約3,900人を対象に調査。
資料「家庭の教育力再生に関する調査研究」平成13年・国立教育政策研究所内「家庭教育研究会」

子どもはSOSがうまく言えない。

いじめや不登校につながる悩みなど、子どもが心の問題
を抱えたとき、それは、しばしば身体的なサインとなって現
れます。

腹痛・吐き気・下痢・食欲不振・めまい・頭痛・発熱といった
症状や過食・拒食・不眠といった行動などさまざまなサイン
があります。サインに気づいたら、病気だと心配するだけで
なく、心の問題が背景にないか考えましょう。「気のせいだ」
「わがまま」「ズル休み」というような言葉で片づけず、様子
をよく見、話をよく聞き、理解しようとする姿勢が大事です。

また、かかりつけの医師や学校の先生にもよく相談して
みましょう。

心理的な問題によるからだ・行動のサインの例

身体：腹痛・吐き気・下痢・食欲不振・め
まい・動悸・頭痛・発熱・倦怠感
行動：過食・拒食・不眠・ヒステリー

子どもの身体や行動に現れるサインを見逃さない

ルールってだれのためにあるんだろう。

子どもたちは、家庭でのルールや約束を守ったり破ったりしな
がら、人との関係の在り方や社会のルールの大切さを学んでい
きます。

家庭のルールには、あいさつ、家に帰る時間、寝る時間、きちん
とした姿勢などの生活上のルールもあれば、他人に迷惑をかけ
ない、うそをつかないなどといった道徳上のルールもあります。

しつけに一貫性をもたせ、しっかりと身につけさせるために、
夫婦がよく相談してはっきりしたルールをつくり、子どもともに
親もそれを守りましょう。また、子どもの意見を聞いて一緒にル
ールをつくるという姿勢も大切です。

親子でつくろう我が家のルール

平成21年7月に家庭で話し合うことの大切さを呼びかける
「親子でつくろう我が家のルール」運動を推進するため、
標語募集並びに優れた作品についての選定・表彰を行いました。

- 「朝が来た!!
早起き・お散歩・おいしいごはん」
- 「9じまでに
ふとんにはいるよ あしたもげんき!」
- 「まもろうね
ちいさなやくそく わすれずに」
- 「ありがとう
今日は何回 言えるかな」
- 「「ねえ、あのね」
はなす心 きくきもち」
- 「助け合い
家族ではくくお思いやり」
- 「がんばったね。できたね。よかったね。
うれしかったね(種)が集まったね。」

我が家の生活の約束事やルールをつくる

子どもの言うことを何でも聞くことが、親のやさしさとは限らない。

安易にモノを買い与え過ぎると、子どもは欲しいモノを手に入れるために努力したり、我慢したり、工夫したりすることができなくなります。そして、やたらとモノを欲しがり、自分の気持ちを抑えられなくなってしまいます。

ねだられても必要以上のモノを買い与えないこと。こづかいは多すぎず決まった額の中で自分でやりくりさせること。

子どものためを思うなら、お金より、心や愛情を使いましょう。



子どもに我慢を覚えさせる

良いことをしたときはしっかりほめてあげる。

「自分さえ良ければいい」「ルールを守らない」という人は、なかなか人から信頼されないものです。子どもがそういうことをしたとき、ちゃんと正さないと、それでいいのだと勘違いした困った人に育ってしまうかもしれません。

「自分の子だけ良ければいい」という考え方(自己主義)はやめ、間違っただけは愛情をもって本気で叱り、正しくしつけましょう。

そして、親自身もルールに反することはしないように気をつけましょう。子どもに信頼され、尊敬される親であり続けるためにも。

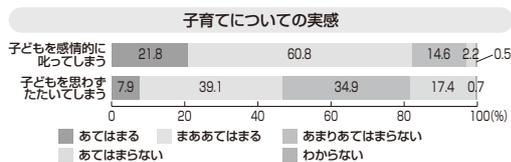
間違っただけはしっかり叱る

感情にまかせて叱ることとしつけとは違う。

しつけは大切ですが、しつけなくては、という気持ちから、ついたたいてしまい、その行為に歯止めがきかなくなってしまう場合もあります。子育てのイライラやストレスが、子どもへの愛情を忘れさせ、叱るという行動にすりかわっているのではないのでしょうか。

上手な叱り方のヒントは、「叱られる側」の子どもの立場にもなって考えること。「そう言われたら子どもはどう感じるだろうか」「子どもはどう受けとめるだろうか」、まずこちらから考えてみましょう。

子どもの心や身体を傷つけるような叱り方は、教育的な効果がないばかりでなく、児童虐待につながる可能性もあります。



「叱られる側」の子ども立場も考えてみる

子どもを虐待から守るために

●子どもを虐待から守るための5ヶ条

- ①「おかしい」と感じたら迷わず連絡 (通告してください)
- ②「しつけのつもり…」は言い訳 (子どもの立場で判断)
- ③ひとりで抱え込まない (あなたにできることから即実行)
- ④親の立場より子どもの立場 (子どもの命が最優先)
- ⑤虐待はあなたの周りでも起こりうる (特別なことではない)

「児童虐待」とは?

- ①身体的虐待(なぐる、けるなどの暴行)
- ②性的虐待(わいせつな行為をしたり、させたりすること)
- ③ネグレクト(子どもの監護を怠ること)
- ④心理的虐待(子どもの心を著しく傷つける言動)

※平成16年の法改正により、次のような行為も児童虐待とされることになりました。

- 保護者以外の同居人による虐待を放置すること(上記③)
- 子どもの目前で配偶者等へ暴力をふるうこと(上記④)

児童相談所における児童虐待相談の対応件数

平成2年度と比較して、平成20年度は約39倍に増加
(H2:1,101件→H20:42,664件) ※厚生労働省調べ

「児童虐待」として寄せられる相談件数が年々増えています。もっとも信頼をしている親からの虐待は、子どもの心に大きな傷を与えます。虐待を受けたと思われる子どもを見つけたときは、すぐに最寄りの福祉事務所や児童相談所等へ連絡(通告)してください。早期発見、早期対応が何よりも大切です。





ずいぶん厳しく叱られたけど、 今ではそれに感謝しています。

いけないことをいけないことと思わない子どもたちが
増えています。

「自分さえ良ければいい」「ルールを守らない」という人
は、なかなか人から信頼されないものです。間違った行い
は本気で叱り、その場で正すことが本当の愛情です。「自分
の子だけ良ければいい」という考え方(自子主義)はやめ、
叱るときには何がいけないのか、理由をきちんと伝えま
しょう。また、気分や感情に流されず一貫性をもって叱るこ
とも大切です。

そして、親自身もルールに反することはしないように気
をつけましょう。子どもに信頼され、尊敬される親であり続
けるためにも。

間違った行いはしっかり叱る

いちばんの友達はずいぶんテレビ、 なんて寂しすぎる。

テレビやテレビゲーム、ビデオにばかりのめり込むと、屋
内に閉じこもる、人や自然とふれあう体験が不足する、人間
関係をつくる力や他人を思いやる心が育たない、生や死の
現実感覚が薄くなる、仮想と現実の区別がつかなくなるな
ど、子どもの健全な心の成長に影を落としかねません。

友達との遊びや自然体験などの機会を用意積極的に
参加させるとともに、テレビやテレビゲーム、ビデオにば
かりのめり込み過ぎないようにルールをつくり、それを守る
習慣をつけさせましょう。

例えば、テレビゲームソフトを選ぶ際には、ゲーム内容に
よって対象年齢を表示するマーク(※)があるので参考に
するなどが考えられます。

※対象年齢マーク…CERO(特定非営利活動法人コンピュータエンターテインメントレー
ティング機構)が行っている家庭用ゲームソフトの年齢別レーティング(格付け)により対象年齢を各テ
レビゲームソフトに表示しています。各ゲーム内容に過激な暴力表現・性描写、反社会的な内容が
どの程度含まれているかなどについて審査し、対象年齢を決定しています。



□CERO「各ゲームのレーティング状況や制度の詳細について」
…<http://www.cero.gr.jp/rating.html>

テレビやテレビゲームに浸らせない

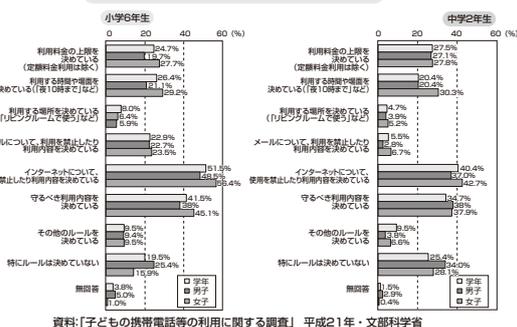
携帯電話やパソコンは使いよう。

携帯電話やインターネットは、使い方一つで、役立つ道具にも
なれば、子どもの身を危険にさらす道具にもなります。外の世界
とすぐに情報がつながることによって、見知らぬ危険な世界と子
どもが直結してしまう可能性があります。

子どもが使用したいと言ってきたときこそ、話し合いのチャン
ス。「なぜ使用したいのか」などについて、親子で話し合い、納得
した上で、使う・使わないを決めましょう。

使うときには、例えば、フィルタリング※)機能を設定する、
携帯電話は寝るとき部屋に持ち込まない、夜10時以降は使わ
ないなどの使用場所や使用時間、使ってよい目的などについて、
それぞれの成長段階に合ったルールを家庭で決めましょう。また、
マナーモードの使用などの公共のマナーや、知らない人には個人
情報は教えない、知らない人とは会わないなど、危険から身を
守る方法についても、親がしっかり教えることが必要です。

携帯電話についての家庭でのルール



携帯電話やパソコンの使い方について家族で考えよう

情報モラルについて 家庭で話し合ひましょう。

ウェブやメールなどのインターネットによるコミュニケー
ションでは、顔の見えない相手とのやり取りになるため、ちょ
っとしたことが原因でトラブルに発展してしまうことがありま
す。また、最近では、個人が特定されるような書き込みで誹謗
(ひぼう)中傷を受けたり、悪口が書かれたメールが送られたり
する「ネットいじめ」などの例もあります。顔の見えない者
同士のやり取りには、危険がともなうことがあったり、そのつ
もりはなくても相手を傷つけてしまうおそれがあることなど、
日頃から子どもに教えることが大切です。

(家庭でのルール例)

- ・食事中や家族と一緒に居るときは使わない
 - ・自宅内では居間で使う
 - ・学校への持込については学校のルールに従う
 - ・他人を傷つけるような使い方をしない
 - ・知らないところからきたメールは絶対に返信しない
 - ・知らない人に(名前、住所、電話番号、メールアドレスなど)の自分のことは教えない
 - ・ルール違反や携帯電話の使用によって生活に支障が生じている場合には携帯電話の利用を停止する
- など。



危険を知ることが、 身を守ることにつながる。

行動範囲がぐっと広がる小学生の時期は、大人の目の届かないところで事故や事件に巻き込まれる場合も少なくありません。

大切なのは、子ども自身が何が危険なものなのかを知っておくことと、危険を回避する方法を身につけておくことです。「家の前の道は日中は車が多いから子どもだけで歩くのは危険。ちょっと遠回りになるけれど、車の少ない安全な道を通って遊びに行こうね。」というように、子どもがわかるように、何度も伝えることが大切です。

こうしたやりとりの中で、子どもは危険なものを知り、どう回避するかを学んでいきます。

また、思いがけない危険もあります。例えば、見知らぬ人からイヤなことをされそうになったときには、どうすればよいのかを教えることが大切です。

子どもに危険や事故の防止、対処の仕方について教える

食生活の乱れは、 心身のバランスも乱す。

心身の成長期にある子どもにとって食事は極めて重要なものです。

最近、子どもの朝食欠食や孤食、偏った栄養摂取による肥満傾向の増大、生活習慣病の若年化など、食に起因するさまざまな健康問題が生じています。

子どもの健康な身体の形成のため、栄養バランス(※)のとれた食事をつくってあげる心がけましょう。もちろん、食事は単に子どもに栄養を与えるだけのものではありません。親が心を込めてつくった食事は、親の愛情を自然に子どもに伝え、それによる満足感・安心感は子どもの心を豊かで強いものに育てる機会にもなるのです。

※食事の望ましい組み合わせなどを図示した「食事バランスガイド」について

(財)食生活情報サービスセンター…<http://www.e-shokuseikatsu.com/>

栄養バランスのとれた食事をとる

子どもは遊びが仕事です。

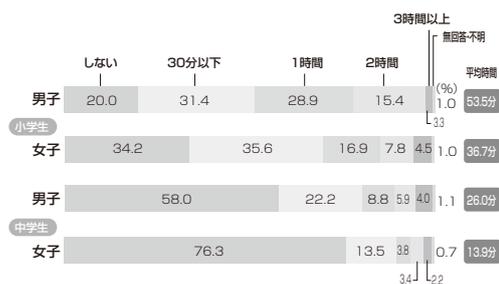
遊びは子どもの心の成長にとっても大切です。小さいころからの遊びを通して、子どもは感覚を働かせ、運動をし、ものをつくり、想像します。しかし、遊びの機会が減るとともに、外で駆けまわるような遊びから、家の中でのひとり遊びが目立つようになりました。

また、親自身も、「小学校に入ったら勉強が第一、遊びは終わり」というような誤った意識への切り替えをしてはいないでしょうか。子どもにとって遊びがいかに大切かを認識して、ゆったりのびのびと遊ばせましょう。



子どもはのびのび遊ばせる

外での遊び・スポーツの時間



(注)「外での遊び・スポーツの時間」には、習い事・部活などの時間は含まれていない。
資料:「放課後の生活時間調査」2008年 Benesse 教育研究開発センター

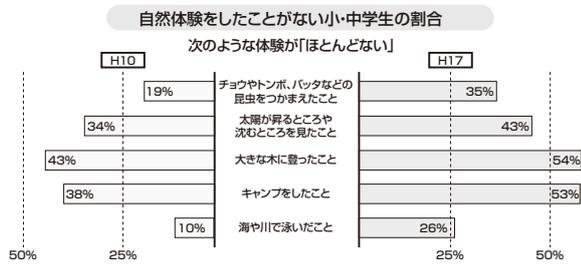




人生で大切なことは、自然の中で学んだ。

テレビやテレビゲームなど屋内の遊びが増え、自然の中で遊ぶことが少なくなっています。野外で遊ぶことをすすめたり、実際に自然の中に連れだしたりして、動植物や自然とふれあう楽しさに気づかせましょう。地域の自然に親しむ活動に家族ぐるみで参加したり、時には親から離して子ども一人で参加させましょう。

自然の中で遊ぶことで、驚きや感動を体験し豊かな感性をはぐむとともに、自然や環境を大事にする心や忍耐することの大切さなどを学びます。



子どもは自然の中で遊ばせる

子どもは親の姿を見て学んでいく。

親に感謝し、親を思いやる心は、広く他人を思いやる心の基となる大切なものです。まず親が自らの親である祖父母を大切にする姿を見せることを心がけましょう。

大人たちは、自らの親への接し方や、思いやりのある社会のために何が必要かについて、子ども自身から問われているのだということを考えましょう。



親が率先して祖父母を大切にする

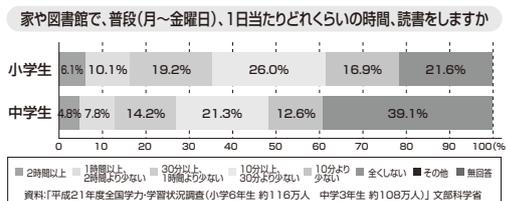


いい本に出会うことは、いい人に出会うことに似ている。

読書は、想像力や考える習慣を身につけ、豊かな感性や情操、思いやりの心をはぐむことができます。ですから、テレビやマンガが好きな子にも、本を読む時間をもつように家庭で習慣づけたいものです。

そのためにも、食事の時間のように「読書の時間」を設ける、親子で図書館に行く、親も一緒に本を読むなど工夫し、子どもが読書の楽しさと出会うきっかけをつくりましょう。

また、読書を通じて子どもが感じたり考えたりしたことに耳を傾け、話し合うなど、親子の会話を増やし深める契機として読書を活用することも大切です。



感動する本との出会いを大切にする

夢をもつと、人は強くなる。

今の子どもは冷めていて、将来の夢や希望ももたず、難しい目標はチャレンジする前にあきらめてしまうと言われています。しかし、子どもは子どもなりに夢や希望をもっています。どんなに小さく、どんなにヘンに思えるものでも、その夢や希望に耳を傾けましょう。

また、自分の経験や、長い間にわたって苦労して夢を実現した人々の生き方などを折にふれて話しましょう。そして人生の目標は汗を流し、失敗を重ねながら達成していくのだと、励まし、あたたかく見守っていきましょう。

親は子どもの応援団です。

子どもの夢や希望に耳を傾け励ます

完璧^{べき}な人なんて どこにもいない。

親が完璧主義にとらわれて自分や子どもに完全を期待すると、小さな失敗やミスにも過敏になり、イライラやストレスがたまります。それがエスカレートして育児不安や幼児虐待にもつながりかねません。

子どもは親の思い通りに動かなくて当たり前です。大事なところはきっちり押さえても、小さなことまではこだわらず、多少のことには動じない余裕をもつことが大切です。

子どもにとっても、完璧を目指す子育てより、肩の力を抜いた子育ての方が、のびのび育っていきけるはず。

肩の力を抜いて子育てをしたい

自分で考え自分で行動 できる人に育ってほしいなら。

子どもの進む先の障害物を先回りしてどけたり(過保護)、一挙一動にあれこれ指示をしたり(過干渉)するのではなく、子どもが好きなものを見つけるまで待ち、できるだけ子どもの力を信頼し、それを見守り、カブけましょう。あれこれしないで見守ることは、モノを買ってやったり何かをしてやったりするより、ずっと難しく愛情がいることです。

また、親は自分が子どものために考えたことは正しいと思いがちですが、必ずしもそうとは限りません。自分の思いや考えを押しつけるのではなく、「あなたはどう思う?」と、まず子どもの言い分をじっくり聞き、子どもの気持ちをしっかり受け止めてから、「自分はこう思うんだが」と、一緒に考え一緒に学んでいく姿勢が大切です。

子どもが自分で考え、勇気をもって行動し、達成感を味わう、または失敗から学び強くなるチャンスなどを子どもから奪わないように気をつけましょう。

過保護や過干渉はやめる

同じ子どもなんて 一人もいない。

テストで何点とったか、どれだけ何々ができるかなど、他の子どもや平均値との比較に目を奪われ、自分の期待から子どもを評価することは、子どもたち一人一人の個性や成長のために良くありません。そういう親の下では、子どもまで相対的な順位ばかりを気にするようになり、自信をなくしたりしがちです。親は、比較して不安になるのではなく、どんなときも子どもの個性と成長を信じ、ゆっくりゆったり育てたいものです。



他の子との比較にとらわれない

ダメなところを責めるより、 良いところを増やしていこう。

子どもに大切なのは、自信と、自分を大切にできる力です。それは植物の根のようなもので、深く広く張るほど大きな実りをもたらします。表面的なことにとらわれることなく、その子が大きく育つことを信じて心に豊かな水や栄養を与えましょう。

そして、その水や栄養となるのが、子どもの良いところを見だし、ほめることです。叱るべきときは叱り、ほめるべきときはちゃんとほめる。一つ叱ったら三つほめるぐらいのバランスを心がけましょう。ほめられることで子どもは喜びを感じ、自信や自尊心を育てていくのです。

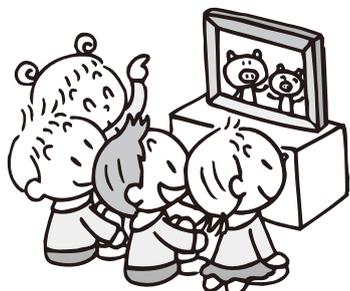


良いところを見つけてほめる

生活リズムの確立に向けて

◇日本小児科医会からの具体的提言◇

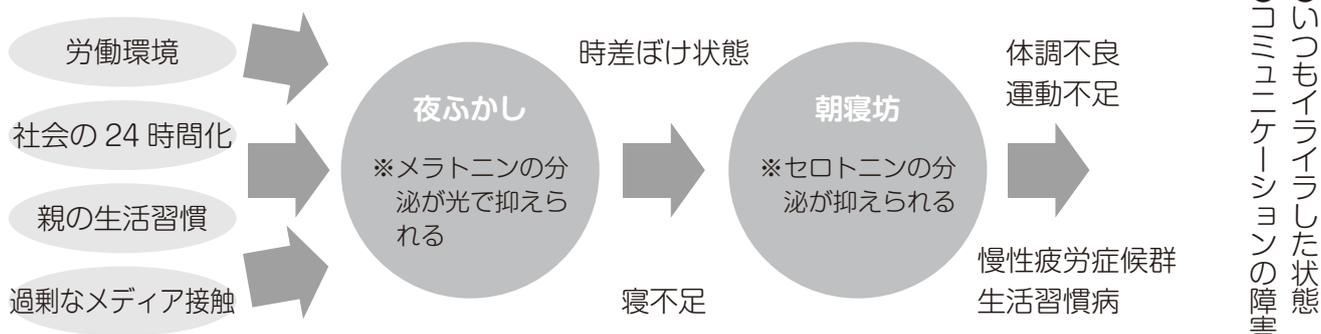
(2004年 日本小児科医会「子どもとメディア」対策委員会)



- ① 2歳までのテレビ・ビデオ視聴は控えましょう。
- ② 授乳中、食事時のテレビ・ビデオの視聴は止めましょう。
- ③ すべてのメディアへ接触する総時間を制限することが重要です。1日2時間までを目安と考えます。テレビゲームは1日30分までを目安と考えます。
- ④ 子ども部屋にはテレビ、ビデオ、パーソナルコンピューターを置かないようにしましょう。
- ⑤ 保護者と子どもでメディアを上手に利用するルールをつくりましょう。

メディアとの接触が低年齢化・長時間化することで、親子で遊んだり、外遊びをしたりする時間が不足し、そのことが心や言葉の発達を妨げていると懸念されています。

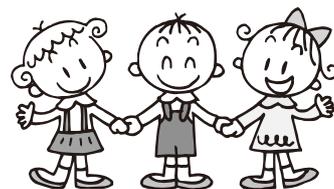
◇夜ふかしからくる諸問題◇



大人の夜型の生活スタイルに子どもをあわせてしまうと、慢性的な寝不足になり、心身の発達に大きな影響を与えることが心配されています。

明日から取り組もう7ヶ条！

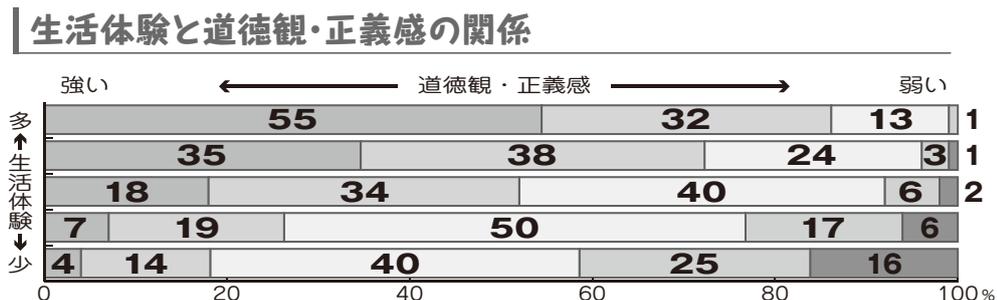
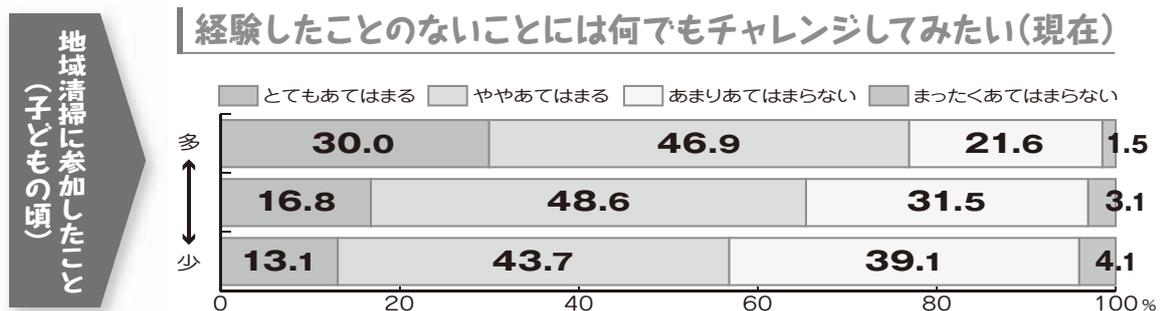
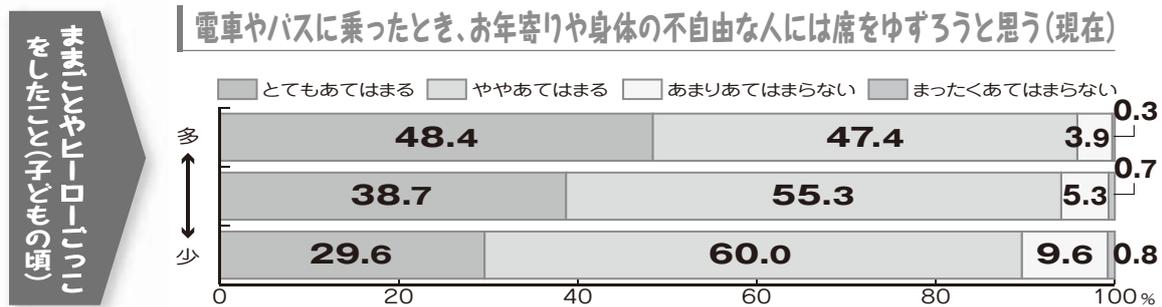
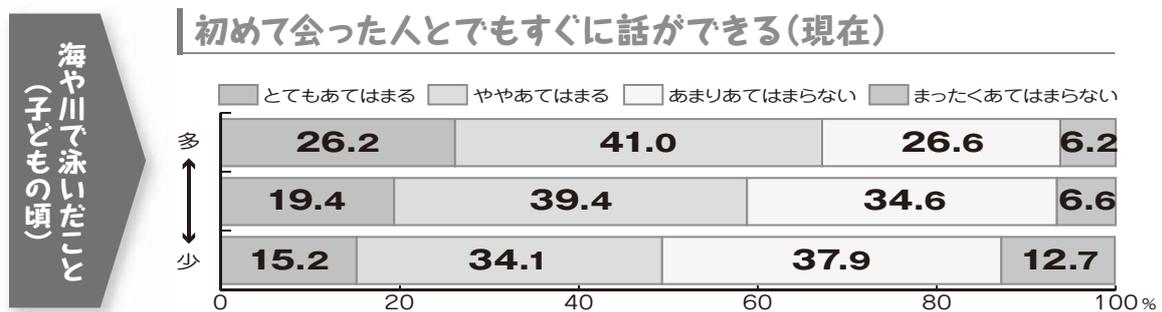
- ★まずは朝のカーテン開けから始めましょう！
- ★いつもより、10分早めに起こしてみましよう！
- ★朝食は少なくとも、①ごはんのみそ汁、②パンと牛乳、③バナナとヨーグルトのような組み合わせでバランスよく！
- ★日中はしっかり遊ばせて、夜はぐっすり睡眠！
- ★「テレビの子守」を10分短くしてみましよう！
- ★「おやすみなさい」へのルールづくり！
- ★眠り小物（ぬいぐるみなど）を枕元に！



子どもの頃の体験は豊かな人生の基盤になります!

子どもの頃の様々な体験が豊富な人ほど、大人になってからの生きがい、モラルや人間関係能力などの資質や能力が高い傾向にあります。

普段からの、友だちとの遊び、お手伝いや地域活動などは、子どもたちの健やかな成長には大切なものなのです。



出典: 国立青少年教育振興機構「子どもの体験活動の実態に関する調査研究」
「青少年の体験活動等と自立に関する実態調査(平成21年度調査)」