

子育て応援 BOOK

にこにこ ひろさき



弘前市





あかちゃんがおっぱいの次に覚える味って・・・

りんごかな？って思うパパ・ママは多いんじゃないかな。

おなかをこわしたとき、かぜをひいたとき・・・

すりおろしたりんごは、とってもおいしいよね。

りんごには、体にいいパワーがいっぱい！

子どもたちの成長を応援しているよ。



皆さん、子育てを楽しんでいますか

市では「子ども達の笑顔あふれる弘前づくり」を目標として掲げ、子育て世帯の家庭教育を支援するため、子育てのヒントなどを記載した「子育て応援BOOK にこにこひろさき」を作成することとしました。

なお、作成に当たっては、文部科学省が発行する、「家庭教育手帳」を基礎とし、弘前市在住の委員で構成される親力向上委員会において弘前ならではの情報を取り入れました。

平成22年度に実施した弘前市世論調査では2,000人以上の方から回答をいただき、子育てについてはその約58%が「楽しい・どちらかといえば楽しい」と回答した一方で、約22%が「大変・どちらかといえば大変」と回答しました。その理由も多岐にわたっています。

子育てを楽しいと回答した方も、少なからず大変だと思う理由に共感できる部分があるのではないのでしょうか。

この冊子は日ごろ感じている不安や悩みを少しでも軽減し、子育てをしながら親も「親として」子どもとともに成長していける、そんなすてきな子育てを応援したいとの思いで作成しました。

子どもは一人ひとり個性豊かで誰ひとり同じ子どもはおりません。この冊子がすべての子どもに共通する内容というものではないかもしれませんが、多くの機会に参考として活用いただきたいと思います。

子どもは家族の、そして地域の将来を担う宝です。みんなで楽しく愛をもって子育てをしましょう。



弘前市マスコットキャラクター
「たか丸くん」

一もくじ

1. 家庭とは

- 子どもたちのいちばんの願い、それは何だと思いますか？ P6
- 自分を大切に出来ないならば、子どもを大切にすることも出来ない。 P7
- 子育ては母親の仕事、そう思っているお父さんは要注意。 P8
- 『えびぞーど』 P8,9
- 話せばわかるとは限らないが、話さなければもっとわからない。 P10
- 前向きな親の姿は、きっと子どもに届いている。 P11
- 『えびぞーど』 P11
- 問題は複雑化し、多岐にわたっている。 P12
- 『えびぞーど』 P12
- 『えびぞーど』 P13

2. 子どもの生活リズム

- 一日のスタートは朝食から。 P14
- 『ころむ』 P14
- 早寝早起き朝ごはん P15
- 子どもの健やかな成長のために、睡眠は大切です。 P16

3. かかわり・しつけ

- 子どもが相談したくなる親はどこが違うだろう。 P18
- 『えびぞーど』 P18
- 子どもはSOSがうまく言えない。 P19
- 『えびぞーど』 P19
- 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。 P20
- 悪いことは悪い！としっかり叱りましょう。 P21
- 『えびぞーど』 P21

1

2

3

4

5

6

7

8

感情にまかせて叱ることとしつけとは違う。	P22
特別な支援が必要な子どもがいます。	P23
言うことを聞かないのは、子どもの自立が始まった証拠。	P26
『えびぞーど』	P26
幸せとは手に入れるものではなく、すでにこうして生きていることかも。	P27
『えびぞーど』	P27

4. 家庭でのルール

ルールってだれのためにあるんだろう。	P28
テレビやビデオは使いよう。	P30
携帯電話やパソコンは使いよう。	P31
子どもが自分でできることは自分でさせましょう。	P32
子ども部屋を与えるときには、そのルールも与えよう。	P33

5. 安全と健康

危険を知ることが、身を守ることにつながる。	P34
『えびぞーど』	P34
子どもの安全のために親が工夫をしよう。	P35
食生活の乱れは、心身のバランスも乱す。	P36
運動はチャレンジできる体力を養います。	P37

6. 遊び・ゆとり

子どもは遊びが仕事です。	P38
「疲れた」と言う子どもが増えている。	P38
自然の中から学ぶものは多い。	P39
年上・年下の友達と遊ぶことは、とても大切なこと。	P40
家でやる年中行事にも、深い意味があるんだね。	P41
『えびぞーど』	P41

7. 思いやり

ピンチのときこそ、家族の絆が試される。 P42

親が子に期待するのと同じくらい、子は親に期待している。 P43

『ころむ』

人からもらう幸せだけでなく、人のためにできる幸せもある。 P44

子どもは親の姿を見て学んでいく。 P45

みんなそれぞれが世界でたった一つの命なんだ。 P45

いじめは人間として恥ずかしい行いだ。 P46

人を差別するような子にはなってほしくない。 P47

だれもがよりよく生きようとしている。 P47

いちばんすてきな本は、お父さん・お母さんの声で読む本だ。 P48

『えびぞーど』

『弘前図書館からオススメの絵本紹介』 P48

『弘前図書館からオススメの絵本紹介』 P49

8. 個性と夢

完璧な人なんてどこにもいない。 P50

同じ子どもなんて一人もいない。 P50

自分で考え自分で行動できる人に育ててほしいなら。 P51

『えびぞーど』 P52

早過ぎたるは及ばざるがごとし。 P53

ダメなところを責めるより、良いところをたくさんほめていこう。 P54

夢をもつと、人は強くなる。 P55

『えびぞーど』 P55

1

2

3

4

5

6

7

8

1. 家庭とは

～子どもが家で身につけたことは、
生涯、ずっと生き続けます。～

子どもたちのいちばんの願い、
それは何だと思いますか？

「あなたの家庭にもっと望むことがあるか」と子どもたちに聞いたところ、どの年代の子どもでもいちばん多かった答えは「家族のみんなが楽しく過ごす」でした。そんな当たり前のことを子どもたちが願わざるを得ない現実を、親として真剣に受け止めたいものです。

必要な物さえ与えていれば子どもは育つ、と思えた時代もありましたが、いまや楽しい家庭は家族が意識的に協力し合わなければなかなか得られません。

子どもにとって心安らぐ居場所になっているかどうか、家庭を見つめ直してみましょう。



自分を大切に出来ないならば、 子どもを大切にすることも出来ない。

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。

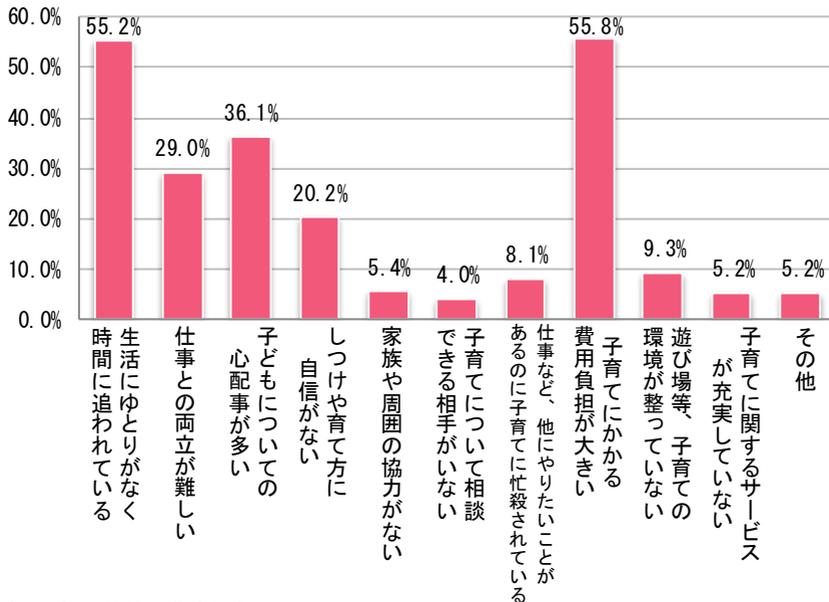
大変な子育てだからこそ、一人で抱え込まないようにしましょう。

いろんな人と話をしたり、時には子どもから少し距離をおいてみるのも良いかもしれません。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のほか、保育園等で実施している一時預かり（一時保育）を活用し、読書や映画鑑賞など、趣味を楽しみ、リフレッシュする時間をつくりましょう。

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。

子育てが大変だと思う理由



平成22年度弘前市世論調査

～Smile弘前子育てマスタープラン策定にあたって～

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ければ、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、夫婦で子育て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。

えびそーど

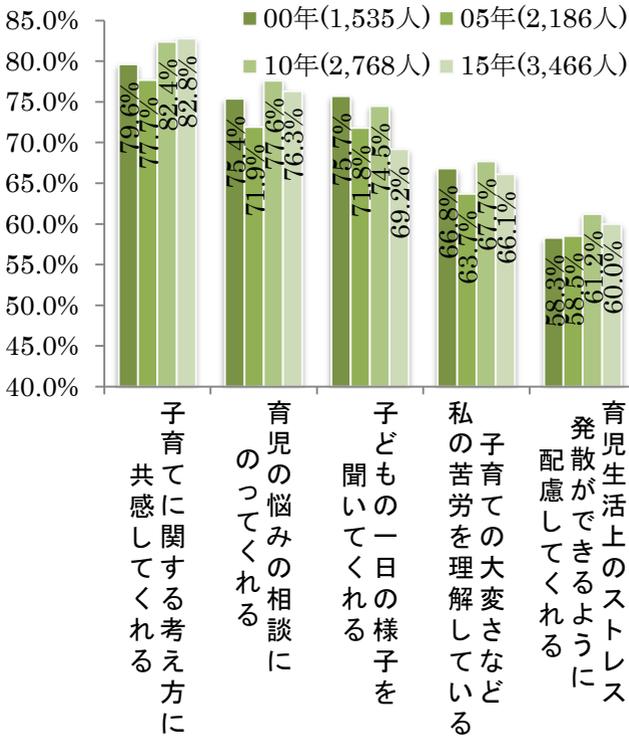
「イケダン」や「イクメン」ということばをよく耳にするため、その定義って何なのか、今更ながら調べてみると、イケダンは仕事をバリバリこなしながら家庭を大事にし、忙しい時間の合間に妻の手助けを惜しみなくする男性。一方イクメンは、子育てを楽しみ、自分自身も成長する男性のこと。らしい。ん〜耳が痛すぎる。どちらを名乗るにも私にはまだまだ努力が必要そうです。

積極的に家事・育児に参加するお父さんは多くはないのかもしれないけれど、まずはお母さんの話を聞くとともに、労をねぎらうことも大事なことだと感じます。

ちなみに私の場合は、家事を手伝った際、妻に「ありがと、イケダン」って言ってもらって、やる気を出しています。

(市内 30代・男性)

育児への父親の精神的サポート（経年比較）



注) () 内はサンプル数

Benesse次世代育成研究所

第5回幼児の生活アンケートレポート 2016年

えぴそーど

我が家は共働きのため、子どもの体調が悪くなったときはどちらか休める方が面倒を見るようにしています。周りからは「なぜ母親が休まないのか」と不思議がられることもありますが、パパの協力のおかげで安心して仕事をする事ができています。また、子どもがパパとふれ合える時間にもなっているのかなと感じています。

(田園 20代・女性)

話せばわかるとは限らないが、 話さなければもっとわからない。

夫婦の間、親子の間でのコミュニケーションを大切にすることが、家庭づくりのすべての基礎になります。夫婦でも親子でも会話を大切にしたいものです。

できるだけ一緒に食事をし、お互いにその日にあったことを話すとか、一緒に家事をしたりスポーツをしたり、また地域のボランティア活動に参加したりするなど、工夫をしながら、普段の会話を大切にしましょう。

また、思春期は、男女とも心身が大きく変化する時期です。不安やとまどいなどがなく、普段から身体の変化について話し合っておくことも大切です。



～両親がひたむきに生きる姿自体が、
どんな幼い子にも素晴らしい影響を与えるのです。～

井深 大 (ソニー創業者の一人)

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、ゆっくりと子どもと接する時間が少なくなりがちですが、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。

しかし、子どもながらに寂しさを見せないように我慢している事もあります。抱きしめてあげたり、大好きだよと言ってあげたりし、「いつもあなたのことを思っているよ」というサインは忘れず、そして時々はゆっくりと親子の時間を持つように心掛けましょう。

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、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ましょう。

えびそーど

我が家では子どもを1歳から保育園に通わせていますが、当初、「子どもがかawaiiそう」と言われたことがあり、早いうちから通わせることが良かったのか不安になったこともありました。しかし、「家に帰ってきたときに抱きしめてあげて、甘えさせてあげれば大丈夫」というアドバイスを受けてからは、不安がなくなり、子どもを笑顔で保育園に送り出すことができるようになりました。

すると、それまで保育園になかなか慣れなかった子どもが、保育園で笑うようにもなりました。

(城東地区 20代・女性)

問題は複雑化し、多岐にわたっている。

子育ての不安、いじめや不登校などで悩みを抱えたとき、配偶者や親・きょうだい・友人などに相談することが多いのですが、それだけでは解決できないときもあります。社会の急速な変化や家庭の多様化から、これまでの教育や子育ての経験だけでは適切な助言が難しい問題も多いからです。そういうときは迷わず専門家に相談しましょう。

保育所・幼稚園・市町村窓口・児童相談所など、さまざまな相談機関があります。まずは身近なところへ勇気を出して相談してみましょう。



*おしえてくださいーい！！ その1

Q. 1歳半と2か月の子どもがいます。上の子が遊びたがっているのですが、下の子が小さくて遊びに連れて行くことができません…弘前市の子育て支援センターは2か月の子を連れて遊びに行っても大丈夫でしょうか？

A. 2か月のお子さんですと、まだ抵抗力があまりついていないものの、外に連れ出すことはできますので、上の子の遊びたいという欲求を満たしてあげるためにも、支援センターに連れて来て遊ばせてあげてください。人混みの中に連れ出すことは避けたほうが良いと思いますが、支援センターであれば安心して遊ぶことができると思いますよ。

(子育て支援センター 相談記録より)

えびそーど

未就学児のママからの電話相談にて。

子どもが外に遊びに行くときに、相談者が「帽子をかぶっていきなさい」と指示したところ、同居している母に「そんな細かいこと言わなくても…」と文句をつけられたそうです。

そのため、どちらが正しいのか専門家に聞きたくて電話した、というものでした。

相談者は子どもの健康を心配してのことだし、お母さまは大らかに育てるのが一番だと考えてのことと思われる。どちらも子どもの健やかな成長を願ってのことであり、目指すところは同じ。なのに、意見が対立して家族関係がギクシャクするのであれば本末転倒。

子どもの情緒の安定性には、家族関係や家庭内の雰囲気最も影響します。相談者が一人で頑張ろうとせず、お母さまにも頼ることができれば、関係性は必ず好転しますよ、とお伝えしつつ、相談者がひとりで抱え込まずに相談できたことを賞賛しました。

(弘前児童相談所 相談記録より)

2. 子どもの生活リズム

～生活リズムは、
子どもの健やかな成長のためのエネルギー源です。～

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か。

朝食は一日の生活のスタートです。朝食をとることにより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。朝食をしっかりとす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。



おしえて食改さん！

「子どもが特定の野菜を食べてくれない」というご家庭の方もいるかと思いますが、あまり心配しないでください。

他の野菜を食べるのであれば大丈夫です。無理に食べさせようとしないで、大人が美味しく食べることが大切です。

朝食をとる生活を続けることが、知らず知らずのうちに、子どもが自分で朝食をとる力を身につけることにつながります。

(弘前市食生活改善推進員)

早寝早起き朝ごはん

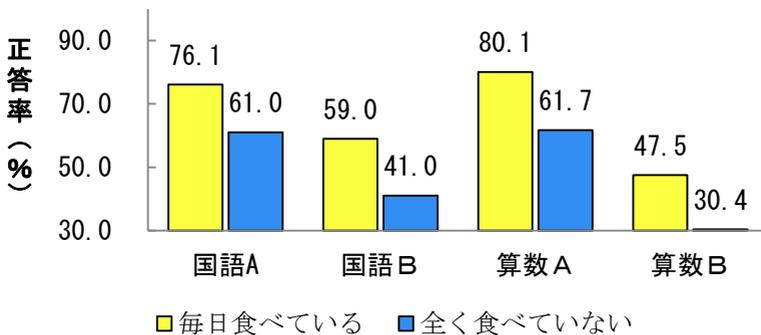
規則正しい睡眠と毎日の朝ごはん。簡単なようでいて、けっこう大変。でも、これをきちんとやっている子どもほど勉強も運動もよくできるというデータもあります。

早寝早起き朝ごはんでは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。



毎日朝食をとる児童ほど、学力調査の平均正答率が高い傾向



「平成29年度全国学力・学習状況調査」 文部科学省
調査対象 小学校6年生約101万人

子どもの健やかな成長のために、睡眠は大切です。

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るようなことはありませんか？

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。

就寝・起床の平均時刻と平均夜間睡眠時間（経年比較）

	平均就寝時刻	平均夜間睡眠時間	平均起床時刻
95年(1,642人)	21:27	10時間06分	7:33
00年(1,595人)	21:32	9時間59分	7:31
05年(2,272人)	21:21	10時間04分	7:25
10年(2,856人)	21:14	9時間59分	7:13

注) ()内はサンプル数

注) 調査対象は1歳6か月～6歳11か月の幼児

Benesse次世代育成研究所

第4回幼児の生活アンケート報告書 2011年

青森県民は「早寝・早起き」全国2位！！

起床時間

1位 岩手県	→6時17分
2位 <u>青森県</u> 、福島県	→6時18分
全国平均	→6時32分

就寝時間

1位 岩手県	→22時33分
2位 <u>青森県</u>	→22時38分
全国平均	→23時12分

総務省 社会生活基本調査 2016年

2

子どもの生活リズム



～早寝早起きは、人を健康、富裕、賢明にする～

ベンジャミン・フランクリン

(アメリカ独立に貢献したアメリカの政治家)

3. かかわり・しつけ

～多くの人とのかかわり、

しっかりしたしつけは子どもへの大切な贈りもの。～

子どもが相談したくなる親はどこが違うんだろう。

誰でも、愛されあるがままの自分を認めてほしいと思っています。認めてもらえないことが多いと不満がたまり、感情をコントロールできなくなることもあります。そんな時は子どもも親も理由がよく見えず、怒ったり苦しんだりしますが、理由はあるのです。

日ごろから子どもの話をじっくり聞く、同じ目の高さで考える、高い関心を払う、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。

また、「子どもができないことや苦手なことは親も一緒になってやってあげる」こと、「子どもができることは任せる」ことによって、自分は認められているという『自己肯定感』を持つことができ、子どもの自信につながります。

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。

えびそーど

乳幼児とその親が集まり、交流を図るという事業にボランティアスタッフとして長年参加しております。そこでは、当初、脱ぎ散らかした靴をスタッフがそろえるのが日課のような感じだったのですが、そのうちに子ども達が自分でそろえるようになったのです。

ことばで教えることも大事だけれど、大人が態度で示して寄り添うことも大事であることをあらためて感じた出来事でした。

昔、自分が子ども時代にそのように育ってきた空気が弘前にはまだあると感じます。私たちおばあちゃん世代は、子育て世代にやさしく寄り添う形でサポートする気持ちも大切だと感じます。

(城東地区 70代・女性)

子どもはSOSがうまく言えない。

親のイライラした感情やスキンシップの不足、過保護・過干渉などは子どもの心の健康に影響を及ぼします。乳児期の赤ちゃんでもぐずったり、表情がなくなったりといろいろなサインを出します。また、幼児期以降は、しばしば身体的なサインになって現れます。

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・不眠・指しゃぶり・爪かみといったサインに気づいたら、病気だと心配するだけでなく、心の問題が原因になっていないか考えてみましょう。

「気のせいだ」「わがまま」「ズル休み」というようなことばで片付けず、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。そして、もちろん発熱・下痢など病気の症状があるときは受診しましょう。

3

か
か
わ
り
・
し
っ
け

えびそーど

*おしえてくださーい!! その2

- Q. 子どもが指しゃぶりをするようになりました。やめさせようとして叱るのですが、それでもやめないで、無理に指をひっぱってやめさせたりもしています。どうすればいいのでしょうか…
- A. 子どもの日常生活の中で緊張や不安、ストレスや葛藤などを感じた時に無意識的に指しゃぶりをしてしまうのではないのでしょうか。多くは年齢とともに治りますが、それでも治らない場合は、子どものストレスの原因を考えてみましょう。指しゃぶりに対してあまり過敏にならず、お父さん、お母さんがゆっくと構えて向き合ってはいかがでしょうか。

(子育て支援センター 相談記録より)

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。

安易に物を買って与え過ぎると、子どもは欲しい物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、やたらと物を欲しがり、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物を買って与えないこと。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。

しつけ

躰

しつけ【仕付け】（「躰」とも書く）礼儀作法を身につけさせること。また、身についた礼儀作法。

（出典：広辞苑）

しつけとは人間が社会生活を営んでいく上で必要な道徳観念、マナーを身につけ、それに見合った立ち居振る舞いができるようになるため訓練をすることです。

子どもたちが楽しく、幸せに社会生活を送ることができるよう、周りの大人がきちんとその手助けをしてあげましょう。

～子どもを不幸にする一番確実な方法は、

いつでも、なんでも

手に入れられるようにしてやることである。～

ジャン・ジャック・ルソー（フランスの思想家）

悪いことは悪い！としっかり叱りましょう。

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。間違っただけはしっかりと叱り、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（自己主義）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。

もちろん、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。

3

か
か
わ
り
・
し
つ
け

えびそーど

私の友人の話です。友人は“友だちのような親子になりたい”そう思い初めての子を育ててきたそうですが、育児にはとても手をやいたそうです。そのこともあり、下の子は逆に厳しくしつけをしたそうです。

するとあるとき、上の子が「何で私には厳しくしてくれなかったの？」と、言ってきたそうです。

子どもと友だちのような楽しい関係を築きたいと思うこと自体は悪くないのですが、しっかりと叱ってあげることも、親子の絆や愛情を育むには必要なことなのだと感じさせられました。

(市内 30代・女性)

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。

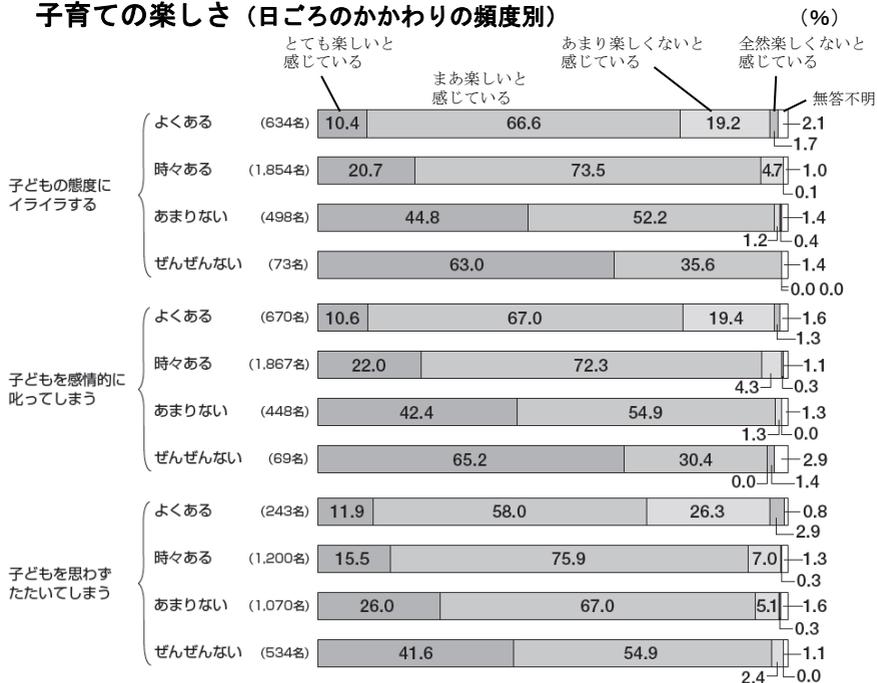
子育てをするうえでイライラしたり感情的になることは誰でもありうることです。

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」、まずここから考えてみましょう。

もしも感情的になってしまったら、一呼吸おいて気持ちを切り替え、子どもに向き合うことが大人として望ましい態度といえるのではないでしょうか。

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、虐待になってしまいます。

子育ての楽しさ（日ごろのかかわりの頻度別）



特別な支援が必要な子どもがいます。

子育てやしつけをしている中で、「ことばのやりとりがうまくいかない」「いつまでも落ち着きがない」など、育てにくさを強く感じる場合があります。これらが個人差とされる場合もありますが、LD・ADHD・高機能自閉症等の発達障害がその理由の一つかもしれません。これらは生まれつき何らかの機能障がいはまたは機能不全が原因であり、子育ての仕方原因があるわけではありません。

発達について心配があったら、一人で悩まず、できるだけ早く地域の発達や養育相談の窓口相談してみるとよいでしょう。早期からの専門的なアドバイスを受けて、効果的な働きかけをすることによって、その子の困っている状態の改善が期待されます。

なお、国においても、一般国民や教育関係者に対し発達障害について正しい理解啓発や支援の充実を図るため、発達障害に関する相談窓口や各種教育情報を提供するWEBサイトを設けていますので、ご覧ください。

発達障害教育情報センター（（独）国立特別支援教育総合研究所）

<http://icedd.nise.go.jp>

発達障害情報・支援センター

<http://www.rehab.go.jp/ddis>

3

か
か
わ
り
・
し
つ
け

主な発達障害

1. PDD (広汎性発達障害:pervasive developmental disorders)

自閉症、アスペルガー症候群のほか、レット障害、小児期崩壊性障害、特定不能の広汎性発達障害をふくむ総称です。

2. 自閉症

対人関係の障害、コミュニケーションの障害、限定した常同的な興味・行動および活動の3つの特徴をもつ障害で、3歳までには何らかの症状がみられます。

最近では、症状が軽くても自閉症と同質の障害のある場合、自閉症スペクトラムと呼ばれることがあります(スペクトラムとは「連続体」の意味)。

3. アスペルガー症候群 (Asperger syndrome)

対人関係の障害があり、限定した常同的な興味・行動および活動をするという特徴は、自閉症と共通した障害です。明らかな認知の発達、言語発達の遅れを伴いません。

4. LD (学習障害 : Learning Disorders または Learning Disabilities)

全般的な知的発達に遅れはないのに、聞く、話す、読む、書く、計算する、推論するなどの特定の能力を学んだり、おこなったりすることに著しい困難がある状態をいいます。

5. AD/HD (注意欠陥多動性障害

: Attention-Deficit/Hyperactivity Disorder)

注意持続の欠如もしくは、その子どもの年齢や発達レベルに見合わない多動性や衝動性、あるいはその両方が特徴です。

多動性 (おしゃべりが止まらなかつたり、待つことが苦手であろ

うるしてしまったりする)、注意力散漫(うっかりして同じ間違いを繰り返してしてしまうことがある)、衝動性(約束や決まり事を守れないことや、せっかちでいらいらしてしまうことがよくある)といった症状は、通常7歳以前にあらわれます。

一般的に多動や不注意といった様子が目立つのは学齢期ですが、思春期以降はこういった症状が目立たなくなるともいわれています。

<障がいの予後についての誤解>

発達障害は「先天的なハンディキャップなので、ずっと発達しない」のではなく、発達のしかたに生まれつき凸凹がある障がいです。人間は、時代背景、その国の文化、社会状況、家庭環境、教育など、多様な外的要因に影響を受けながら、一生かけて発達していく生物であり、発達障害の人も同様です。つまり、成長とともに改善されていく課題もあり、必ずしも不変的なハンディキャップとはいきれないのです。もちろん個人差はありますが、「障がいだから治らない」という先入観は、成長の可能性を狭めてしまいます。周囲が彼らの凸凹のある発達のしかたを理解しサポートすることにより、「ハンディキャップになるのを防ぐ可能性がある」という視点をもつことは重要です。

一方で、発達障害はひとつの個性だから配慮は必要がないと考えるのも行き過ぎです。現在では、成人になった発達障がい者が、小さいころから配慮が受けられず困難な環境の中で苦勞して成長してきたことを教えてくれる本なども出版されてきています。

<町の中でみられる行動への誤解>

発達障害の子も、家の中に閉じこもっているだけではなく、町の中でさまざまな行動のしかたやルールを学んでいきます。しかし、発達障害の子どもが騒いだり、パニックを起こしたりしているときに「なぜ親は厳しく叱からないんだ」と周囲をイライラさせてしまう場合があるかもしれません。しかし、発達障害の子の中には、少しの時間待つてあげる方が、無理

に叱るよりもずっと早く混乱から抜け出すことができることもあります。

道路で寝ころんでしまったときなどは、移動させるのを手伝ってもらくと家族は助かりますが、沢山の人が一斉に近づくことは逆に興奮させてしまうこともあります。上手に発達障害の子の混乱に対応できなくても、「あれは発達障害の子のパニックだ。そのうち落ち着くだろう」と知識をもっていてくれるだけで、本人も家族もずいぶん楽になるのです。

(国立障害者リハビリテーションセンター研究所 発達障害情報・支援センターホームページより引用)

言うことを聞かないのは、 子どもの自立が始まった証拠。

2歳から3歳になると第一次反抗期が始まります。

何かを指示したり、やってあげようとしたりすると「イヤ！イヤ！」の嵐。この時期の子どもにはとても手を焼くものです。

つい叱りたくもなりますが、イヤイヤするのは子どもに自立性が育ってきた証拠です。子どもの気持ちを受け止め、さりげなく援助する気持ちで接することも大切です。



*おしえてくださーい！！ その3

- Q. 親の言うことを聞かなくなり反抗的な態度をとったかと思うと、だんまり…。反抗期かなと思いつつもイライラしてしまいます。
- A. 子どもは身体も心も日々成長しています。個人差はありますが、3歳頃には「自分で」という自己主張が出てきます。イライラする時もあると思いますが、心の成長を見守っていきましょう。

(子育て支援センター 相談記録より)

幸せとは手に入れるものではなく、 すでにこうして生きていることかも。

幸せは人それぞれにとらえ方が異なりますが、家族や友人がいて、空気や水があって、地球という星が差し出してくれるものに支えられて生きていること、ともいえます。当たり前の中ですすでにある幸せに気づき、感謝し、それを味わうことにより、幸せを感じることができることもあります。

感謝の気持ちは、人とのつながりを豊かにし、物を大切にすることを促します。

えびそーど

子育て支援に関する講演会に参加したときの講師のお話です。講師は小学1年生を筆頭に4人の子育てをしながら、幅広い分野で活躍する30代のお母さんでした。

小さい子どもが多いと何をするのも大変。そんなとき、「大変でしょう」と手をさしのべてくれる人がいたそうですが、はじめはそのことに戸惑いを感じたそうです。しかし、その後遠慮の気持ちを感謝に変え「甘えていいんだ」と思えるようになったことで、気持ちが和らいだとともに、地域におけるコミュニケーションの輪が大きく広がったそうです。

この話を聞いて、子育て中の親同士の仲間作りや近所のおばあちゃん達との交流を図ることは、育児の孤立化をさけるとともに、地域社会づくりにつながるものと感じました。

(市内 70代・女性)

3

か
か
わ
り
・
し
っ
け

4. 家庭でのルール

～ルールを守るものは、ルールに守られる。～

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も、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。



青森県教育委員会では、子どもたちが夢を持ちたくましく育つよう、「家庭で取り組みたい、地域で支えたい大切なこと」を「あおり家庭教育10か条」として作成しました。ご家庭でも参考にしてみてください。

あおり家庭教育10か条

—子どもには愛を伝え、手本を示し、ほめて、叱って、見守って—



家庭での取組を家族で話し合って振り返りましょう。できたら  に色をぬりましょう。

発行 青森県教育庁生涯学習課 TEL 017-734-9890

4

家庭でのルール

テレビやビデオは使いよう。

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し、時には親も一緒に積極的に参加しましょう。テレビやテレビゲーム、ビデオの視聴は、時間を決める、家族のいる場所で楽しむなどのルールをつくり、親もそのルールを守る習慣をつけましょう。

その一方で、ニュースなども一緒に見るなどして、その内容を話題に子どもとのコミュニケーションを深めましょう。

ゲームソフトにおける「年齢別レーティング制度」

家庭用ゲームソフトにはその表現内容によって対象年齢等を表示する制度があり、これはNPO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（CERO（セロ））が、家庭用ゲームソフトの映像をチェックし、ゲームソフトに含まれる表現の度合いによって表示しているものです。

テレビゲームソフトを選ぶ際の参考にしてみてはいかがでしょうか。

	年齢区別対象となる表現・内容は含まれておらず、全年齢対象であることを表示しています。
	12才以上を対象とする表現内容が含まれていることを表示しています。
	15才以上を対象とする表現内容が含まれていることを表示しています。
	17才以上を対象とする表現内容が含まれていることを表示しています。
	18才以上のみを対象とする表現内容が含まれていることを表示しています。 (18才未満者に対して販売したり頒布したりしないことを前提とする区分)

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。

「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、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。

ケータイ電話使用に関するチェックシート

参考：文部科学省「ちょっと待って！はじめてのケータイ」

どんな時に使う？	何のために使う？	使うための約束
<p>(例)</p> <p><input type="checkbox"/> 食事中は使わない</p> <p><input type="checkbox"/> お風呂に持ち込まない</p> <p><input type="checkbox"/> 夜__時をすぎたら利用しない</p> <p><input type="checkbox"/> 利用は1日 分まで</p> <p><input type="checkbox"/> 家ではリビングで使う</p> <p><input type="checkbox"/> 充電器はリビングにおく</p>	<p>(例)</p> <p><input type="checkbox"/> 自分の個人情報は書かない</p> <p><input type="checkbox"/> 悪口を書き込まない</p> <p><input type="checkbox"/> 迷惑メールに返信しない</p> <p><input type="checkbox"/> チェーンメールに転送しない</p> <p><input type="checkbox"/> 知らない人からメールが来たら保護者に報告する</p>	<p>(例)</p> <p><input type="checkbox"/> 明細で料金を確認する</p> <p><input type="checkbox"/> 料金が_____円を超えた分はおこづかいから払う</p> <p><input type="checkbox"/> 料金が_____円を超えた翌月はケータイを使用しない</p> <p><input type="checkbox"/> 着メロ、音楽、ゲーム等は勝手に会員登録やダウンロードをしない</p>
<p>その他のルール</p> <p>(例) 暗証番号やパスワードを勝手に変更(設定)しない</p> <p><input type="checkbox"/></p> <p><input type="checkbox"/></p> <p><input type="checkbox"/></p>		<p>1回守れなかったら！</p> <p>2回守れなかったら！</p>

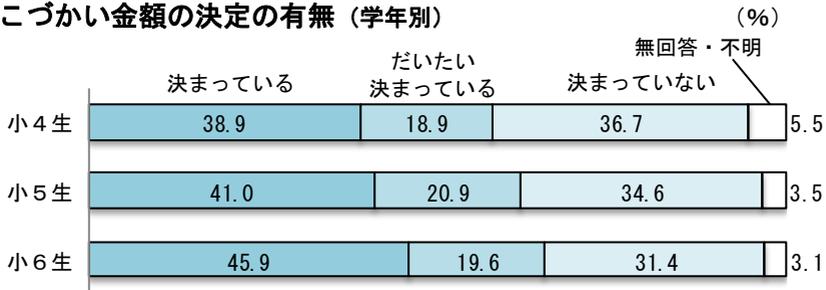
子どもが自分でできることは 自分でさせましょう。

子どもたちの自己中心的な言動や自立の遅れの背景には、「自分のことは自分です」というような自己責任の考え方が身についていないことがあります。

例えば、年齢に応じておこづかいの額やお手伝いなどの家庭内のルールを決め、子どもの成長に応じて責任と自立を促していくことが大切です。 「自分の欲しいものを自分のおこづかいで買う」経験は、子どもたちにとってかけがえのないものです。

また、お手伝いは生きていく上で最低限必要な家事を学ぶ第一歩であると同時に、家族の一員としての責任にもつながります。買い物に行けるようになったり、家の中の整理整頓ができるようになることで、自信にもつながります。

おこづかい金額の決定の有無（学年別）



Benesse教育研究開発センター

第1回子ども生活実態基本調査報告書 2005年

子ども部屋を与えるときには、 そのルールも与えよう。

今日、子ども部屋の問題がいろいろと出てきています。子どもが部屋に閉じこめると、親の注意が行き届かなくなったり、親子の会話が減ったりします。また、子ども部屋が犯罪の場になってしまう例もあります。

子ども部屋を子どもの成長に役立つようにするには、ルールが必要です。居間に顔を出してから部屋に入る、子ども部屋に鍵をかけない、友人は部屋に入れる前に親に紹介する、親はその責任として必要なときに子ども部屋に入るなど、子どもの様子をしっかりと把握できるように、各家庭で子ども部屋のルールづくりをしましょう。

4

家庭でのルール



5. 安全と健康

～心も身体も健康でいよう。～

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、子ども自身が危険な場所・遊びなど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して遊びに行こうね。」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、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普段から話し合うことも大切です。



登下校時、子ども達への声かけのボランティアをしています。地域のボランティア・学校・子どもたちが一緒になって、地域の安全マップづくりをしました。

全国で活動している講師の指導で、実際に学校の周りを「入りやすく」「見えにくい」をキーワードに、危険な場所を再点検したあと、子どもたちと一緒に、安全な場所、危険な場所を地図に示していきました。

改めて地域みんなで子どもを守ることの大切さを感じました。

(市内 60代・男性)

子どもの安全のために親が工夫をしよう。

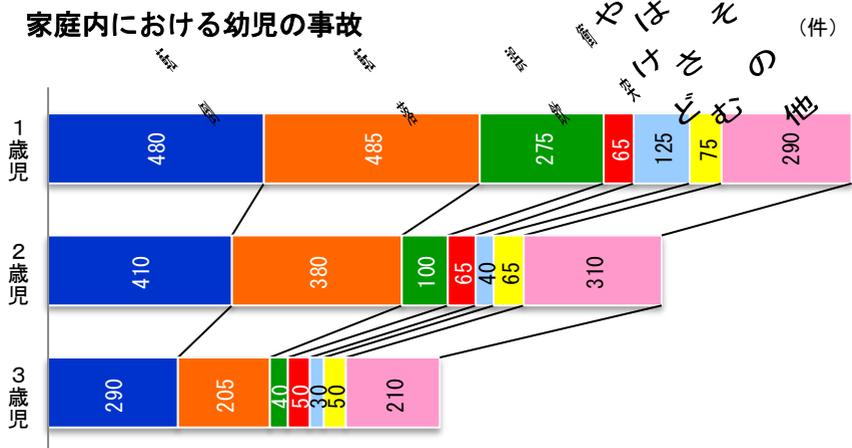
「子どもはいつ事故を起こすかわからないので、目を離さないように注意しましょう」と言われますが、24時間子どもの行動から目を離さないでいることは実際には難しいことです。

子どもの行動をあらかじめ予測して、事故の予防をする工夫をしてみましよう。

例えば、乳幼児期で気をつけたいのは、転倒・転落・誤飲・窒息・やけど・溺水など。子どもが口に入れそうなものやポット、炊飯器などは子どもの手が届かない場所に置く、風呂場には子ども一人で入れないように注意する、ベランダなどにはよじ登れそうな台や荷物を置かないなど、生活空間をよく見直して、「ダメ！」と叱る回数を減らすコツも身につけたいものです。

5

安全と健康



国立成育医療センターにおいて収集した事故データ参照

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、子どもの乱れた食生活による肥満や、小児生活習慣病の増加など、食に起因するさまざまな健康問題が生じています。

子どもの心身の健康のため、栄養バランスのとれた食事をできるだけ家族そろってとることを心がけましょう。もちろん、食事は単に栄養を摂取するだけのものではありません。心を込めてつくったご飯を家族で楽しく食べることは、家族の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。



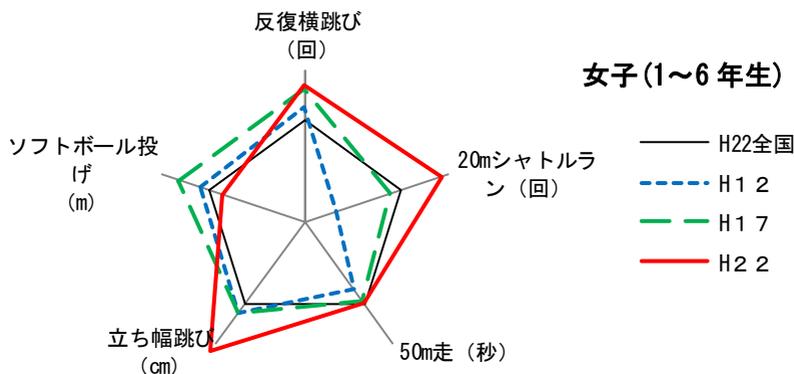
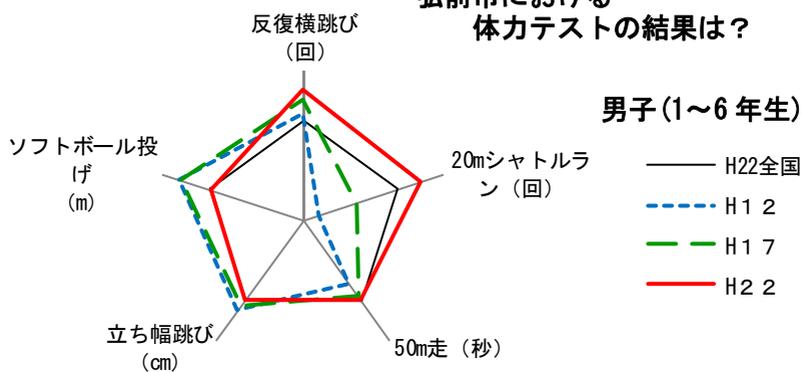
運動はチャレンジできる体力を養います。

子どもたちが、外遊びや運動・スポーツで身体を積極的に動かすことは、子どもの成長にとって大切です。

身体を動かすことによって得られる体力は、人間の活動の源となり、さまざまなことにチャレンジする気持ちの源でもあります。弘前の子どもの体力は全国平均を上回っていますが、油断は禁物です。

外遊びや多様なスポーツ活動を通じて、基礎的な体力や運動能力を身につけさせましょう。同時に身体を動かす楽しさや喜びを体感させ、運動・スポーツに主体的に取り組む態度を養いましょう。

弘前市における 体力テストの結果は？



注 H22年全国平均値の線より外側であれば優れている、内側であれば劣っていることをグラフにより表記。

弘前市教育委員会 学校保健・体育資料より

6. 遊び・ゆとり

～遊びが子どもを大きくする。～

子どもは遊びが仕事です。

遊びは子どもの心身の成長にとっても大切です。特に幼児は遊びを通して感覚を働かせ、運動をし、ものをつくり、想像します。近年、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。

テレビは好きだがおもちゃで遊べない、母親にべったりで集団の中で遊べない、外遊びが苦手などの「遊べない」子どもも増えています。

子どもにとって「遊び」がいかにか大切かを認識して、外遊び、手遊び、親子一緒に遊ぶなど、さまざまな遊びを取り入れながら、ゆつたりのびのびと遊ばせましょう。

「疲れた」と言う子どもが増えている。

今の子どもたちは小さいころから時間に追われ、遊ぶ時間も削られています。遊ぶゆとりのない子どもの中には、「疲れやすい」「何でもないのにイライラする」といったストレスを訴える子どもがかなりいます。

子どもは、ゆとりのある自由な時間を過ごすことで、初めて心から遊びを楽しんだり創意工夫し、個性や創造性を伸ばしていきます。

自然の中から学ぶものは多い。

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。野外で一緒に遊んだり、実際に自然の中に出かけたりして、動植物や自然とふれあう楽しさを体験しましょう。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ひとり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くむとともに、自然や環境を大事にする心や我慢することの大切さなどを学びます。



「弘前市りんご公園」
清水富田字寺沢 125
TEL36-7439

「弥生いこいの広場」
百沢字東岩木山 2480-1
TEL96-2117



年上・年下の友達と遊ぶことは、

6

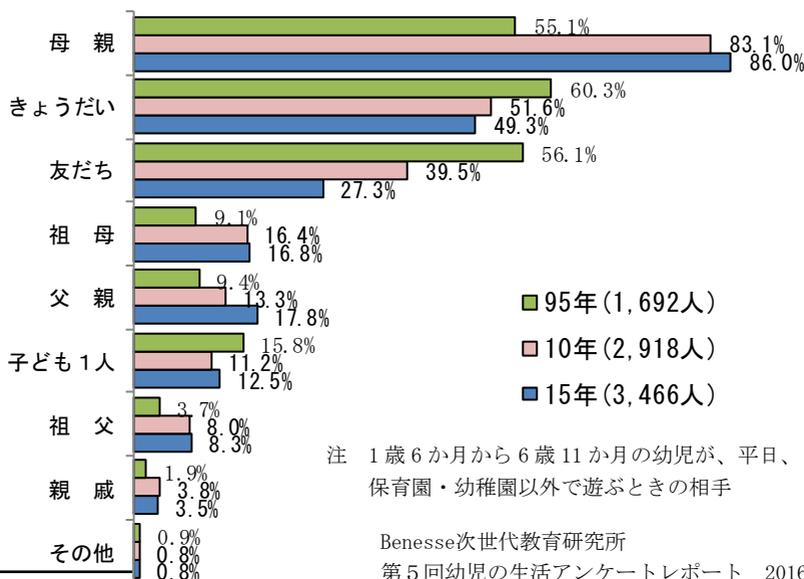
遊び・ゆとり

とても大切なこと。

幼児の時期から自分と似たような年代の子どもと遊ぶ機会をもつことは、とても大切です。物の取り合いのようなけんかは、ことばの出ない時期でもよく見られますが、こうしたやりとりの中で、子どもは「ほかの人」を知り、「社会性」を学んでいきます。そこでは親同士のかかわり方も大切でしょう。やがて幼稚園・保育所といった集団に入るようになり、年少の子はルールを守ることや我慢することの大切さなどを身につけ、年長の子は思いやりの心や集団をリードしたり役割を果たしたりする責任感を養っていきます。

身近な地域のボランティア・スポーツ・文化活動・青少年団体の活動などは、それぞれ年齢の違う集団の中で子どもたちが切磋琢磨する貴重な機会です。家族で積極的に参加しましょう。

一緒に遊ぶ相手



家でやる年中行事にも、深い意味があるんだね。

正月・ひな祭り・端午の節句・七夕・誕生日・クリスマス・暮れの大掃除など、家庭内の行事では家族とのふれあいが深まるだけでなく、高齢など世代の異なるさまざまな人々とのかかわりやつながりができるなど、地域社会へも目が向くきっかけになります。しかも、日本の文化・伝統に親しむとても良い機会でもあります。

ねぷたづくりやもちつき大会など、家族で地域のまつりや行事へ積極的に参加しましょう。

夏の風物詩 『宵宮』



『宵宮』(5月下旬頃～10月上旬頃)

津軽では「宵宮」は「よみや」と呼ばれており、当市に多く残る寺社の祭礼として、夕方から夜にかけて露店が建ち並び、たくさんの人々でにぎわう夏の風物詩となっています。県外の方だと「縁日」のようなものと思っていたらいいでしょうか。

えびそーど

「津軽の人は口数が少ない人が多い」そのような話しをよく聞きます。

県外から来た人にとっては、地元の人とのコミュニケーションに不安を感じてしまうような話ですが、りんご園に行けば農家の方がりんごの育て方を教えてくれ、雪が降ったら雪かきで近所の方と会話ができる。ちょっとことばが分からないときもあるけれど、津軽の人の心の温かさを感じる機会に多く出会います。

地域のつながりが希薄化しているといわれますが、地域全体で子育てをする気風がひろさきには残っているように感じます。

恵み豊かな自然に囲まれたひろさきが私は大好きです。

(小比内 30代・女性)

7. 思いやり

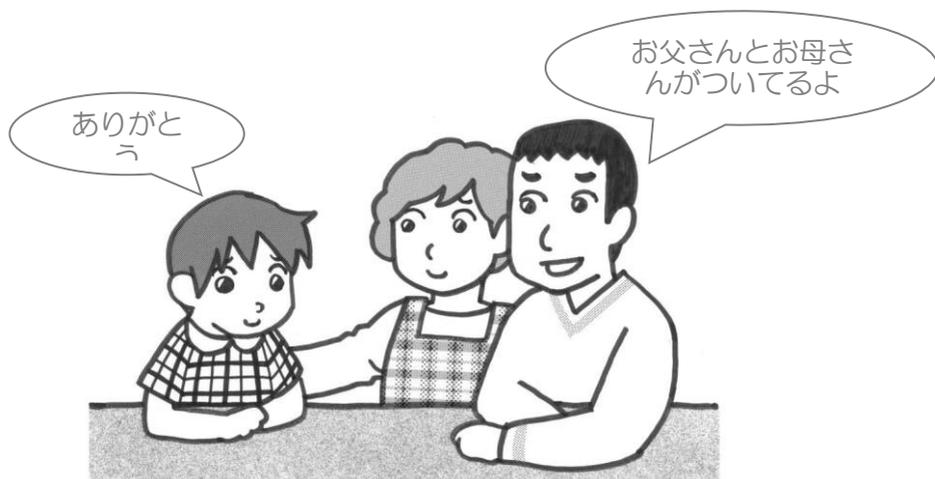
～愛は、家庭で教わらなかったら

よそで学ぶのはむずかしい。～

ピンチのときこそ、家族の絆が試される。

子どもが、人を思いやり、豊かな人間関係を築いていくためには、まず、思いやりのある関係を家族でつくるのが大切です。子どもが自らの生活する世界を広げていくためにも、家族のいたわりや思いやりが必要でしょう。

また、夫婦や親子の間で、日ごろからいたわりのことばを交わすことが大事です。特に悩みや葛藤に直面したときに、いたわり、慰めることが、困難に立ち向かう勇気や力をはぐくみます。さらには、人との友好的な関係を築く力をはぐくむことにもつながるでしょう。



親が子に期待するのと同じくらい、 子は親に期待している。

親が子を思いやるのは当たり前と思われていますが、どれだけの親が実際に子どもを思いやっているでしょう。

思いやりとは、子どものことをよく知ることです。よく耳を傾け、子どもの中の世界がどんなものなのかを理解しようとし、たとえ自分の思う通りでなくてもその子の世界を受け入れることです。

子どもの存在に感謝し、尊敬し、愛情を深めていくことによって、親子の関係は良好になります。思いやりの心をもって接すれば、子どもが親に話をするのが安心して楽しくなり、いじめなどの悩みも自然に打ち明けられるようになるはずです。



こらむ

子どもの話を聞いてみよう

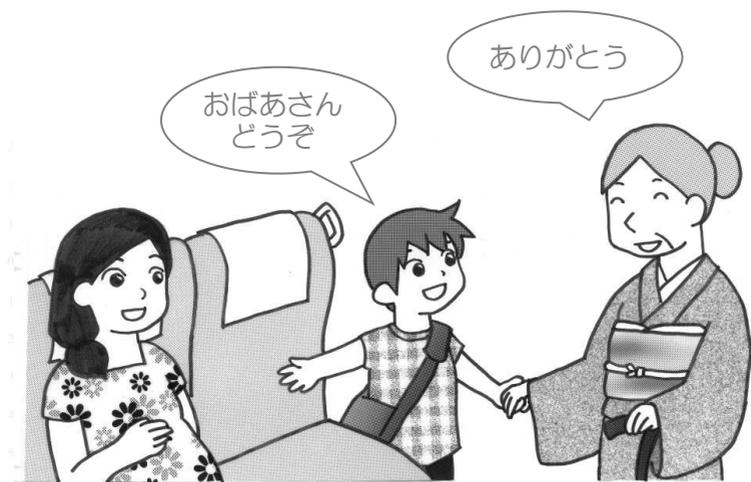
- ◇他の用事に邪魔されない時間を5分作る。
- ◇身体を子どもに向け、視線の高さを合わせる。
- ◇子どもの言葉を遮らない。何か言いたくなっても我慢。
ただし、話しやすくするための相槌程度はOK。急かすのはNG。
- ◇子どもが感情の言葉を使ったときは、同じ言葉を使って
「○○だったんだね」と穏やかに返す。
- ◇子どもが求めるとき以外は、アドバイスしない。
親が語り過ぎないこと。
- ◇子どもの考えが社会的に許されないものであっても最後まで聞いてから、「あなたはそう思ったんだね。お父さんは（お母さんは）～～と思うよ。」と投げかけておく。口論はしない。

(弘前児童相談所 相談記録より)

人からもらう幸せだけでなく、 人のためにできる幸せもある。

「バスや電車で体の不自由な人やお年寄りに席を譲ること」を小・中学生の60%は「していない」「あまりしていない」と答えています。人を思いやり、行動する愛情や勇気をもった人に育てるために何ができるでしょう。

思いやりの心は、幼少のころからの日常における実践を通してはぐくまれます。まず親が率先してやってみせることにより、子どもたちが自然に妊婦や高齢者に席を譲ったり、障がいのある人などが困っているときに声をかけたりすることができるようになります。



～子どもは父母の行為を映し出す鏡である。～

ハーバート・スペンサー（イギリスの哲学者）

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ことを心掛けましょう。

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忘れないでください。

みんなそれぞれが世界でたった一つの命なんだ。

身近な人の死を目の当たりにすることが少なくなったり、殺人を繰り返すテレビやゲームなどで虚構の死に慣れたりして、命の重さやかけがえのなさを感じにくくなっています。

自然の中で遊ばせたり、動物や草花を大切に育てたりするなど、さまざまな生き物とその死にふれることで、子どもが生命の尊さや大切さを実感する機会を用意しましょう。

また、テレビやニュースを活用し、亡くなった人の家族や傷つけられた人の気持ちや悲しみを想像し、理解できる機会を用意しましょう。

7

思いやり

いじめは人間として恥ずかしい行いだ。

いくら軽い遊びや悪ふざけ、ジョークのつもりでも、いじめられる側の苦しみ痛みは時には死を覚悟するほど深刻なものです。いじめをはやし立てたり見て見ぬふりをするのも同じである、ということをおうちできちんと言合ひましよう。そして、自分の子どもがいじめをしているとわかったら、必ずすぐにやめさせてください。

逆に、子どもがいじめにあっているのでは、と感じたらすぐに子どもと話し合ひましよう。心の優しい子どもほど、いじめにあいやすく、誰にも悩みを打ち明けられないことがあります。また、日頃から子どもに対して、必ず守ってあげるから、少しでも何かあったら話すように、と言ってください。子どもの一つひとつの行動をつぶさに見られるのは、家庭以外ありません。子どもの示す小さな変化をみつけ、子どもの悩みや不安を受け止めてあげてください。

人を差別するような子にはなってほしくない。

親は、子どもがいじめに加わったり、他人を差別し傷つけていることに気づいたときには、それが人間として恥ずかしい行いであることを教える責任があります。

その際、理屈であれこれ言うより、子どもを愛していること、すてきな人に育ててほしいこと、弱い者をいじめたり差別したりするのを見て悲しかったこと、人が傷つくのを喜ぶことに怒りを感じたこと、二度としてほしくないこと、など親としての本当の気持ちを伝える努力をしましょう。

また、まず親自身が偏見をもたず、差別をしない、許さないということ、子どもたちに示していくことが大切です。

だれもがよりよく生きようとしている。

見えにくい、聞こえにくい、うまく話せない、発達に遅れがある、身体が不自由であるなどの障がいがある子どもたちがいます。

障がいがある子もいない子も皆、よりよく生きたいと願っている「大切な仲間」です。

障がいがあっても社会で活躍している人がいることなど、日頃から家庭の中で子どもに話していきましょう。

7

思いやり

いちばんすてきな本は、 お父さん・お母さんの声で読む本だ。

親のぬくもりを感じながら優れた絵本に接し、一緒に共感し合うひとときは、子どもの感性や心を豊かにする貴重な時間になります。

少ない時間でもよいので「本の時間」を設けるなどして、毎日本を読んでやったり、親子で一緒に図書館へ行ったり、おはなし会に参加したりして、小さいころから本に親しむ環境づくりを心がけましょう。早くから難しい本を読ませるのは本嫌いにさせかねないので、控えましょう。

えびそーど

離婚して父子家庭になった同僚の日課は、小1の娘を寝かしつけるための読み聞かせでした。ある晩、「おまえうまそうだな」という本を読んだら娘のお気に入りになり、毎晩毎晩、同じ本を読まされたそうです。

そんなある夜中、娘の部屋に灯りが見え、見に行くとシーツの上に丸くうずくまっており、何をしているのか尋ねると「アンキロサウルスごっこ」と言ったそうです。彼は娘に付き合い恐竜ごっこをし、ひとしきり遊ぶと娘は安心した様に寝ました。

「アンキロサウルスごっこ」はそれから数年、毎晩続きましたが、ある日、娘が「もういいよ。」と言って突然終わりになりました。

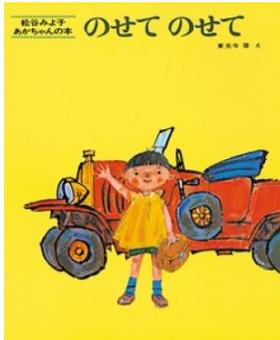
現在高校生の娘が、彼に言ったそうです。

「お父さん、付き合ってくれてありがとう。あの頃私は、お母さんが居なくなって寂しくてたまらなかった。だからアンキロサウルスになったんだよ。」と。

(市内 50代・女性)



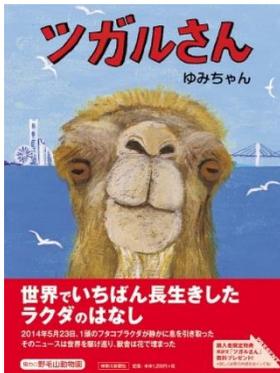
弘前図書館からオススメの絵本紹介



『のせてのせて』

文：松谷 みよ子、絵：東光寺 啓、対象年齢：0～2歳児、出版社：童心社

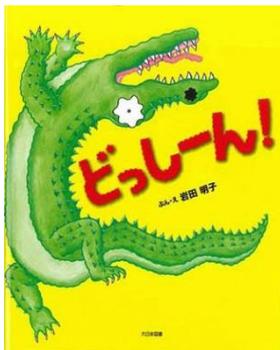
ブックスタートの赤ちゃん絵本に選考された本です。まこちゃんが運転する自動車に、いろんな動物たちが「のせてのせて」とまこちゃんに声をかけます。すると、まこちゃんの自動車にはたくさんの動物たちが溢れんばかりに乗っています。最後にはトンネルが待っていて……。松谷みよ子の赤ちゃん絵本として、古くから長く語り継がれてきた絵本です。



『ツガルさん』

文・絵：ゆみちゃん、対象年齢：0～5歳児、出版社：神奈川新聞社

青森にある観光牧場でお父さんとお母さんと暮らしていたラクダのツガルさん。観光牧場が閉鎖され、神奈川県横浜市の動物園へたったひとり、引っ越すことになりました。ひとりぼっちだったはずの彼女は、横浜の動物園で人気者となり、世界で一番長生きしたラクダとして、みんなに愛され、一生を終えたのです。青森県民なら知っておきたいツガルさん！



『どっしーん!』

文・絵：岩田 明子、対象年齢：0～5歳、出版社：大日本図書

「いそげいそげ、いそげなくっちゃ！」うさぎくんが急ぎながら走っていると、シカくんがどっしーん！ぶつかってしまい・・・なんと！体が半分シカになってしまいました。急いでいるうさぎくんが、いろんな動物たちとぶつかり、体がどんどんどんどん変わっていってしまう。次はどうなるのか気になる、子どもたちと楽しめる絵本です。

8. 個性と夢

～人は夢を育て、夢は人を育てる。～

完璧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ならなくて当たり前です。大事なところはきちんと押さえても、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、のびのび育っていけるはずです。

同じ子どもなんて一人もいない。

どれだけことばを覚えているか、どれだけ何々ができるかなどと、ほか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、子どもたち一人ひとりの個性や成長のためによくありません。

比較して親が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、子どもが自信を失うことのないようゆっくりゆったり育てたいものです。

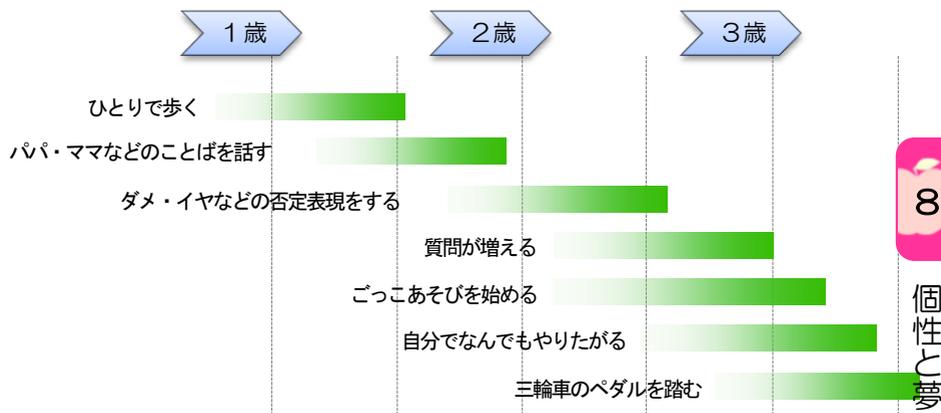
自分で考え自分で行動できる人に 育ててほしいなら。

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、子どもの力を信頼し、それを見守り、力づけましょう。あれこれしないで見守ることは、物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けど」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。

子どもの発達のためやす



標記の説明：バーの左端は約半数の子どもの出来る月齢、右端は9割程度の子どものできるようになる月齢をあわらしています。ただし、個人差があります。



*おしえてくださーい！！ その4

Q. 3歳になっても、何をするのも行動が遅く、着替えや食事などのたびに「早くしなさい！」と言ってしまいます。毎回同じことを注意しているのがイヤになってしまいます。よその子はちゃんとしているのに…と考えると少し落ち込んでしまいます。

A. 子どもは、成長に個人差があり、そして誰でも個性があります。行動が遅いのも個性だととらえてみてはいかがでしょうか。よその子と比べるよりも、わが子の以前より成長した部分に目を向け、ちょっとした成長でもほめてあげてください。そうすれば、子どもにやる気が出てくるかもしれません。

(子育て支援センター 相談記録より)

早過ぎたるは及ばざるがとし。

幼児期から知的な教育を始める親が増えていますが、早くから勉強を始めた子どもが小・中学生の段階で疲れてしまうことが少なくありません。ほかの子どもとの比較に目を奪われたり、早く成果をあげようとイラだったりする家庭の雰囲気も、子どもの心の成長をゆがめかねません。また、幼児期に大切な遊びやさまざまな体験の機会を減らすことにもなります。

子どもを見つめ、その個性に応じてじっくり時間をかけて育てることの大切さに気づいてください。



ダメなところを責めるより、 良いところをたくさんほめていこう。

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、自信や自尊感情を育てていくのです。

～ほめ方もタイミングです。

いい事をした瞬間を見逃さずにほめる。

だから観察が必要。

ただ可愛がるだけではダメです。

そしてその子に夢を持たせるほめ方がいい。

とにかくどんな子でもほめるところはある。～

小出 義雄（佐倉アスリート倶楽部代表）

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持っています。どんなに小さく、どんなに変に思えるものでも、その夢や希望に耳を傾け、励まし、あたたかく見守りましょう。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。親は子どもの応援団です。

えびそーど

野球を始めたのは小学1年、ソフトボールは中学から。父に「キャッチボールをやろう」と言われ、何もわからず始めたのがきっかけでしたが、父と遊ぶのが楽しみで、後に野球が大好きになりました。

厳格だけどしっかり話を聞いてくれる父、一方、いつも笑顔で太陽のような心を持ち、自立心を育てることが教育方針の母。そんな我が家では子どもの頃から毎日家族会議があり、会話が絶えることがありませんでした。私が幼稚園児の時には、家を新築するかどうかについて私の意見もしっかり聞いてくれました。

試合に負けて帰ったとき、悔しくて表情もあらわに「まだ負けた」というと、「へば頑張ねば」と言う父に対し、「春香、そんなに苦しむなら辞めれば？」と言う母。まったく真逆な父と母。

けれど何事も両親、それに弟も入れて、家族みんなで解決。思いやりいっぱい心温かく毎日が楽しい家族でした。

この家族だからこそソフトボールが大好きで、上手になりたいという夢や目標を持つことができました。

齋藤 春香



齋藤 春香（弘前市出身）

略 歴

2000年 シドニーオリンピック（選手）：銀メダル

2004年 アテネオリンピック（選手）：銅メダル

2008年 北京オリンピック（監督）：金メダル

- 冊子の内容は市のホームページからもご覧いただけます。
- 冊子の構成および内容については文部科学省発行の「家庭教育手帳」を参考にしています。
- 冊子に使用している写真は、市が実施したイベント等において撮影されたものです。
- 掲載内容についてお気付きの点などがございましたら、情報をお寄せください。

子育て応援BOOK

にこにこひろさき

平成24年5月 初版発行

平成25年4月 第二版発行

平成26年4月 第三版発行

平成27年4月 第四版発行

平成28年4月 第五版発行

平成29年4月 第六版発行

平成30年4月 第七版発行

本冊子に関する問い合わせ先

弘前市健康福祉部子育て支援課

弘前市大字上白銀町1番地1

電話 0172-35-1111 FAX 0172-39-7003

Email kosodate@city.hirosaki.lg.jp

弘前市教育委員会生涯学習課

弘前市大字賀田1丁目1番地1

電話 0172-82-1641 FAX 0172-82-2313

Email syougai@city.hirosaki.lg.jp

弘前市ホームページ

URL : <http://www.city.hirosaki.aomori.jp/>



りんご王国のイラストは
弘前市出身のイラストレーター
山内 マスミさんによるものです。



