

家庭教育

ハンドブック

— 小学校 1 年生～ 4 年生編 —

「すべては子どもたちのために」

「すべての子どもたちのために」

を合言葉に

富良野市教育委員会

はじめに

小学校低学年から中学年にかけて子どもは急速に世界を広げ、成長していきます。この時期は親としても、子どもの変化に驚き、戸惑うことも多いでしょう。

このハンドブックには、家庭での教育やしつけに関して、それぞれの家庭で考え、実践していただきたいことを記載しています。ぜひ、お父さん・お母さんにお読みいただき、子育てのヒントとしてください。

「子育ては親育ち」というように、お父さん・お母さんも、悩み・考えながら子育てしていくことで、親として子どもと一緒に成長していきます。どうぞ肩の力を抜いて子育てについて考えてみましょう。子育ては大変だと考えないで下さい。大きな喜びであり、楽しみでもあります。このハンドブックがその一助になれば幸いです。

令和7年4月改訂

子育ての責任者は？



子どもは家族だけでなく、学校や地域など様々な人たちに見守られて育っていきます。

では、家庭での子育ての責任者はだれでしょう？

子どもを教育する責任は、やはり親にあります。

親が、優しさ、あたたかさ、厳しさをもって、子育てをしていくよう努力することが必要です。

テレビやゲームに子育てをまかせっきりにしていませんか？



忙しいといって、テレビやゲームをつけっぱなしにしていませんか？

子どもはおとなしくしているかもしれませんが・・・。

毎日いかがですか？時間を決めるようにしましょう。

親も仲間をつくりましょう

子どもの成長に友達はとても大切です。親にも子育て仲間は必要です。小さな心配や不安を気軽に聞ける仲間がいないと、深刻な悩みになってしまいます。

P T A 活動は仲間をつくる絶好の機会です。熱心に活動している人たちに共通して言えることは、表情がまるで子どもようで、私たち大人がつい忘れてしまう誠実さを、活動を通して子どもたちからも教わることがあります。そこで知り合った仲間は、プライベートでも大きな力となってくれるはずです。



P T A 活動を通していろいろな方の話を聞き、意見交換をすることで、保護者同士の人脈を築くことができます。

親としての成長の材料が P T A 活動にはあります。

心がけたいこと

- 周囲の人たちとの交流を深め、地域や P T A の活動にも関心を持ちましょう。
- 孤立した家庭や家族ができないように、声を掛け合しましょう。

待って見ていられますか？

こんなことはありませんか？

- 子どもが、言われたことをすぐやらないと怒ってしまう。
- 子どもが上手くできないと、すぐやってあげてしまう。



子どもの成長には、自分でやりとげた喜びが何よりのエネルギーです。まずは、努力を認め、子どもなりの成果・進歩をほめてあげましょう。

どんなことでも、すぐには上達しません。子どもの発達に応じて待つことを忘れてしまうと、口出し・手出しが増え、子どもの発達を遅らせてしまいます。

親の出番をまちがえないで

子どもが自分で超えなくてはならないハードルを親が取り払ってしまうと、子どもは成長しません。子どもが自分で超えるべきことと親が取り払うべきものを、しっかり判断しましょう。

子どもの話に 耳を傾けていますか？

こんなことはありませんか？

- 子どもと話していると、面倒くさい気持ちになってしまう。
- 子どもの話を最後まで聞かず、途中でさえぎってしまう。



子どもは親の愛を確かめたくないと、「ねえ」と話しかけてきます。話をゆっくり聞いてあげると、子どもは安心し、親との愛を深めます。

子どもは、話をしながら頭の中で色々考え思考力を深めます。話をしてあげるのも大事な教育ですが、聞いてあげることも立派な教育です。

「聞く」ポイント

子どもが話している途中で、注意や教えをしてしまうと、子どもはそれ以上話せなくなってしまいます。子どもの話をうなずきながら聞いてあげてください。

一方通行の言葉で話していませんか？

こんなことありませんか？

- 親が良いと思うことは、なんでもやらせたいくなる。
- 「こうなさい」「〇〇してはだめ」など、命令・禁止口調になってしまう。



「それはどうしてかなあ」などと質問をすると、こどもは喜んで話を続けてくれます。

子どもとの会話は、親子が心を通い合わせる良い機会です。親と楽しく話げできたとき、子どもの心はうれしくなります。

「話す」ポイント

親が自分の思いを一方的に話すのではなく、子どもがどのようなことを考えているのかを察しながら、子どもの気持ちに沿って話をしてください。

「しかる」って むずかしいですか？

こんなことありませんか？

- 嫌われてしまいそうで、きつくしかれないことがある。



「しかる」ことは、自分に危ないことはしない、人が嫌がることはしない、社会にゆるされたいことはしない、ということをおしやうすることです。

しかられても子どもは親を嫌ったりしません。しかられたとき、子どもの心はビリッとします。「しかる」ことは、料理の隠し味のようなものです。

「しかる」ポイント

やめて欲しい行為だけを短い言葉で「それはいけない」と、はっきりとしかり、その理由を教えてあげましょう。

心の安全な居場所になっていますか？

こんなことはありませんか？

- 厳しく突き放せば、子どもの心は強くなると思う。
- 子どもがメソメソしていると、意気地なしとってしまう。



身の危険や病気から守るほかに、つらいことや、くやしいことがあったときその気持ちを分かってあげることも「守る」ことです。

親から守られていると実感している子は心が安定し、遊びにも勉強にも集中して取り組みます。

「子どもを守る」ポイント

- いつでも子どもの味方であることを、言葉と態度で伝え示して、親から守られている実感を持たせてください。
- 子どもがSOSを発しているときは、何はさておき、子どもの気持ちを確認しながら、子どもを守ってください。

小さな変化を見逃さないで下さい

最近元気がない、何も話そうとしないなど小さな変化に気づくのは親の役目です。サインを見逃さず、子どもの話を聞いてあげてください。親が心配してくれるだけで、心強いものです。



「がまんの心」を育てる

こんなことはありませんか？

- 子どもが何かを途中であきらめても、そのままにしてしまう。
- 子どもが物を欲しがるとつい買ってあげてしまう。



我慢する力を育てる

勉強には根気が必要です。面倒がって投げ出してしまったりは、学力はつきません。自分に対するがまんがないと勉強は続きません。

子どもが物を欲しがるのは当たり前です。ものの豊富な時代だからこそ、ものに対するがまんの心を育てなくてはなりません。

「がまんの心を育てる」ポイント

- 小さながまんが、大きながまんの心を育てます。低額なものでも、子どもの欲しがるままに与えないで下さい。
- 途中で投げ出そうとしたとき、「もう少し、ここまでやろう」と励ましながらやらせましょう。このもう少しが、自分に対するがまんを育てます。

「公共心」を育てる

こんなことはありませんか？

- 子どもが電車やバスの中で、騒いでいてもしかれないことがある。
- お菓子の袋などを落としても、拾うように注意しないことがある。



- 公共心は、一人ひとりが社会の中で気持ちよく生活していくために必要な心です。みんながすごしやすい社会にするためにも身に付けたい心です。
- 公共心は、自然や他人をいたわる心が土台となって育ちます。公共の物を汚したり、壊したりすることは、社会の一員であるという誇りを失う行為です。まず、子どもを家族の一員として認め、育てることから公共心は芽生えます。

「公共心」を育てるポイント

- 子どもの前で、大人がきちんと公共のマナーを守っているお手本を示してください。
- どんなささいなことでも、子どもが人に親切にしたり、よい行いをしたら、認め、喜び、ほめてあげてください。

「進んで学習する心」 を育てる

こんなことはありませんか？

- 子どもの学力は、学校より家庭や塾での勉強で決まると思う。
- 家庭学習は、長ければ長いほど成績が上がると思う。



○学校の授業はとても大切です。授業の学習内容を、正確に理解すればするほど知的好奇心が高まり、学力向上につながります。その定着のために家庭学習が必要です。そして、継続することです。

「進んで学習する心」を育てるポイント

- 低学年のうち、家庭での学習を習慣づけることが大切です。無理の無い時間を決め、少しずつでも、毎日必ず家庭学習をさせましょう。
- 「わかった！できた！」という喜びが、子どもの好奇心を伸ばし、進んで勉強する心を育てます。この達成の喜びが得られたときは、たくさんほめ、喜びを自信にさせてあげてください。

「努力する心」を育てる

こんなことはありませんか？

- 子どもが何かに取り組んでいる姿をあまりほめてあげない。
- 勉強以外のことに熱中するのが心配だ。



- 学習成績とIQ（知能指数）は、必ずしも一致しません。知的能力以上に、勉強に対して努力する心の方が学業成績に大きな影響を及ぼします。
- 規則正しい生活とともに、遊びや手伝いにも積極的に取り組む生活への努力の心が、勉強への努力の心を育てます。

「努力する心」を育てるポイント

- 熱中することが努力する心を育てます。得意なこと、好きな遊びを存分にさせてあげてください。
- 結果に対する見方を控えめにして、「最後までやれてえらいね」など努力を認めることを大事にしてください。

「がんばれ」よりも
「がんばってるね」

「がんばれ」という言葉は、子どもにプレッシャーを与えることもあります。がんばれより「がんばっているね」という言葉をかけ、子どもの努力を認めてあげましょう。

「たくましい心」を育てる

こんなことはありませんか？

- 子どもが泥だらけになることが我慢できない
- 自然の様子は図鑑やテレビで十分に得られると思う。



- 幼いうちから、自然観察や野外活動などの体験活動をしたり、博物館などでいろいろなものに触れたりすることで、他との共存の大切さや知的好奇心が高まります。
- 自然体験の多い子どもには、道徳観・正義感があり、学習意欲・課題解決意欲の高い子が多いことが国の調査で明らかになっています。

「たくましい心」を育てるポイント

- 教育委員会では、「体験から学び取る学習」として、キャンプなどの野外活動や工夫する力を養うためのものづくり講座など、様々な学習の機会を提供しています。お子様を是非参加させてみてください。

早寝・早起き・朝ごはん

こんなことはありませんか？

- 朝起きるのが遅いため、食事をとらないで学校へ行かせる。
- 自分が朝食を食べないので、子どもにも用意しない。



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、調和の取れた食事、十分な休養・睡眠が大切です。

どうして「早寝」「早起き」が大切か？

- 睡眠中に分泌される成長ホルモンは22時から2時頃の深い睡眠中に多く分泌されます。20時から21時頃には横になり22時には深い睡眠に入れるよう早めの就寝が重要です。
- 脳が活発に働き出すのは、起きてから2時間後ぐらいからです。幼稚園や保育所、学校の活動や学習が始まる時間から考え6時半から7時ぐらいには起きることが必要になります。
- 朝ごはんを食べないと、脳に必要な栄養がいかず、日中に眠気が起こり、夜眠れなくなり、その結果夜に食べすぎることによって朝食が食べられないなど、1日の生活リズムすべてが乱れる原因につながるため、朝食を食べることは大変重要です。

親子のコミュニケーションを大切にしましょう

人は、生まれてからいろいろな人と接することでコミュニケーションの力をつけていきます。思春期の子どもだからこそ、親と子の間で意識して会話をする必要があります。

●こんなところを意識して

* 言葉と表情は合っていますか？

言葉を発した時、それにふさわしい表情をするよう心がけることで、親としての考えや気持ちがはっきり伝わります。

* 「言わなくてもわかってくれるだろう」と思っていますか？

言葉にしないと伝わらない時もあります。日常のあいさつや会話を大切にしてください。

●子どもからのメッセージを受け止める

* 態度と言葉が合わない表現はありませんか？

時と場にそぐわない発言や行動に出会ったら、「何か言いたいことがあるのかな？」とちょっと気をつけてみましょう。大丈夫といいながら声が沈んでいることもあります。言葉でうまく言えない時には、体の不調等で訴えることもあります。

* 正面から受け止めていますか？

思春期は、とかく理屈っぽくなりがちです。そんなとき、真剣に受け止めて、大人としての意見を言ってあげましょう。

●こんな時は、こんなふうに言ってあげたら？

* ほめる時

大げさにならないように、事実をほめることが基本です。子どもの努力や取組の姿勢などを認めて言葉をかけましょう。

* しかる時

こちらも、事実を大げさにならないようにすることが大切です。よくない点を簡潔に伝えましょう。その行為がよくないのであって、本人を否定するような言い方にならないように気をつけましょう。

● YOUメッセージで言葉を伝えるのではなく Iメッセージで言葉を伝える

YOUメッセージとは、「あなた」が主語になって発せられるメッセージのことで、相手に頼み事（命令）や評価する際に発信されるものです。これに対して、Iメッセージとは、発信する人の「私」が主語になって発せられるメッセージのことで、「私」を主語にして自分の素直な気持ちを伝える際に発信されるものです。

*子どもの自己肯定感を高めるために

Iメッセージで子どもに伝えることで、あくまで話し手自身が「わたしはこう感じた」と言っているに過ぎないため、子ども自身がそんなつもりがなく行動したとしても、「この人はこう思ってくれたんだ」「自分の存在がこの人にこんな影響を与えたんだ」と思い、自分の存在価値を感じて自己肯定感を高めることができます。日常からYOUメッセージではなくIメッセージで伝えましょう。

Iメッセージ、YOUメッセージの例

- ・（あなたは）本当に悪いやつだな。【YOUメッセージ】
→そんな悪いことして俺は悲しいよ。【Iメッセージ】
- ・（あなたは）こんな時間まで何してたんだ。【YOUメッセージ】
→連絡もないし（私は）ずっと心配だった。【Iメッセージ】
- ・（あなたは）部屋を片付けて頑張ったね。【YOUメッセージ】
→部屋がきれいになって気持ちいいね。【Iメッセージ】



「へそのまち」で豊かな心を

●合言葉「へそのまち」で日常から習慣づくり

子どもの成長を促すためには、子どもの自己肯定感を高める必要があります。そのためには、子どもに寄り添い、共感し、自主性を養い、時にはサポートをしながら、子ども自身が自らの価値や存在意義を肯定できるような環境を作る習慣づくりが大切です。



変化に気づく！



そばにいるよ！



伸びしろ無限大！



間違いや失敗も○



挑戦しよう！

● 1日1日を大切に

富良野市の合言葉「へそのまち」を覚えて、子どもと一緒に成長していきましょう。

「変化」に気づきましょう。それが親子の成長の第1歩となります。

そばに寄り添い、子どもの心の声を聴きましょう。

「伸びしろ」をどんどん伸ばし、出来たことをたくさん褒めてあげましょう。

間違える事もあります。注意はしても否定はせず、全て受け入れましょう。

挑戦する心を大切にしましょう。成功も失敗もその過程が心の成長に繋がります





わが家の7か条 ルール

- 1 早寝・早起き・朝ごはん
みんなで楽しく晩ごはん



生活リズムはすべての基盤

- 2 スマホ・タブレット・ゲーム
などは時間を決めて



家族とよく話し合って自分で決めよう

- 3 SNSには要注意
対面で言えないようなことは
書き込まない



- 4 富良野を舞台に体を動かそう



自然体験やスポーツなどを楽しもう

- 5 地域の行事に参加してみよう



いろいろな人との関わりを大切にしよう

- 6 違いを認め合おう



みんなが暮らしやすい社会の一員になろう

- 7 困ったときはSOS
勇気をもって相談しよう



富良野市PTA連合会・富良野市教育委員会

子育てに悩んだら

～一人で悩まないで下さい～

◆児童虐待や子育てに関する相談

- ・富良野市こども家庭センター 39-2335
 - ・富良野市子育て支援センター 39-2335
 - ・富良野市こども通園センター 22-2091
 - ・富良野市民生委員児童委員 39-2211
 - ・旭川児童相談所 0166-23-8195
- 8:30～17:15 (平日のみ)
- ・児童相談所虐待対応ダイヤル 189 8:45～17:30 (平日のみ) 24時間対応

◆いじめ・不登校に関する相談

- ・教育支援課学務係 39-2320
 - 教育支援センター「まいくらす」 39-2333
 - ・富良野市人権擁護委員 39-2301
 - ・子どもの人権 110 番(全国共通) 0120-007-110
- 8:30～17:15 (平日のみ)
※まいくらす 9:00～16:00
- ・北海道立教育研究所 子ども専用フリーダイヤル (教育相談電話) 0120-3882-56 24時間対応

◆病気・健康に関する相談

- ・富良野市保健医療課 (保健師) 39-2200 8:30～17:15 (平日のみ)
 - ・小児救急電話相談 011-232-1599
- 小児救急電話短縮ダイヤル #8000 19:00～翌朝 8:00

◆青少年問題、非行・問題行動についての相談

- ・富良野市青少年補導センター 39-2318 8:30～17:15 (火曜～土曜)
 - ・富良野警察署生活安全課 22-0110
 - ・北海道警察本部 少年サポートセンター 011-251-0110
 - 少年相談 110 番 0120-677-110
- 8:45～17:30 (平日のみ)