

# あまっ子 子育て 応援 BOOK

家庭教育の  
ススメ



## ともに学ぼう！ ～親も子も、家庭も地域も～

現在の家庭を取り巻く社会の変化や核家族化は、親が子育ての知識を得る機会を少なくし、それが家庭の教育力低下のひとつの要因になっているのではないかとわれています。ただ核家族やプライバシーの保護が悪いわけではなく、親と子が「ともに学び」「ともに成長」する機会が、昔ほど多くなく、地域との関係性が少しドライなだけ。地域が家庭を守り、子どもを育てる昭和時代の社会を取り戻すには時間がかかりますよね。ならば「親」とは？「子育て」とは？そんな疑問を「親学」の観点からアドバイスし、親子の関係を改めて見つめ直す「きっかけ」を作りだすことができれば良いのではないかと、本書を編さんしました。

本書「あまっ子 子育て応援 BOOK」が皆様の良好な親子関係を築くための一助になることを望んでやみません。どうか、母子手帳とともに常に携え、未永く活用いただければ幸いです。

令和2年3月

あま市長 村上 浩司

---

### 家庭教育とは？ 親学とは？

家庭教育とは、人が最初に受ける教育であり、基本的な生活習慣を身に付けるための重要な役割を果たしています。

親学とは、子どもにとって親はどうあるべきか、子どもが育つと同じく親も育つ。親であるために学ばなければならないことを考え、学ぶことです。



# — 目 次 —

1	親の学び	3
	◇親学のススメ	3
	◇読書・体験活動のススメ	5
	◇サポート役のススメ	11
	◇ハッピートークのススメ	13
2	ライフスタイル	15
	◇早起きのススメ	15
	◇朝ごはんのススメ	17
	◇スマホルールのススメ	19
3	どうやって伝える？	21
	◇しつけのススメ	21
	◇ほめてのば～すのススメ	23
	◇聞き上手のススメ	25
	◇役割分担のススメ	27
4	心をつなぐ	29
	◇あいさつのススメ	29
	◇ごめんなさいのススメ	33
	◇スキンシップのススメ	35
5	障がいについて	37
6	絆をつくる	41
	資料編	47

※本文中「あどボイス」とは、あま市内の小学校1年生の保護者を対象にアンケートを令和元年度に実施し、その結果を集計したものです。

## 主な登場人物紹介



しっかりもののお母さん。育児に仕事に奮闘中。



長女（優子）  
あま市内の小学校に通う6年生。



双子の姉弟（春と誠）4歳。あま市内の園に通う。



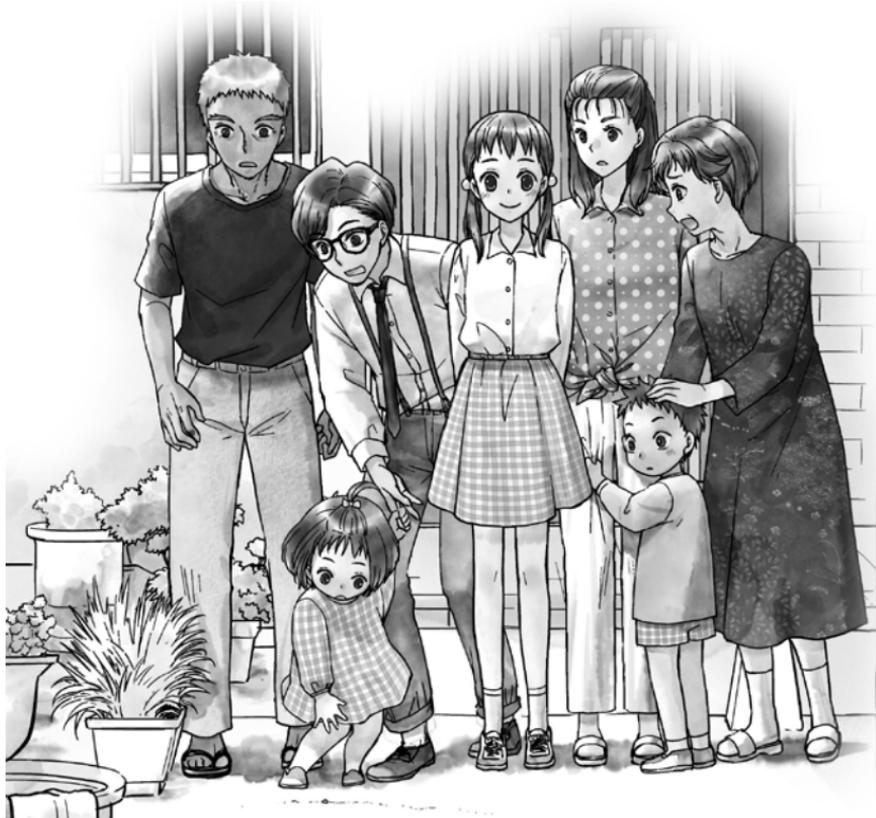
マイペースなお父さん。趣味はサボテン栽培。

# 1. 親の学び

## ◇親学のススメ

子育てに決まった形はありません。それぞれの生活環境にマッチし、あなたの特性を生かした子育てをすることが大切です。

正直、子どもを育てることは決して簡単なことではありませんし、うまくいかないこともたくさんあります。しかしあせらず、ときにはちょっとくらい息抜きしながら、頑張りすぎずに一生懸命に。子どもとともに成長できるのは今しかありません。今を楽しみながら子育てしましょう！



## 学びは双方

子どもが安心して過ごせる家庭を築くのも、親子で寄り添いながらともに歩む子育てを実現させるのも、親から子への「教え」があってこそなせる技です。ただ、それもあることながら、親も子どもから学ぶことが同じくらいたくさんあります。

そもそも、父親・母親というのは、子どもがいてはじめてなれるもの。まさに子育ての第一歩は「ともに学ぼう！」の精神から。そんな意識を心の片隅に留めておくといいでしょ。



---

### 歯医者さんからのアドバイス 赤ちゃんからお口の健康管理を

授乳期では、深く乳房をくわえて母乳を飲ませることが、あごの発達には大切です。また離乳食期からは、お口を閉じて食べるように教えましょう。前歯が生えてきたら歯磨きのスタートです。乳幼児用の歯ブラシで慣れさせることから始めてください。

小学校低学年までは親の仕上げ磨きが必要です。大人が正座した膝の上にあおむけに寝かせると、お口がよく見え磨きやすいですよ。最初の誕生日がきたら、ぜひお近くの歯医者へ検診に行きましょう。その後も年に2～3回の検診を心がけましょう。



## ◇読書・体験活動のススメ

子どもにとって読書は、言葉を学び、表現力を高め、創造力を豊かにすることができます。周りの大人から言葉をかけてもらい、乳幼児なりに言葉を聞きながら、言葉を次第に獲得するとともに、絵本や物語に興味を示すようになります。さらに様々な体験を通してイメージや言葉を豊かにしながら絵本や物語の世界を楽しむようになるのは、おおむね6歳までといわれています。

その後は、一人で読もうとするようになり、語彙ごいの量が増え、文字で表された場面や情景をイメージできるようになります。

参考：文部科学省 HP 子どもの読書活動の推進に関する有識者会議 論点まとめ



## あま市のブックスタート事業！

ブックスタートは、絵本を通して、赤ちゃんと保護者が心ふれあうひとときを過ごしてもらうために、赤ちゃんへ絵本の読み聞かせをし、絵本をプレゼントする活動です。

市内各保健センターで行う乳児（3～4か月児）健診後に、赤ちゃんに絵本の読み聞かせとわらべうたをうたい、その際、絵本が入ったブックスタートパックを手渡しています。



図書館スタッフからのアドバイス

## 美和図書館に聞きました！

赤ちゃんに人気絵本 おすすめの5冊！

- ① 『いないいないばあ』 松谷みよ子/文 瀬川康男/絵 童心社
- ② 『ごぶごぶ ごぼごぼ』 駒形克己/作 福音館書店
- ③ 『だるまさんが』 かがくいひろし/作 ブロンズ新社
- ④ 『くだもの』 平山和子/作 福音館書店
- ⑤ 『もこもこもこ』 谷川俊太郎/作 元永定正/絵 文研出版

①



②



③



④



⑤



いずれも市内公共図書館・図書室・読書室にて貸し出し可能です。

# 体験活動を楽しむ

体験活動は、幼少期から子どもに多くの人と関わりを持たせ、様々な体験をさせることにより、「社会を生き抜く力」として必要となる基礎的な能力を養う効果があるといわれています。

最近よく耳にする人間関係をうまく作れない、規範意識が欠けている、ささいなことでも感情を抑えられないなど、様々な課題解決への一つのアプローチとして体験活動は有効とされています。

実際に、自然体験や生活体験といった体験が豊かな子やお手伝いを多くしている子、生活習慣が身に付いている子ほど、自己肯定感や道徳観・正義感が高い傾向がみられます。

読書や体験活動の時間を大切にして、子育てに取り組んでみましょう。

参考：文部科学省 HP 特集 子供たちの未来を育む豊かな体験活動の充実

## あまっコラム

### まずは、読み聞かせ！

子どもの成長にとって、親による絵本の読み聞かせが良いことは知っているものの、仕事から家に帰ると、疲れてなかなかできませんでした。

ただ、娘から「お父さん絵本読んで！」と言われたときだけは頑張って読み、その時の娘のうれしそうなお顔はしっかり覚えています。「もっと読んであげればよかったなあ」今になって思う日々です。



(男性会社員)

## あどボイス～みんなの声～

○放課後に、地域の方と関われる行事があればいいなと思います。

○夏休みに、子どもがいつもとは違う体験や学習ができるイベントが地域であると助かります。



### あまっコラム

#### 考える力を養える自然体験活動！

子どもたちに「火おこし器」を使って「火おこし」に挑戦してもらったことがあります。普段は、ライターなど便利な道具で「カチッ、ポッ」と簡単に火を点けることができます。しかし、「火おこし器」での「火おこし」は一心不乱に道具を駆使しなければ、火をおこすことはできません。この大変さは、自ら体験してはじめてわかることです。「火おこし」に成功したときの子どもたちの喜ぶ姿は格別なものがありました。体験を通して分かることは多くあります。できるだけ、子どもには様々な体験をさせたいものですね。



(男性公務員)

## 先輩ママからのアドバイス 子どもが泣き止まない場面

○夜寝る前になると、機嫌が悪くなって泣き止みません。お腹もいっぱい、オムツもきれい。仕方なく抱っこしてずっと部屋の中をぐるぐるしました。

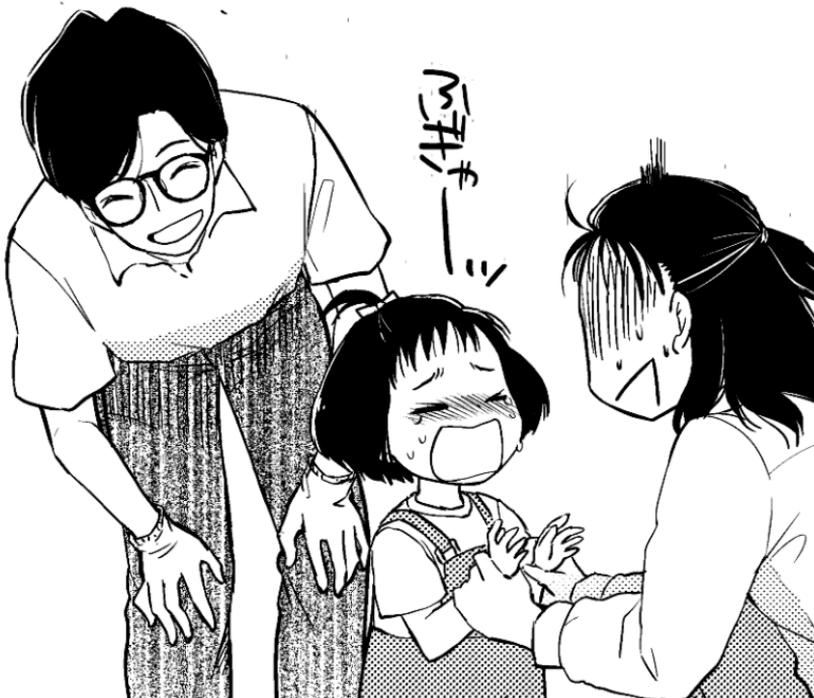
(1歳2か月のママ)

○おもちゃで遊んでいたはずなのに、何が気に入らないのか突然泣き出し、泣き止みません。落ち着くまで抱っこしてあげましたが、時間がないときはホントに困ります。

(1歳10か月のママ)

○電車の中で突然泣き出してしまいました。友人と交互にあやしたのですが、降りる駅までが長く感じました。

(1歳5か月のママ)



## ママが思う泣き止まない理由

- 眠いのにならぬ。
- おもちゃで思い通りに遊ばない。

自分の思い通りにならず怒っているのかな。自分の意見を分かかってほしくて主張しているのかもしれない。

- 体に不調を感じている。
- 汗をかいて体に不快を感じている。
- 体温を測ったら高熱だった。

遊んでいるときに怪我をしたり、体調が悪くて体に変な違和感を感じているのかもしれない。

## どうしたらいい！！

- 体の様子に異常がないか、熱はないかチェックしましょう。
- 隣の部屋への移動や外に出るなど、散歩や自転車、車で環境を変えてみましょう。
- 歌をうたったり、絵本を読んだりして、他のことに興味をそらして、上手に気分転換を図ってみましょう。



## 相談しよう！！

- 子どもが泣くのは自分の感情を素直に表すことができているのであり、愛されて成長しているという証あかしでもあります。だからといって、泣き止まない子をずっとみているのも自分自身のストレスになり、イライラがつのってしまいます。家族・友人・地域の人にささいなことや身近な話題でも何でもいいので相談してみましょう。

## ◇サポート役のススメ

親には、子どもの発達をサポートする役割があります。親は、子どもがやりたいことにチャレンジできる環境を作り、子どもが自立できるように見守ることが大切です。

「子どもが自立する」とは、子どもが自分のやりたいことを決め、自分の判断にもとづいて行動できるようになることです。その判断には「自分に必要なこと・必要でないこと」、「道徳的に正しい行動・正しくない行動」、「自分でできること・他者の援助を要すること」の区別などが含まれます。幼児期から学齢期へと、発達段階によって子どものやりたいことは変化しますが、親の基本的な考え方を変える必要はないでしょう。親はできる限り子どもにやりたいことを選択させたくうえで、その行動を見守りましょう。



あまっコラム

## ゴール設定

家庭教育のゴールをイメージしたことはありますか？

「子どもが〇〇歳のときに、〇〇な大人になっている」ことを想像してみてください。ただし職業の種類や、結婚する、しないなどを限定しすぎないことです。人間性や社会との関わり方、子ども本人にとっての幸福を基準に、イメージしてほしいものです。そしてそのゴールからさかのぼったら、今、目の前の出来事にはどんな意味があるのでしょうか？



イメージしたのが「心の優しい大人」だとしたら、今、子どもが悲しい思いで泣いているとしても、それは人の痛みが分かるようになるための経験だという意味が見いだせます。「困難に立ち向かえる大人」だとしたら、今、子どもが困った出来事に直面していても、それを自分で乗り越えることでたくましさを身に付けていくでしょう。

何年も先の家庭教育のゴールを目指し、親は子どもの成長を長い目で見守っていただけたいですね。

(女性自営業)

## ◇ハッピートークのススメ

ハッピートークって聞いたことありますか？

私たちは頭の中に「言葉の引出し」を持っていて、一番上の引出しにはよく使う言葉が入っています。よく使う言葉がポジティブなものが多いと、周りにも良い影響を与え、自分も周りも幸せになれるという考え方です。

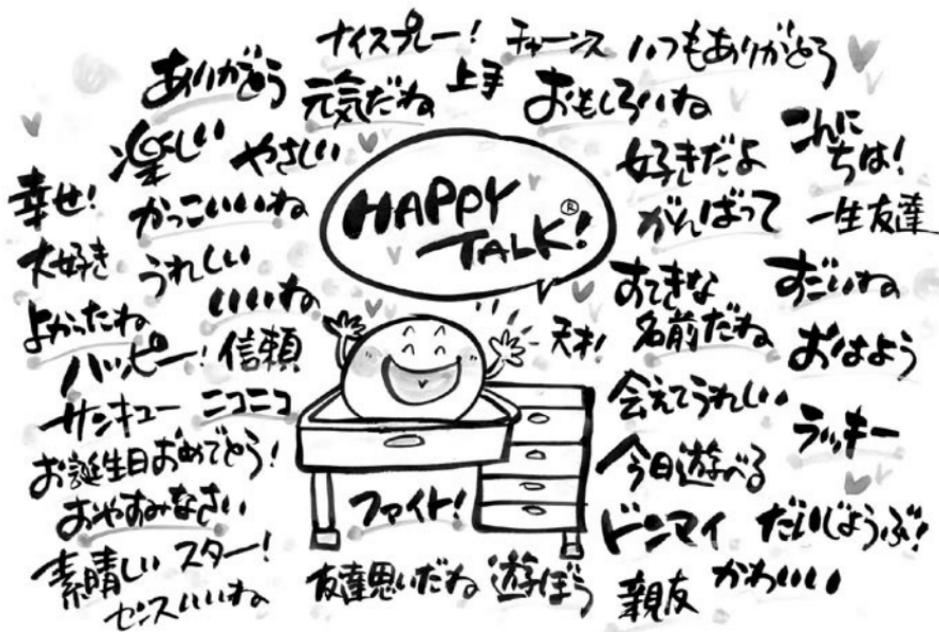


学習机の引出しをイメージしてください。一段目はすぐに取り出せる鉛筆などよく使うもの、二段目、三段目にいくほど使う頻度が少ないものが入っていますよね！「言葉の引出し」も同じです。上段に「ありがとう、大好き」などポジティブな言葉があると、心身ともにプラスに働くホルモンが分泌され、言えば言うほどワクワクと前向きな気持ちになります。

赤ちゃんは、生まれた瞬間からたくさんの言葉を耳にします。その言葉はすべて「言葉の引出し」の中に入ってきます。周りの大人が口にする言葉がとても大切なのです。

ポジティブ言葉は幸せがいっぱいです。さあ！家族みんなでハッピートークをたくさん口にしましょう！





子どもたちのポジティブ言葉：ハッピートークアカデミー協会提供

あまっコラム

## 母の想い①

我が子が中・高校生の頃は、テストの点数や成績の順位など、目に見える評価に一喜一憂していました。社会人になれば、学力のみならず、人間力が問われます。親が子のお手本となりえるよう、我が子が理想としてくれる大人になることこそ、子育ての基本なのかもしれません。

(女性自営業)





## 2. ライフスタイル

### ◇早起きのススメ

私たちは体内時計を持っています。体内時計には個人差はありますが、1日が25時間のサイクルになっており、地球の1日の周期と1時間のずれが生じますが、たいてい朝日を見て体内時計をリセットして1日24時間に調整します。

例えばゲームなどの夜更かしによる朝寝坊で、朝日を浴びそねると体内時計をリセットするチャンスを失い、次第に慢性の時差ボケのような状態になってしまいます。体内時計の狂いは、ホルモンの分泌や酵素の働きを乱し、体調を崩しやすくなるといわれているので、規則正しい生活リズムで、健康な日々を送ることができるように、朝一番でカーテンを開け、朝日を身体いっぱい浴びて、1日の元気なスタートを切りましょう。



参考：文部科学省「子どもの生活リズム向上ハンドブック」

## ルーティンの確立

朝起きてから、夜寝る前までの子どもの行動をルーティン化（決まった順序）しましょう。例えば「朝起きて、①顔を洗う、②着替える…」というように、各家庭にあったルーティンを守らせることが規則正しい生活習慣を身に付けるはじめの一歩につながります。できれば強制ではなく、子どもが主体的に取り組めるような工夫、サポートをしましょう。



### あまっコラム

#### 早寝早起きの子

早寝早起きの子は、心も身体も元気です。5歳のA子ちゃんは、毎日遅刻ぎみ。家族の生活リズムに合わせて夜更かしをしているみたい…。なので朝が苦手で、午前中は活気がなく、午後から徐々にやる気を発揮します。でもこの先、学校に通うようになってからのことを思うとちょっと不安です。今よりも体内時計を3時間ずつ早めると本人の長所が伸びていくと感じます。（女性保育士）



## ◇朝ごはんのススメ

朝ごはんを十分に食べていない。朝はあわただしいから……。ダイエットのために……。思い当たる人は案外多いのではないのでしょうか。朝ごはんは、一日を健康的に過ごすためのパワーの源で、成長期の子どもにとっては欠かせない重要なエネルギー源です。身体や脳に栄養を与え、集中力や記憶力などを高め、やる気も出てきます。驚くことに、朝ごはんから得られる糖分などが脳に働くと、イライラがなくなり、落ち着いて生活できるといわれています。さらに、家族で食卓を囲むと、朝ごはんは、より効果を発揮するそうです。

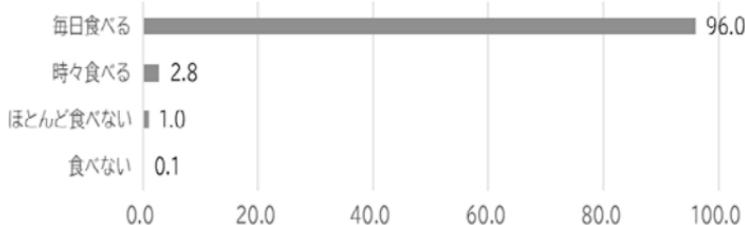
朝ごはんにはメリットがいっぱいです。



## あどボイス～みんなの声～

単位 (%)

お子さんは朝ごはんを毎日食べていますか？



あまっコラム

### みんなで！朝ごはん

うちの朝ごはんには、毎日おみそ汁をつけます。ごはんにもパンにも合います。お湯の中に旬の野菜を入れて、味付けは地元産のみそ。コンソメ味やトマト味にしてもいいですね。朝ごはんは、中身+誰と食べるかが大切で、子どもの学力にも影響があるそうです。我が家の合言葉は、「早寝早起き、みんなで朝ごはん+うんち（排便の習慣）」！



(主婦)

## ◇スマホルールのススメ

パソコンやスマートフォンなどのデジタル機器は、インターネットを通して手軽に知りたい情報を得ることができる便利な道具です。しかし、一方で、誤った使い方をすることにより、デジタル機器が誹謗中傷やいじめの道具になった事例もあります。



特に、SNS（ソーシャル・ネットワーキング・サービス）は、情報の発信、共有、拡散を可能とします。匿名性があることから、感情のままに攻撃的な文章を書き込まれたり、面白半分で「炎上」と呼ばれる状況が作り出されたりすることがあります。子どもには、被害者にも加害者にもならないように、正しいデジタル機器の使い手になってもらいたいものです。

言葉は人を元気づけることができる一方で、人を傷つける口撃になることを親が子どもに伝えることが大切です。読んだ人を不快にさせる表現などについて親子で話し合い、スマホの使い方に関するファミリールールを作りましょう。

### 我が家のルール(スマホ・ゲーム)

- (例)・使うときや充電はリビングで。
- ・食事のときは使わない。
  - ・使う時間は子どもが自分で決める。
  - ・友達との貸し借りはしない。

あまっコラム

## スマホの役目を再確認

社会問題化するスマホ依存症、皆さんは大丈夫ですか。大人でも意志が強くないと自制できませんよね。子どもはなおさらです。だからこそ、家族で作るルールが必要です。使う時間や場所、禁止事項などを約束し、互いに共有することが大切です。



(男性公務員)

## ゲームのやりすぎに注意

小学校に入学すればまわりの影響からゲーム機をほしがるようになるでしょう。友達とゲームで遊ぶのも、ゲームの話題で盛り上がるのも楽しいのですが、やりすぎには注意したいものです。視力の低下につながったり、生活習慣の乱れによって心身に悪影響を及ぼすことも考えられます。まずはスマホ同様に、親子でルールを決めておくことをお勧めします。



## あどボイス～みんなの声～

○守れないときもあります。宿題や勉強をおろそかにしないためにも、ゲームの時間を子どもに決めさせています。



## 3. どうやって伝える？

### ◇しつけのススメ

「しつけ」と称して一方的に親から理不尽な扱いを子どもが受けることは決してあってはならないことです。親も子どもと一緒に成長します。子どもがいるから親になれたことを再確認しましょう。特にはじめての子は親自身、何もかもがはじめてで、手探り状態なのでしかり方が分からないことが多いようです。自分が疲れているときなどは特に八つ当たりのようにしかってしまうことがあるかもしれません。でも、そんなときは必ずと言っていいほど後悔してしまうものです。

### 以前のことは切り離しましょう！

子どもをしかるとき、ついつい、前にあったことを持ち出して、今のことと一緒にして、しかるときはありませんか？終わってしまったことと一緒に、「また」しかられて、子どもが嫌な思いになるだけですよね。

### 冷静になりましょう！

子どもをしかるとき、ついつい感情的になって大きな声を出してしまいます。でも、そんなときこそひと呼吸おいて、少しでも気持ちを落ち着かせることができるといいですね。

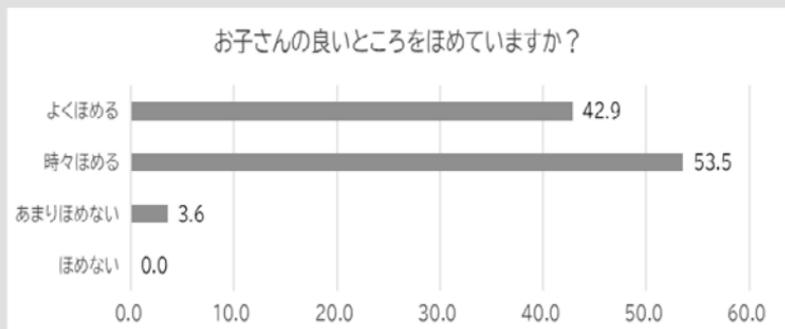


### 最後はほめる！

子どもをしかるとき、しかった後は必ず最後はほめることも大切です。子どもの良いところを見つけ、ほめてあげましょう。

## あとボイス～みんなの声～

単位 (%)



○フルタイムで働いているため、自分に余裕がなくしかることもしばしばあります。

○子どもと一緒にいると注意することが多く、ほめることがなかなか難しいなと思います。

### ほめられると！

- ・自信がつかます。
- ・自己肯定感が芽生えます。
- ・やる気が出ます。
- ・元気になります。



## ◇ほめてのば～すのススメ

ほめ上手は子育て上手といわれます。「ありのままのあなたでいいんだよ」と子どもを肯定する（認める）ことが大切です。当たり前のようなことでもほめられることが心の栄養となり安心感・満足感が芽生え自分自身を大切にできるようになります。「今できていること」「その子自身の過去と比べて成長したこと」子どもの「すごい」「さすが」「すばらしい」をたくさん見つけて言葉で伝えましょう。子どもは自分自身に自信を持ち「やってみよう！」という気持ちが大きくなります。そんなときこそ励ましてあげましょう。ポイントは、子どもの様子をしっかりと見守ることです。少しでもできたときは自分でできたことを認めてあげましょう。励ますことで次への意欲につながります。「ほめて励ますこと」で自信を持って物事に取り組める自立した子どもに育つでしょう。

### あまっコラム

#### 寝る前のほめほめタイム♪

寝る直前は脳のゴールデンタイムといわれます。人は寝ている間にその日の出来事を脳の中で整理し記憶に残します。特に寝る直前の言葉やイメージしたことは深く記憶されます。大きなことでなくていいので、「今日はお手伝いできたね」「自分でくつをそろえられたね」「今日もいい一日だったね」と家族で良いイメージを残しながら寝る、それだけで人生が豊かになるものです。



（女性自営業）

## 良いところ探しゲーム！

前向きな人間関係が築けるようになり、人や物の長所を見つけることができるゲームです。最初は家族で、〇〇ちゃんの良いところは「笑顔」。次にママの良いところは「手をつないでくれる」と言い合い、最後はハグ！慣れてきたら、一見マイナスに感じることもプラスにするチャレンジです。

例えば「雨」、土が喜んでいる、お肌しっとり、家で遊べる……。プラスの発想で楽しい時間になること間違いなしです！



## あどボイス～みんなの声～

○しつけは家庭で、というのが基本だと思いますが、時折悩むこともあります。

○家での学習が習慣になると、少しずつ分かったり、できるようになったりするのがうれしいです。

○子どもには「何で〇〇できないの？」ではなく、「どうすれば〇〇できるかな？」など、質問で前向きになれるようにすることも大切だと思います。

## ◇聞き上手のススメ

親が子どもの話に耳を傾け、子どもの気持ちをきちんと受け止めるようになれば、子どもも親の話をよく聞くようになります。そんな親子関係であれば、温かい心の循環が生まれ、信頼関係を築くことができます。そのために次のことを心がけるといいでしょう！

### 「ながら聞き」はしない

手をとめてしっかりと聞くことです。どうしても手が離せないときは、その理由を分かるように話し、後で聞くことを約束します。

### 子どもの話の腰を折らない

子どもの話に口をはさみたくなくても我慢し、最後まで耳を傾けることが大切です。

### 否定しない

まずは子どもの気持ちを受け止めることが何よりも大切です。

### うなずきながら聞く

子どもは聞いてもらっていることが分かるとうれしくなります。

### オウム返しや言い換えをする

子どもが言いたいことを、親がオウムのように繰り返して言ったり、親が少し言い換えて言ったりすると、子どもは親に共感して聞いてもらっていると感じてうれしくなります。

参考：HP 話の聞き方 10 のコツ

## あまっコラム

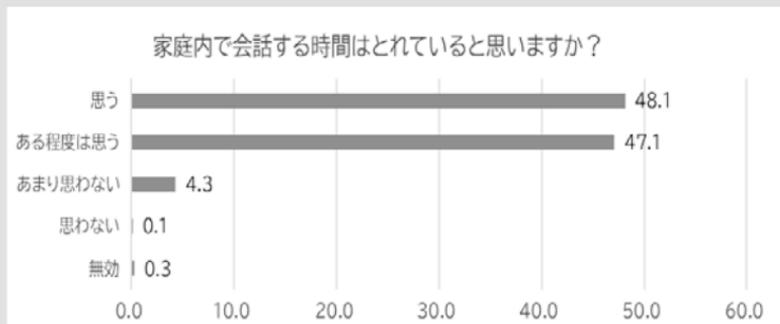
### 実践！聴き切る

「子どもが話したいと思っていることを、最後まで聴き切る」ことができますか？  
自分が知りたいことだけを聞き出そうとしたら、話を途中でさえぎったりしてしまうと、子どもは肝心なときに「話したくない・・・」と思ってしまうかも。会話のある親子関係を築くためにも「聴き切る聞き上手」を実践しましょう！  
(女性自営業)



## あどボイス～みんなの声～

単位 (%)



○家事が忙しかったりすると、子どもに話しかけられても返事ができないときがあります。

○お風呂だとよく話してくれるので、毎日子どもと一緒に風呂に入り、その日の出来事を聞きます。

○仕事をしているため、子どもとのコミュニケーションが少ないと感じます。

## ◇役割分担のススメ

「お願いね」「頼むよ」「ちょっと助けて」など、何気ない日常の言葉からはじめてのお手伝いがスタートします。

子どもはきっと無意識に、自分は任されている、必要とされている、認められている、何より期待に応えたい、と感じ取っています。そこから、達成感や責任感を芽生えさせていくのです。お手伝いには、子どもの心を育てる大切な役割があります。

心を育てるお手伝いは、まだまだあります。身の回りのことを自分ですれば「自立心」が養われます。素直な心・気持ちを感じ合えるお手伝いを頼んでみましょう。きっと、親子で成長を確かめ合い、絆を深められるでしょう。





## あまっコラム

### 楽しくお手伝い！

我が家では、子ども用のエプロンを用意しました。しかも大好きなキャラクター付き！やる気スイッチが入って「〇〇ちゃんママ♪」と歌いながら手伝ってくれます。最初は味見やゴマをすったりする簡単なお手伝いからはじめ、少し大きくなったら、子ども用の包丁やピーラーを用意し、安全面に気を配って一緒に作ります。野菜の型抜きも喜び、苦手な野菜も食べられるようになりました。時間はかかりますが、この経験はきっと将来役にたつと思います。 (主婦)



# 4.心をつなぐ

## ◇あいさつのススメ

あいさつはコミュニケーションの基本

「おはようございます」、「行ってきます」、「いただきます」など、あいさつには相手の存在を認めているよ、というメッセージや感謝の気持ちが込められています。あいさつがきっかけとなり言葉のキャッチボールがはじまると、その輪は、家族・友達・地域の人々へと、どんどん広がり、ますます住みよいまちになっていくことでしょう。



あいさつは「はっきりと、相手の顔を見て、笑顔で」

明るいいあいさつは気持ちの良いものです。またそれは、子どもの心を知るバロメーターにもなります。「ただいま」の声に元気がなかったら「何かあったのかな?」とすばやく気付いて子どもの話を聞いてあげましょう。

そんなやりとりの積み重ねがより良い親子関係を築きます。ただ、子どもの中には恥ずかしがり屋の子、初対面の人には不安で声が出せない子もいます。そんなときには無理強いせず、まず大人がお手本を見せて真似をさせるところからはじめましょう。

また絵本などを使って「あいさつごっこ遊び」をするのも声を出す練習になって効果的な方法ですね。

あまっコラム

## あいさつできたら、 めちゃくちゃほめよう！



子どもが小さいとき、家族でよく近所を散歩しました。すれ違う人に、全員で「こんにちは！」と大きな声であいさつします。子どもが先にあいさつしたときが大チャンスです。大げさにほめました。これが良かったのか、高校生になっても元気よくあいさつをしています。心にゆとりを感じさせる親の子は、一日の生活も落ち着いて過ごすことができ、あわただしく感じさせる親の子は、生活習慣も乱れ、落ち着きがありません。環境から伝わる子どもの育ちにも違いを感じます。

(男性公務員)

## あいさつの効果！

- ・心と心がつながります。
- ・友達も増えます。
- ・気分が良くなります。
- ・近所の人に顔を覚えてもらえます。
- ・犯罪の抑制につながります。



## まずは親から

「ありがとう」を幼い頃からの習慣にしたいものです。例えば、家に子どもの友達が遊びにきたときの話です。ジュースやお菓子を食べて、帰るときに「ありがとう」が言える子、いきなりお菓子を口にする子、知らない間に帰ってしまう子もいますね。親がきちんとお礼を言える家庭は、子どももそれができています。残念ながら「ありがとうございます」の言葉がない家庭は、お礼の言葉が少ないようです。

幼い頃の言葉は、良くも悪くも周りの大人次第です。良い言葉のバリエーションを増やしていきましょう！

### あまっコラム

#### ありがとうは魔法の言葉

日頃から誰かに親切にされたとき、何かをしてもらったとき、笑顔で「ありがとう」と言える子は礼儀正しく感じます。

また家庭でも、子どもが食事の前にお皿を並べたり、ちょっとしたお手伝いをしてくれたら「ありがとう」と感謝の気持ちを伝えましょう。それだけで、子どもはうれしい気持ちになります。感謝の気持ちをいつも伝えられている子どもは、人に対しても自然に「ありがとう」と言えるようになります。「ありがとう」の言葉が飛び交う、幸せいっぱい家庭や社会を作っていきましょう。

(男性公務員)



## ありがとうカウンター～言葉のプロからのアドバイス～

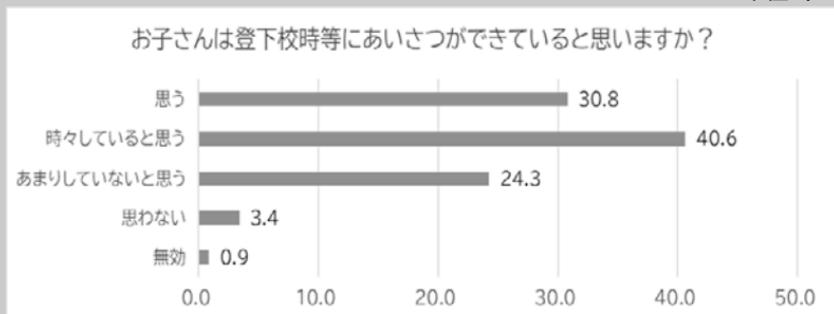
「ありがとうカウンター」を知っていますか？「ありがとう」というたびにカウントします。



毎日続けていると、「ありがとう」が生活の中にあふれていることに気付いてきます。それだけでも心が温かくなりますが、このカウンターで1万回を迎える頃には、不思議と夢が叶うと信じられています。「ありがとう」という感謝の言葉を大切にしましょう。

### あとボイス～みんなの声～

単位 (%)



- 気持ちの良いあいさつができる子になってほしいです。
- 家族でもあいさつすることを心がけているので、今後もしっかり続けていくつもりです。
- 登下校のとき、地域の保護者を含めてあいさつ運動ができればいいなと思います。

## ◇ごめんなさいのススメ

我が子に「ごめんなさい」は、なかなか言えないものです。親の威厳？が邪魔をします。しかし、子どもはいつまでも小さな子ではありません。子どもは親の姿を見て育ちます。親が素直に「ごめんなさい」をする姿を見たら、子どもも自ら「ごめんなさい」ができるようになるのではないのでしょうか。



### あまっコラム 母の想い②

理想的な親子とは、我が子から尊敬される親、また親も我が子を信頼し続けることができる関係だと思えます。不器用な子育てでも、子どもへの愛情が伝わることや、親子の和やかな会話や笑顔が、子ども自身の愛されている安心感につながります。どんなときも純粋な目と心で子どもは親を見ています。(女性保育士)



## あどボイス～みんなの声～

- 仕事で忙しく、会話ができないときもあるため、もっと子どもとの時間が持てたらいいなと思います。
- 昼も夜も働いているため、子どもとの時間が少なく、宿題や勉強を十分に見てあげられていないことに悩んでいます。
- 今の小学生はあまり時間がないため、もっと家でのゆっくりした時間がほしいです。
- 今は、宿題を見る時間くらいですが、今後は家で本を読んであげたりする時間も作りたいです。
- 最近は母親が働くことが多くなったため、子どもとゆっくり会話する時間が少ないと思います。

### あまっコラム

#### 母の想い③

息子が高校生のときに不登校になりました。親として、寛容な精神ではなかったなので、「なぜ?」「どうして?」「何が不満なの?」と息子を責める気持ちと、仕事優先で息子に向き合っていなかった自己反省で、親も子も心身の苦しい時期が続きました。幸い、家族や知人、息子の友人に支えられ、一步步前向きに歩むことができました。今思えば、人生で貴重な体験だったと思います。

(女性自営業)



## ◇スキンシップのススメ

想像してみてください。大切な人から「勝手にしなさい」とか「もうあなたのことなんて知らない」と言われたとしたら？突き放されたように感じて、寂しい気持ちになることでしょうか。けれど、もしそれがぎゅっと抱きしめられながら耳元でささやかれたのだとしたら……。同じ言葉を受けても、突き放されたとは感じないのではないのでしょうか。

言葉と態度が一致していない場合、人は言葉よりも態度を真実として受け止めます。人の態度には、強いメッセージ性があるのですね。



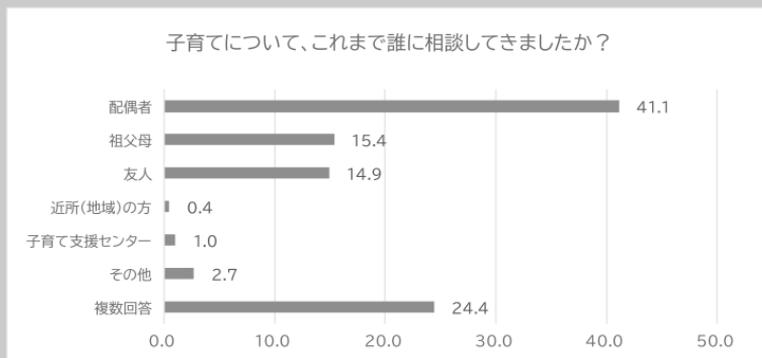
愛情を態度で伝える簡単な方法、それが「スキンシップ」です。例えば、日常的に手をつなぐ、髪をなでるなど、ちょっとしたことでもいいのです。また、大切な場面で言葉が出てこないときに、背中をポンとたたくだけで、思いやりや励ましの気持ちが伝わることもあります。

家族は身近な存在だからこそ、ときに「スキンシップ」は気まずかったり気恥ずかしく感じたりすることがあるかもしれません。けれど、気まずさも気恥ずかしさも、ほんの一瞬のこと！一瞬が過ぎれば消えてしまうものです。一方そのときに感じた愛情の記憶は、一生残るかもしれません。

日常的なスキンシップを心がけると同時に、どうか大切な場面では、一瞬の気恥ずかしさなど恐れずに態度でも愛情を伝えましょう。

## あどボイス～みんなの声～

単位 (%)



○電話相談やセミナーなど、気軽に相談できる場所があればいいと思います。

○もっと情報を得る機会があればいいと思います。



# 5. 障がいについて

## 発達障がいについて

発達障がいとは、生まれつきの脳機能の特徴による著しい発達の偏りです。人には誰でも得手・不得手がありますが、発達障がいのある子どもの中には、「得手・不得手の差が極端に大きい」「気持ちの切り替えがむずかしい」などの特徴があるために周囲の人やものとの適切な関係を保つことが困難となり、生きづらさを感じつつ過ごしている人がいます。このような困り感を抱えて懸命に生きている子どもに向け、親としてできることは「最善の理解者」になることです。その第一歩として、「困った子ども」から「困っている子ども」へと、認識を変えてみましょう。子どもの視点で世の中を見ると、子どもの気持ちが読み取りやすくなります。

子どもの発達障がいの主な診断名には、ASD（自閉スペクトラム症）、ADHD（注意欠如多動性障害）、LD（学習障害）等があります。症状が重なっていることがあるため、診断名については、「～の傾向が強い」と理解するのが良いでしょう。



# インクルーシブ教育とは

障がいやその他の理由で特別なニーズを有する人を含むすべての人々が教育の場で差別を受けることなく、合理的配慮を受けて同じ施設を使い、同じ活動に参加し、ともに育ちあえる教育の形態です。

特別なニーズを有する人とは、障がいがある人、パステルゾーン（※）の人、医療的配慮の必要な人、日本語を母語としない人、外国の文化をもつ人、宗教的な配慮が必要な人、極端な貧困状態にある人、虐待を受けている、もしくは疑いのある人、セクシュアル・マイノリティ（LGBT等）の人など、文化的・社会的・民族的・性的マイノリティの人、及び教育現場で特別な配慮を必要とする人々の総称です。



※パステルゾーンの人とは、障がいの診断を受けるほどではないが、様々な色を組み合わせたようなカラフルでユニークな特徴を持つ人です。

あまっコラム

## 予防策を発見したお母さん

Aちゃんは、突然の予定変更への対応が苦手  
で、パニックを起こして泣き叫ぶことがたびた  
びありました。ある日、お母さんがAちゃんに



「明日、公園に行く」「雨が降れば、家で遊ぶ」を  
絵カードで伝えたところ、あらかじめ2つの場面を伝えら  
れたことでAちゃんに心構えができ、当日に雨が降っても  
パニックを起こすことはありませんでした。子どもが想定  
外の振るまいをすると、親は不安な心持ちになります。A  
ちゃんも想定外の状況に出会うと、不安でたまらなくなる  
のです。子どもの特徴を理解することにより、関わり方の  
コツがつかめます。

(女性会社員)



3



4

1



2

## 発達が気になるときの身近な相談先

月～金曜日（祝日・年末年始除く）

午前8時30分～午後5時15分

ただし、⑤のみ午前9時～午後3時

- |             |              |
|-------------|--------------|
| ① 甚目寺保健センター | 052-443-0005 |
| ② 七宝保健センター  | 052-441-5665 |
| ③ 美和保健センター  | 052-443-3838 |
| ④ あま市教育委員会  | 052-444-0902 |
| ⑤ あま市適応指導教室 | 052-443-1400 |





## 6. 絆をつくる

地域とのつながりがあれば、子育ても楽しいものになるでしょう。公園をはじめ各地区にある公民館、図書館、児童館、福祉センターなどを大いに活用し、家庭だけの世界から飛び出し、つながりを求めに出かけましょう。きっと、うれしいことも悩みごと共感できる、仲間を見つけることができるでしょう。

また、あま市には伝統的で他にはない貴重なお祭りが今も各地域で執り行われています。郷土への理解と愛着を深めるためにも、ぜひ家族で見学、参加し地域との絆を育んでみるのも良いでしょう。



# あまっ子デー

家庭の大切さ、素晴らしさを考えるため毎年2月の第3日曜日を『あまっ子デー』として家庭教育を推進します。

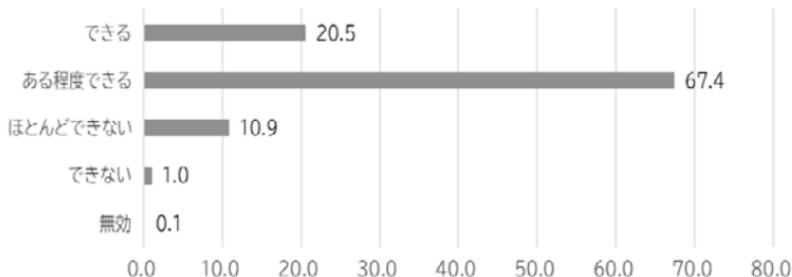
親子がふれあうイベントに参加して楽しみましょう。



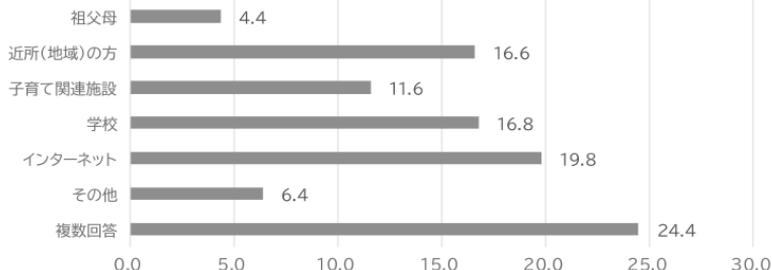
## あどボイス～みんなの声～

単位 (%)

子育て支援に関する情報を得ることはできますか？



誰(何)から情報を得ますか？



## あま市の誇るお祭り～歴史文化からのアドバイス～

---

市には4つの市指定の無形民俗文化財があり、いずれもあま市でしか見られない貴重な祭事が各地であります。先人たちの想いや、信仰心の厚さを<sup>しの</sup>偲ばせるものとなっています。ぜひ親子で見学し、幼いうちから地域の文化に触れ、郷土愛を育みましょう。



① 二十五菩薩お練り供養／蓮華寺



② 湯の花神事／木田八剱社



③ 香の物祭／萱津神社



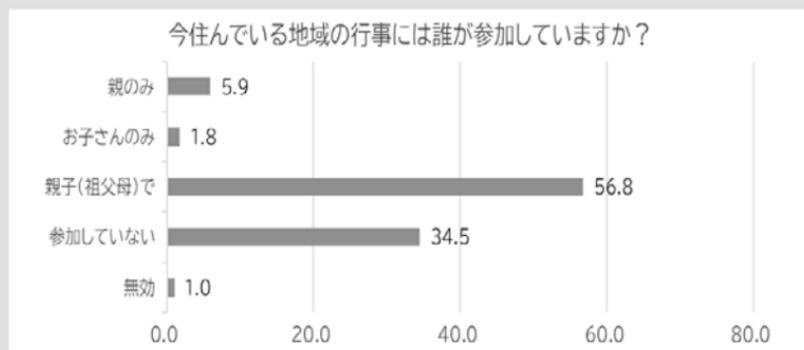
④ オコワ祭／下之森八幡神社

- 
- ①蓮華寺//蜂須賀大寺 1352：電話 052-444-1272：毎年4月第3日曜午後  
②木田八剱社//木田宮東 16：問合せは資料館へ：毎年10月第2日曜午前  
③萱津神社//上萱津車屋 19：電話 052-444-3019：毎年8月21日午後  
④下之森八幡神社//下之森屋敷：問合せは資料館へ：毎年2月11日午前  
②と④の問合せ先は美和歴史民俗資料館 電話 052-442-8522

(水曜日、木曜日は休館)

## あどボイス～みんなの声～

単位 (%)



○地域の人との交流が持てるような場が増えればよいなと思います。

○お年寄りの方ともふれあう機会なので、おまつりは子どもも楽しみにして参加しています。

○子どものことを、他のお母さんとも話す機会があればいいなと思います。

○最近子どもが児童館を利用させてもらっていますが、たいへん助かってありがたいです。

## あま市にもある安産で有名な神社！

あま市七宝町秋竹にある「藤島神社」は、昔より出産に御利益ある神社として有名です。安産祈願はもとより、境内の神木付近に落ちていた葉っぱを、目をつぶって拾い、その葉っぱが裏なら男の子、表なら女の子が産まれてくると伝わっています。この葉っぱを家に持ち帰り、神棚に供え、出産後のお礼参りの際に境内に戻すことで、我が子の健やかな成長も願います。



## イベント案内

市内の公共施設を中心に展示会やイベントが行われています。親子で出かけてみては！

四月	第三日曜	献榊祭(けんしんさい) 会場：萱津神社		縁結びで有名な萱津神社の神事。神輿などが上萱津区内を練り歩く。
五月	上旬	こどもの読書週間/ヨムキッズweek 会場：美和図書館		おはなし会やブックピクニックなどに親しむイベント等。
六月	上旬	とぎのきねんび展 会場：美和歴史民俗資料館		6月10日の時の記念日にあわせて、貴重な古時計を展示。
七月	第四土曜	天王まつり 会場：漆部神社(ぬりべじんじや) 甚目寺観音西)		365個の提灯をともした山車(だし)が夜の甚目寺地区を練り歩く。
八月	中旬	あまつり 会場：七宝焼アートヴィレッジ芝生広場		市の一大イベント。市民ブースや歌とダンスなどステージ演出もあり。手筒花火は夏を彩る風物詩。
十月	下旬	秋の図書館まつり 会場：美和図書館		おはなし会やブックリサイクルなどに親しむイベント等。
十一月	上旬	あま市文化祭 会場：美和文化会館、甚目寺公民館、七宝公民館		市文化協会の主催。作品展示、芸能発表、生花展示、お茶席と市民囲碁大会及び市民将棋大会などを開催。

十二月	上旬より	「イルミネーションフェスタ in あま」 会場：美和文化会館、ふれあいの森（文化会館敷地内）	市商工会青年部の企画。期間は約一か月。初日の点灯式は、とても賑わう。市の冬の風物詩。
一月	下旬	文化財防火デー 会場：甚目寺観音	美和歴史民俗資料館の主催。文化財保護とその啓発のために全国で実施される消防訓練で、あま市は甚目寺観音で実施。
二月	三日	節分会(せつぶんえ) 会場：甚目寺観音	尾張四観音のひとつである甚目寺観音で執り行われる一大イベント。毎年2万人ほどが参拝。
	第三日曜	あまっ子デー	家庭の大切さ、素晴らしさを伝え、家庭教育を推進する。



## 資料編

# 困りごとや相談 どこに聞いたらいい？



体調が心配なときのためにあらかじめ連絡先を確認しておきましょう。

しかし、いつもと様子が違うなど、緊急の場合は、迷わず 119 番しましょう。

あま市 HP  
「あまでママになろう」

小児救急電話相談	短縮番号 #8000 または 052-962-9900	午後 7 時～翌朝 8 時
平日夜間・休日診療 海部東部消防署 救急医療情報センター 海部地区急病診療所	052-442-0119 052-263-1133 0567-25-5210	診療科・診療日時は問 い合わせください あま市広報に掲載中
休日等救急診療 海部地区急病診療所	0567-25-5210	
育児ももしもキャッチ あいち小児保健 医療総合センター	0562-43-0555	火～土曜日 午後 5 時～9 時 (祝日・年末年始除く)
くすり安心電話	090-2136-3858	午後 9 時～午前 0 時

津島海部薬剤師会の会員が、夜間のお薬の相談に応じています。

# 困りごとや相談 どこに聞いたらいい？

困ったとき・悩んだときは、まず聞いてみましょう。

妊娠期・子育て期の相談事に子育て支援サービスの情報提供、助言をします。

子育ての悩み相談 子育てコンシェルジュ	052-449-5121	月～金曜日(※) 午前9時～午後5時
------------------------	--------------	-----------------------

## あま市民病院内

病児・病後児保育	080-2662-3898	月～金曜日(※) 午前8時30分～ 午後5時
----------	---------------	------------------------------

## 児童虐待通報

子育て支援課	052-444-3173	月～金曜日(※) 午前8時30分～ 午後5時15分
海部児童・障害者相談センター	0567-25-8118	24時間対応
児童相談所全国共通ダイヤル	189	

会員間での子どもの送迎や一時預かりなどの支援の橋渡しをします。(事前登録制)

ファミリー・サポート・センター	052-462-0150	月～金曜日(※) 午前8時30分～ 午後5時15分
-----------------	--------------	---------------------------------

※祝日・年末年始除く

## 15歳になった我が子へ

我が子が生まれて、小さな成長に一喜一憂したこと。自我の芽生えでイヤイヤ期にイラっとしたこと。幼い頃と、小学生になった頃とは成長の仕方が様々になります。親も一人の人間。感情があって、我が子にすら良くない感情が抑えられないときもあります。他の子とは違ってあたりまえなので、我が子が笑顔で過ごし、社会の一員として生きていけるのであれば、その子育ては大満足ではないでしょうか。

15歳になった我が子へのメッセージとして渡せるよう、思い立ったときの思いをありのままに書いてみませんか。

---

---

---



# 子どもの成長記録 \_\_\_\_\_ 歳

計測日 \_\_\_\_\_ 年 \_\_\_\_\_ 月

大きさ 身長 \_\_\_\_\_ cm 体重 \_\_\_\_\_ kg

あし \_\_\_\_\_ cm

好きな絵本 \_\_\_\_\_

好きなこと \_\_\_\_\_

困ったこと \_\_\_\_\_

我が子へメッセージ \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

# 子どもの成長記録 \_\_\_\_\_ 歳

計測日 \_\_\_\_\_ 年 \_\_\_\_\_ 月

大きさ 身長 \_\_\_\_\_ cm 体重 \_\_\_\_\_ kg

あし \_\_\_\_\_ cm

好きな絵本 \_\_\_\_\_

好きなこと \_\_\_\_\_

困ったこと \_\_\_\_\_

我が子へメッセージ \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

# 子どもの成長記録 \_\_\_\_\_ 歳

計測日 \_\_\_\_\_ 年 \_\_\_\_\_ 月

大きさ 身長 \_\_\_\_\_ cm 体重 \_\_\_\_\_ kg

あし \_\_\_\_\_ cm

好きな絵本 \_\_\_\_\_

好きなこと \_\_\_\_\_

困ったこと \_\_\_\_\_

我が子へメッセージ \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## 編集後記

本書編さんにあたり様々な関係各位に、良きアドバイスをいただきました。またアンケート調査では、市内小学1年生の保護者様にもご協力いただきました。

オリジナリティにあふれた手作り感ある、あま市らしい読本となりました。これもひとえに作成委員会委員長はじめ皆様のおかげです。また、当市出身の漫画家である桐原いづみ氏につきましては、ご理解と多大なる協力をいただきました。各ページに使用しましたイラストは、桐原氏の著作であり、昭和時代後期を背景とした作品『サボテンの娘』（双葉社刊）より転載させていただきました。

本書を読んでくださった皆さん、子育てに一人で悩んではいませんか。まずは地域に目を向け、地域を頼りにしながら、子育てを楽しみましょう。本書にはそのヒントがちりばめられています。

そして、あま市における家庭教育はここからがスタートです。皆さんとともに学び、発展するためにも、本書がそのきっかけになることを望んでいます。

あま市教育委員会  
教育長 松永裕和



## —執筆者・協力者紹介—

### <あま市家庭教育読本作成委員会>

委員長	高尾 淳子	同朋大学 社会福祉学部
副委員長	石村 眞一郎	あま市立美和中学校 校長
委員	井本 仁	愛知県教育委員会生涯学習課
委員	池崎 晴美	一般社団法人 ハッピートークアカデミー協会 代表
委員	川原 史子	特定非営利活動法人 ママ・ぷらす 代表
委員	近藤 真司	海部教育事務所 家庭教育コーディネーター
委員	佐藤 典子	あま市子育て支援団体 ミルキーねっと 代表
委員	土屋 起世子	幼稚園代表
委員	内山 伸也	学校教育課 課長
委員	樋口 誠史	子育て支援課 課長

### <あま市家庭教育読本専門部会>

委員	石川 文代	子育て支援課 保育士長
委員	岸 稚人	学校教育課 主幹

### <協力>

- 海部歯科医師会
- あま市美和図書館
- 表紙・裏表紙イラスト 漫画家 桐原いづみ
- 挿入イラスト 『サボテンの娘』桐原いづみ/作 株式会社双葉社/出版

### <事務局>

あま市教育委員会	教育長	松永 裕和
あま市教育部	部長	吉川 誠
あま市教育部生涯学習課	課長	鎌倉 崇志
	主幹	平野 誠
	主幹	近藤 博
	係長	入野 真由美
	主査	小川 泰洋

## 「あまっ子 子育て応援 BOOK ～家庭教育のススメ～」

発行：令和2年3月 あま市教育委員会事務局 教育部生涯学習課

初版：7,000部

〒490-1292 愛知県あま市木田戊亥 18 番地 1 美和公民館（木曜日休館）

T E L : 052-442-2261 F A X : 052-446-0070

記載事項については、令和2年3月現在の情報となります。

