

乳
児
期

10

幼
児
期

16

下
学
年
期

22

上
学
年
期

28

中
学
校
期

34

高
校
期

40

始良市

AIRA CITY
CHILDCARE
NOTEBOOK

子育て手帳



始良市教育委員会

親の笑顔が子どもの笑顔をつくる

子どもを育て、その成長を見守ることは
根気のいることですが、
大きな喜びや楽しみをもたらします。
最初から完璧に子育てのできる親はいません。
肩の力を抜き、親も子どもと共に学び、
楽しみながら子育てをしましょう。



お子さんの名前



あるお母さんの言葉

ずっと続きそうな子育ての日々。でも思い返すと一瞬！
忙しくても、楽しく、充実した毎日だったなあ。

ただ、小さいときから、善いことと悪いことだけは教えてあげてね。

そして、たくさん褒めて、抱きしめて、笑って！

愛情たっぷりに育てられると、
「私なら大丈夫」って思えるの。
その気持ちは、きっと子どもたちの
人生を助けてくれます。

それでは、手帳を開いてみましょう。
この手帳には、子育てのヒントが詰まっています。

くすみんが教える 子育て手帳の見方・使い方



始良市イメージ
キャラクター「くすみん」

始良市子育て手帳

目次

- あるお母さんの言葉 1
 - 子育て手帳の見方・使い方 3
 - 始良市子育て基本条例 4
 - 家庭は子どもにとって「心の拠り所、エネルギーの源」 6
 - ▼ 発達段階に応じた子育てのポイント
 - 年代別に見ると 8
 - 乳児期 10
 - 幼児期 16
 - 小学校下学年 期 22
 - 小学校上学年 期 28
 - 中学校期 34
 - 高校期 40
 - 個別の課題を抱える子どもへの対応 46
 - 施設案内 52
 - 相談窓口 54
- (▼ には、書き込むスペースがあります。)

年代別ポイント

今回の子育て手帳は、乳児期、幼児期、小学校下学年 期、小学校上学年 期、中学校 期、高校期の 18 年間分を 1 冊にまとめ たんだ。

それぞれの年代で身に付けてほしいポ イントを書いているよ。ワンポイントのど ころにはアドバイスが書いてあるから、子 育ての参考にしてみてね。

幼児期 家族全員で協力して

子どもは、親や周りの人々のすることをよく見ています。親自身が、 愛情をもって粘り強く規律正しい生活を送りながら日々の育児を行うことによっ て、積極的で正しい行動のできる子どもが育ちます。

- 結果だけでなく、頑張りを認めることやできていることに注目して褒めましょう。
- しつけは一貫性が大切です。昨日と今日で家族でのしつけが変わらないようにしましょう。
- 悪い行いをした時は、その場で毅然とした態度と言葉で正しい行動を伝えましょう。

ワンポイントアドバイス

母親の手帳での不安感や負担感を少なくするために、家族全員 が子どもとの関わり時間を少しでも多くすることを心がけましょ う。そして、お互いが育児のやりかたを、喜びを共有しましょう。



幼児期 褒め上手、叱り上手

子どもの良い態度や行動を褒めることは、子どもにとってうれしいだけで はなく、自己肯定感を育むことにもなります。

- 結果だけでなく、頑張りを認めることやできていることに注目して褒めましょう。
- しつけは一貫性が大切です。昨日と今日で家族でのしつけが変わらないようにしましょう。
- 悪い行いをした時は、その場で毅然とした態度と言葉で正しい行動を伝えましょう。

ワンポイントアドバイス

褒めは子どもの良いところを褒め、褒められる喜びが伝わります。 子どもを褒めるには、褒めることを褒めず褒め方が大切です。子ども が自分でできた喜びを感じる瞬間や感動を褒めましょう。



成長の記録

年代期ごとに成長の記録を書くスペースがあるんだよ。18 年分の成長の記録を 書き続けられれば、世界に 1 冊だけの子育て 手帳になるね。

(→P41の「キャリアプランニング」のど ころも読んでね。)

幼児期

成長の記録

心と体の成長 誕生日等の記念日に記録してみましょう。

年齢	幼稚園・保育園名など	身長	体重
2歳			
3歳			
4歳			
5歳			
6歳			

年齢	好きなもの・こと
2歳	
3歳	
4歳	
5歳	
6歳	

将来の夢 将来なりたい職業や将来の夢を書いてあげてください。



本手帳以外のお悩みは

始良市 家庭教育 Q & A



QRコード
からもアクセス
できます



始良市子育て基本条例

始良市では、平成 24 年度「始良っ子」子育て審議会の答申を受け、平成 25 年 4 月に、県内で初めてとなる『始良市子育て基本条例』を制定しました。

この条例は、家庭、学校、地域社会、事業者及び市の役割と責任を明らかにし、自立する子どもの育成を目指すことで、社会全体で協働して子育てを進めていくことを基本理念としています。

前文

始良市は、豊かな自然と地理的条件に恵まれ、先人たちのたゆみない努力により、この地に輝かしい文化的な伝統と豊かな教育風土を醸成しながら発展を続け、新たな未来に向かってまちづくりを進めている。

子どもは社会の希望、未来をつくる力であり、安心して子どもを育てることのできる社会の実現は社会全体で取り組まなければならない最重要課題の一つである。核家族化、地域の人間関係の希薄化、情報化など、近年の子育てをめぐる環境の現状を踏まえると、家庭、学校、地域、事業者など社会全体で子育てを支えるとともに、それぞれの立場で子どもの将来の自立に向けて積極的に子育て・人づくりに関わっていくことが求められている。

子どもが、知・徳・体の調和のとれた生きる力を身に付け、ふるさとを愛し、誇りに思い、公共の精神を持ち、他者とともによりよい社会づくりに貢献できる自立した人間に成長していくことは市民共通の願いである。

古からのよい伝統・文化・精神を引き継ぎ、未来を切りひらく力を子どもたちの中に育てることは始良市民及び社会の使命だと考える。



始良市がこれからますます発展していくためには、市民総ぐるみで子どもたちを大切に育てていかないとね。未来の始良市を担う人たちなのですから。

家庭の役割と責任（第 4 条）

保護者は、子どもの教育に第一義的な責任を有するものであり、子どもの中に信頼感、安心感を育みながら、基本的な生活習慣及び社会規範を身に付けられるようにするとともに、自立心及び心豊かな人間性を育めるよう、次の責任を果たすように努めるものとする。

1

家庭が子どもにとって安心できる居場所となるよう、愛情をもって子どもに接し、子どもの中に人への基本的信頼感と安心感をしっかり育てること。

2

子どもの思いを受け止め、適切に褒め、叱ることで、子どもが自立に必要な力を身に付けられるようにすること。

3

家庭での言動が直接的、間接的に子どもに影響を与えることを自覚し、自らが模範を示しながら、望ましい生活習慣の形成を行うこと。

4

家庭内での役割分担を明確にし、子どもに家庭の一員としての責任を持たせ、自立心を育み、自分が役立つ存在であることを実感できるようにすること。

5

学校の行事及び P T A 活動への参加又は参画を通して、子どものよさや課題を学校と共有し、子どもの自立に向けて、連携を深めること。

6

地域社会の一員として、地域の活動に積極的に子どもを参加又は参画させ、望ましい人間関係や社会規範などを身に付けられるようにすること。



だから、始良市では家庭を中心にしながら、学校や地域、事業所がそれぞれの立場で家庭教育のサポートを行っていくことを条例で定めたんだよ。



家庭の役割と責任ってたくさんあるんだね。改めて、子育てって大変なことが分かるよね。

家庭は子どもにとって 「心の拠り所、エネルギーの源」

行きたい学校、帰りたい家庭、住みたい地域

どうして
言うことを
聞かないの！



ゲームばかり
しないで、早く
勉強なさい！

どこからか
聞こえて
きました…

眉間にしわを寄せて我が子をまた怒ってしまった。「『褒めて育てよ』とよく聞くけど、子育ては難しいなあ」と、不安になったり心配になったりすることは、どの家庭でもありがちなことではないでしょうか。

「幼少期に怒られてばかりいた子どもは、親の顔色ばかりうかがい、萎縮しがちで消極的、ストレスを友達など周囲にぶつける傾向がある。一方、怒られるより褒められることが多かった子どもは、素直に自分を表現でき、積極的に行動し、友達とのコミュニケーションも上手な傾向がある」と言われます。家庭での教育の在り方はとても大事で、「すべての教育の原点は家庭にある」と言われる理由でもあります。



子どもは、「社会の宝」「未来からの留学生」であり、これからの社会を創っていく私たちの希望です。子どもが成長していくための一番の拠り所となる家庭は、子どもにとって、心安らぐ「居場所」であり、安心して帰れる「安全基地」です。最も頼れる家庭で、子どもは折れそうになった心を修復したり、明日へのエネルギーを満タンにして、様々なことにチャレンジしたりすることができるのです。

しかし、子どもは親の思い通りに言うことは聞かず、親のすることをまねて育っていくと言われます。だからこそ、親自身が自らを振り返り、誠実に仕事に取り組み、家庭に愛情を注ぎ、社会的な責任を果たしつつ懸命に生きる姿を常に示していくことが大切になってきます。子どもは、このような家庭環境の下で、数多くの出会いや体験を通しながら、生きる喜びや自信を持つようになります。それとともに、行動に活気が出て、自律的に行動する態度も育ちます。



誕生してから歩き始め、片言で話し始めるまでのかわいい盛り、そして小学生から中学生、高校生と心も体も急速に成長し、子どもは自分の世界を広げていきます。これらの時期には、どの親も我が子の変化に戸惑い、育て方に不安を感じることも少なくありません。しかし、子どもの健やかな成長にとって最も重要なことは、子育てに当たっている親自身が不安なく、自信を持って子どもと共に本物の親へと成長していくことです。一生のうちで、子育てができる期間は限られています。辛いことや不安になることはありますが、「子育てができることは恵まれている」ととらえ、日々成長していく姿を家族みんなで喜び合いたいものです。



そこで、子育てを母親だけに任せるのではなく、父親や祖父母をはじめ、学校や地域の方々も含め、子どもに関わっているすべての方々の力を結集し、子育てをしていくための適切な環境づくりをしていくことが大切です。

始良市内の乳幼児から高校生までのすべての子どもに、心安らぐ「居場所」があり、自信とやる気が湧いてくるような温もりのある家庭・学校・地域づくりが求められています。子どもにとっての安全基地である家庭が、本来の役割を十分に果たし、「行きたい学校、帰りたい家庭、住みたい地域」になり、子どもの健全な育成に寄与することを願ってやみません。

発達段階に応じた子育てのポイント

年代別に見ると

期	こんな時期です	親として
乳児期	<p>常に守られて育ち、親子の絆や信頼関係の基礎が養われる時期です。赤ちゃんは愛されていることや大切にされていることで心の安定と絆（愛着）が深まり、人への信頼感を育んでいきます。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●赤ちゃんを抱っこしたり、笑顔で語りかけたり、スキンシップを図ったりしながら、お世話をしましょう。 ●睡眠を基本に生活リズムを整え始めましょう。
[詳細] P10 ~ P15		
幼児期	<p>親から離れて集団遊びに熱中します。また、遊びの中で社会性を身に付けていきます。一方、日頃からの親との関わりによって、その愛情をしっかりと受け止め、親子の信頼関係も高まります。親子の絆や体と心の基礎を育てる時期です。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●どんな場面であっても、子どもを心の底から慈しみましょう。 ●日頃から子どもと愛情豊かにふれあいましょう。 ●進んであいさつをしたり、子どもと一緒に地域行事に参加したりすることで、コミュニケーション能力を育てていきましょう。
[詳細] P16 ~ P21		
小学校下学年期	<p>言語能力や物事を認識する力や善悪についての理解や判断が高まります。また、社会の決まりや自然等への関心が増てきます。一方、新たな学習活動、生活体験への不安を感じることや周りの子どもとの人間関係づくりに戸惑うことがある時期です。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●子どもの良いところや頑張りを認め、褒めましょう。 ●お手本を示しながら、礼儀やマナーを身に付けさせましょう。 ●徐々に手を離し、自分でできることが増えるように見守り、見届けましょう。
[詳細] P22 ~ P27		

子どもへの接し方は、成長していくにつれて当然変わっていくものです。ただ、単に年齢期に合わせて接するのではなく、その子にとって最もふさわしい形で接することが大切です。

期	こんな時期です	親として
小学校上学年期	<p>知識量が増え、判断力や批判力が身に付きます。集団で行動し、仲間意識が強くなり、異性を意識し始めます。自意識が芽生え、親に口ごたえするようになり、友達と比べて劣等感を抱きやすい時期です。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●個人差は大きくありますが、思春期の入り口です。子どもの自我を尊重するようにしましょう。 ●子どもができることや役割を決め、手をかけ過ぎず行動を見守りましょう。 ●良さや頑張りを認めて褒め、自信を持たせましょう。
[詳細] P28 ~ P33		
中学校期	<p>甘えや反発など幼い心を引きずっている反面、一人前でありたいという自我意識に芽生え、自立へ向かう時期です。心身ともに成長期となり、大きく変化していきますが、不安定で個人差も大きくなります。また、遠からず、近からずで見守りが必要です。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●親子の語り合い、ふれあいが大切です。 ●子どもを信じ、認めつつも、社会のルールと方向性をしっかり理解させていくことも大切です。 ●子どもとしっかりと向き合い、語り合う時間を持つことが必要になってきます。
[詳細] P34 ~ P39		
高校期	<p>大人として自立しようとする気持ちが一層強くなり、保護者との間に一定の距離が生まれる時期です。同時に、自己肯定感が低くなりがちで、将来に対する不安を口にするなど、心の不安定さが際立つ時期でもあります。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●子どもが離れていくことに寂しさを感じることがありますが、必要以上に介入せず、信頼して見守る立場を貫くことが大切です。 ●自信をなくしたり不安になったりしたら、いつでも相談に乗ることを伝えましょう。
[詳細] P40 ~ P45		

乳
児
期

ふれあいを大切に

肌や笑顔のふれあい、言葉のふれあいを通して愛され、守られていることを感じて、安心と絆（愛着）が深まり、信頼感が育ちます。

- 不快や不安なとき、親のぬくもりが欲しいときは、泣いて自分の欲求を伝えます。まず抱っこして声かけをしましょう。
- お父さんやお母さんの声が大好きです。目と目を合わせて語りかけましょう。
- 人見知りや、いつも一緒にいる人と違う人の判断が育ち始めたということです。焦らずに見守りましょう。

ワンポイントアドバイス

抱き癖を心配するよりも、安心が伝わるようにぎゅっと抱きしめてあげましょう。やさしくあやましましょう。赤ちゃんは首の筋肉が未発達のため、激しい揺れで脳に衝撃を受けやすいです。絵本の読み聞かせは、見る・聞く・触るなどの感覚を刺激し、子どもの豊かな心を育てます。一緒に楽しみましょう。

母子手帳アプリ、もう使っていますか？

あいら母子手帳アプリ **suku suku** 

予防接種 **カンタン** 管理! 

✓ **スケジュール機能**
誕生日と接種状況などから最適なスケジュールをご提案!
お子さまの急な発熱などでの突然の予定変更にも対応できます。

✓ **接種日お知らせ機能**
子育てで忙しい毎日でも、プッシュ通知でお知らせ!
予定日を忘れず安心です。
※ お知らせのタイミングなどの詳細設定はアプリ内の【設定】画面から行ってください。

他に  **成長のきろく**…健診の記録も入力するだけで自動でグラフ化されたり、日々の成長も日記形式で残せます!
地域の育児情報をお届け…市内の子育て関連のお知らせや、イベント情報などを見ることができます。

 **母子手帳** (ボシモ) で検索! / **検索** or **QRコードからダウンロード!**
Available on the **App Store** or **GET IT ON Google Play**

Apple および Apple ロゴは米国その他の国で登録された Apple Inc. の商標です。App Store は、Apple Inc. のサービスマークです。Google Play および Google Play ロゴは Google LLC の商標です。



スマホでも見ることができます。

始良市防災・地域情報メール配信サービス
[子育て支援情報が入っています]



始良市子育て便利帳
[電子ブック]



始良市子育て手帳
[電子ブック]

乳
児
期

生活リズムを整える

離乳食や遊び、睡眠などの生活リズムは心や体の成長とともに、自分から活動する気持ちを育てます。

- 成長とともに、授乳や離乳食の時間、昼寝と遊ぶ時間、寝る時間などで1日の生活リズムを整えるようにしましょう。
- 睡眠は、生活リズムの基本です。朝は室内に光を取り入れ、寝るときは部屋を暗くするなど工夫しましょう。
- 離乳食は、赤ちゃんの成長に合わせて進め、まずは食べる楽しさを伝えましょう。
- 外気浴や散歩など外の世界にふれることは、赤ちゃんの心や体の成長を促してくれます。



ワンポイントアドバイス

うつぶせ寝は避けましょう。
外気浴や散歩をするときは、水分補給や直射日光が当たらないように注意しましょう。
授乳中や食事でのテレビ、スマホの使用は控えましょう。

乳児期

安全な育児環境を

赤ちゃんにとって、家の中は窒息や誤飲、やけどや転落など思いがけない事故につながる危険がいっぱいです。事故から子どもを守りましょう。

- 赤ちゃんの目線で室内を見て、危険な物や場所をチェックしましょう。
- 手を口を持っていく時期になると、何でも口に入れます。口に入りそうな物は手の届かない所に置きましょう。
- はいはいや伝い歩き、一人歩きができるようになったら、行動範囲が広がります。危険を伝えたり、我慢させたりする声かけをしましょう。

ワンポイントアドバイス

赤ちゃんが口を大きく開けた最大経口は直径 39 mm とされ、それより小さいものは誤飲する恐れがあります。誤飲のほかに、やけどやお風呂での溺水などがあります。安全柵など事故を防止するための道具を活用して対策をしましょう。いざというときに備えて、応急処置や救急病院を確認しておきましょう。

県内の様々な施設で様々なサービスが受けられます。申請も簡単ですよ。



かごしま子育て支援パスポート

対象者

鹿児島県内にお住まいの妊娠中の方及び18歳未満のお子さんがある世帯です。
※子育て世帯であれば1人1枚発行できます。(ただし、18歳未満のおさんは除きます。)

スマートフォンでも利用できます!

メリット

- 利用登録が簡単!
- パスポートの提示が簡単!
- 協賛店舗の検索が地域別、サービス別などで簡単!

利用方法

1 **kosopa表示**
お手持ちのスマートフォンから以下のQRコードまたはURLからアクセスしてパスポートの画像をダウンロードしてください。

2 **このマークが目印です**
パスポートの画像を協賛店で表示してください。
※発行のカードパスポートも引き続きご利用いただけます。

鹿児島県 こそば 検索
kosopa表示 新規登録
https://kosopa.pref.kagoshima.jp
※利用登録 こそばで検索でもOK
【かごしま子育て支援/パスポート 連絡:こそば】



子どもの体調が急に悪くなら

[鹿児島県小児救急医療電話相談]

[電 話] 県内統一 # 8000 (スマホからも可)

ダイヤル回線 099-254-1186

[時 間] 平 日 ・ 土 曜 日 : 19 時 ~ 翌朝 8 時

日 曜 ・ 祝 日 ・ 年 末 年 始 : 8 時 ~ 翌朝 8 時

乳児期

子育てはみんなの力で

子育ては、子どもに関わる人たちで協力しながら進めるものです。子どもは温かい雰囲気を感じながら、すくすくと育ちます。

- 子育ての中で一番つらいのは、孤独感を感じる時です。積極的に家族の応援や周りのサポートをもらいましょう。
- 時々自分の時間をつくったり、友達と会ったりするなど気分転換を図りましょう。
- 子育てを応援してくれる人や制度等をうまく活用しましょう。



ワンポイントアドバイス

子育てに関する不安があれば、1人で悩まず、すぐに誰かに相談しましょう。P54にある相談窓口も上手く活用しましょう。お父さん・お母さんが元気だからこそ、赤ちゃんも元気に育っていきます。

成長の記録

心と体の成長

誕生日等の記念日に記録しましょう。

年齢	身長	体重
0歳		
名前の由来・名前に込めた願い		
.....		
.....		
1歳		

年齢	好きなもの・こと
0歳
1歳

将来の夢

こんな子になってほしいという願いも込めて書きましょう。

.....

.....

.....



ぼくには、弟と妹がいるんだ。見た目はそんなに変わらないんだけど、首のリボンの色が違うんだ。ぼくは黄、弟は青、妹は赤なんだよ。

思い出の1枚

お気に入りの1枚を貼り付けましょう。

.....

.....

.....

.....

写真の説明

.....

.....

思い出のメッセージ

大きくなった時に伝えたい言葉を残しましょう。

.....

.....

.....

.....

.....

規則正しい生活リズム

規則正しい生活リズムを身に付けることは、小学校生活の学びの基礎となります。この時期の生活リズムが、後々の生活習慣につながります。

- 早起きをする、朝ご飯を食べる、昼はたっぷり遊ぶ、夜は早く寝る、という正しい生活リズムを身に付けさせましょう。
- 親自身の生活スタイルが子どもに影響することもあります。まずは、親が正しい手本を示しましょう。

ワンポイントアドバイス

生活のリズムを身に付けさせるためには、子どもが自分からやろうとする行動を温かく見守り、励ましたり、手を添えたりしながら、自分でやり遂げたという満足感を味わせるようにして、自立心を育てていくことが大切です。



家族全員で協力して

子どもは、親や周りの人々のすることをよく見ているものです。親自身が、愛情をもって粘り強く規律正しい生活を送りながら日々の育児を行うことによって、我慢強く正しい行動のできる子どもが育ちます。

- 子どもの要求をすべて受容することは、子どもの耐性を低くします。我慢する心も育てましょう。
- 子育てに関わるすべての人が、できるだけ同じ接し方ができるように心掛けましょう。

ワンポイントアドバイス

母親の子育ての不安感や負担感を少なくするために、家族全員が子どもとの関わる時間を少しでも多くすることを心掛けましょう。そして、お互いが育児の不安や悩み、喜びを共有しましょう。



親子で絵本を楽しむ

絵本の読み聞かせは、子どもの感性や豊かな心を育みます。親子の愛情を深めるとともに、言語能力の育成にもつながります。

- 寝る前のひとときに、親の温もりを感じさせながら、毎日続けましょう。
- 親子で図書館等に行って、読む本を一緒に選びましょう。また、親が読書をする姿を子どもに見せましょう。

ワンポイントアドバイス

絵本の読み聞かせは、何歳から始めても遅過ぎるということはありません。また、いくつになっても続けてもよいのです。親子で絵本を楽しみ、喜びを分かち合える時間を大切にしましょう。



褒め上手、叱り上手

子どもの良い態度や行動を褒めることは、子どもにとってうれしいだけでなく、自己肯定感を育むことにもなります。

- 結果だけでなく、頑張りを認めることやできていることに注目して褒めましょう。
- しつけは一貫性が大切です。昨日と今日で家庭でのしつけが変わらないようにしましょう。
- 悪い行いをした時は、その場で毅然とした態度と言葉で正しい行動を伝えましょう。

ワンポイントアドバイス

親は子どもの悪いところを見付け、叱る傾向が多くなります。子どもを褒めるには、褒めどころを探す努力が必要です。子どもが自分でできた喜びを感じる瞬間や言動を見逃さないようにしましょう。



家族で楽しく食事

一緒に食べる楽しい食事は、親の愛情を自然に子どもに伝え、そこでの満足感・信頼感は、子どもの心を明るく強いものにします。また、食事中の会話が、好奇心旺盛な子どもを育てるきっかけにもつながります。

- 一緒に食事をする日を決めるなど工夫して、できるだけ家族揃って食事をする機会を持ちましょう。
- 食事の時間はただ食べるだけではなく、食べているメニューやその日の出来事の話をする事で楽しい時間にしましょう。

ワンポイントアドバイス

食事は、子どもの心身の成長にとっても重要です。また、食事での何気ない会話が子どもたちの豊かな表現力の育成にもつながります。子どもたちの「あのね」をしっかり聞いてあげましょう。



戸外で遊ぶことの心地よさ

遊びは、子どもの心と体の成長にとっても大切です。近年、地域や家庭において戸外で遊ぶ経験が不足しており、戸外での遊びの面白さに気付かないまま、室内の遊びに偏りがちの子どもも少なくありません。

- 遊びを中心に感覚を働かせ、運動をさせてみましょう。
- ものを作り、想像する活動を通して、人との関わり方を身に付けさせましょう。

ワンポイントアドバイス

幼児期は運動機能が急速に発達し、多様な動きを身に付けやすい時期です。この時期に、近隣の公園や広場、野原や川原などに出かけ、子どもが戸外で過ごすことの心地よさや楽しさを十分に味わわせることが大切です。そのためには、子どもと一緒に過ごすことを楽しむ姿勢が大事です。



ふれあいを大切に

親から愛され、受け入れられ、認められて育った子どもには、人を信じる心や優しさが育ちます。

- 明るく語りかけ、目と目を合わせ、表情や身振りをよく見ながら子どもの思いに心から応えてあげましょう。
- ふれあいを通してできるようになったことは、機を逸することなく認め、褒めましょう。

ワンポイントアドバイス

抱っこ、ほおずり、読み聞かせ、お散歩、お馬さんごっこ、一緒に入浴など、小さな頃は会話にならなくても、楽しいスキンシップが子どもの心を育てていきます。



家庭を心の安全基地に

幼児期の子どもたちは、好奇心旺盛で、親元を離れて遊びに出かけていくようになります。ただ、好奇心と危険は隣り合わせでもあります。

- 目を輝かせ、動き回り、調べたくなるような新しい環境との出会いを少しずつ増やしていきましょう。
- 新しい環境の中で不安感や恐怖感が生じ、親を振り向いたり、言葉かけを求めたりします。目を離さず、温かく見守りましょう。

ワンポイントアドバイス

子どもにとって、家庭は安心して頼れる「安全基地」です。いつでも安心して帰れる居場所としての家庭をつくりましょう。



成長の記録

心と体の成長

誕生日等の記念日に記録しましょう。

年齢	幼稚園・保育園名など	身長	体重
2歳			
3歳			
4歳			
5歳			
6歳			

年齢	好きなもの・こと
2歳	
3歳	
4歳	
5歳	
6歳	

将来の夢

将来なりたい職業や将来の夢を書いてあげましょう。

.....

.....



ぼくの名前は、日本一の大きな「くす」とみんなの「みん」を合わせてつけられたんだ。好きな食べ物は、加治木まんじゅうとあいらアゴ肉焼なんだよ。

思い出の1枚

お気に入りの1枚を貼り付けましょう。

.....

写真の説明

.....

.....

思い出のメッセージ

大きくなった時に伝えたい言葉を残しましょう。

.....

.....

.....

.....

.....

.....

生活リズムを整えて

小学校入学時から家庭での生活ルールを決めて、自ら守るようにさせましょう。十分な睡眠時間や栄養バランスのよい食事は、健康的な生活や心身の成長のためにとっても大切です。

- 起きる時刻、寝る時刻を決め、自分から行動できるようにしましょう。
- テレビ、ゲームをしていい時間や終了の時刻を決めましょう。(→ P46)
- 朝食は一日のエネルギー源です。量やメニューを工夫して毎日食べさせることで、元氣よく一日をスタートさせましょう。

ワンポイントアドバイス

朝の準備が自分でできるように、起きてからすることや手順を決めておく取り組みやすくなります。時間内にできるように見守り、励ましましょう。



自分のことは自分で

やるべきことは自分でやる、わがままは言わないなど、しつけを通して時と場に応じた行動を身に付けさせる時期です。時間や約束など、一つ一つの大切さを考えさせることで、それらを守ろうとする心が育ちます。

- 履物並べや洗濯物の片付けなど、自分のことは自分でさせましょう。
- 玄関掃除など、家庭の仕事を分担し、自分が役立つ喜びを味わわせましょう。
- 教え、見守り、見届け、認めることを根気強く繰り返しながらしつけることが大切です。

ワンポイントアドバイス

頑張ってきたとき、やり遂げたときは、大いに褒めましょう。できた喜びを味わうことで子どもは自分に自信を持ち、向上心が高まります。



家庭学習と読書の習慣化

毎日の家庭学習は、学習を習慣化し、学校で学んだことを確かなものにしていく上でとても大切です。読書は、感性を磨き、言語力や表現力を高め、創造力を豊かにします。

- 集中して取り組むことができるように、学習する場所や時間を決めましょう。
- 家事の合間に、音読やかけ算九九などを聞いてあげましょう。
- 学校の「家庭教育の手引き」を活用しましょう。

ワンポイントアドバイス

「今日どんな宿題があったの？」と声をかけ、見届けましょう。子どもは、頑張ったことを認めてもらうと次への意欲が高まります。また、本が身近にある環境を努めてつくり、好きな子どもを育てましょう。



子どもが気づき、考えるまで

ついつい本当のことが言えない、やるべきことがやれない、けんかしてしまったなど、うまくいかなかったときは、子どもにその理由をじっくり振り返らせることが大切です。

- 指示待ちの子どもにしないために、アドバイスを与え過ぎないようにしましょう。
- 「～はだめ」「こうなさい」ではなく、「どうしたらいいと思う?」「それはなぜ?」などと問いかけて考えさせましょう。

ワンポイントアドバイス

子どもは、自分に都合良く話したり、分かっている正しい行動ができなかったりするものです。そういうときこそ何が良くないかを振り返らせ、どうすれば良いかを一緒に考える学びのチャンスです。



家族の会話からコミュニケーション

子どもは、学校の出来事や自分の考えていることなどを伝えたい、分かってほしいと思っています。共感しながら話を聞いてもらうと、話す楽しさを知り、多くの人と積極的に関わろうとする気持ちが高まります。

- 食後のひとときなどに、子どもと語らう時間を持ちましょう。
- 話を聞くときは、うなずいたり、「そうだったんだね」「それはいいと思う」などのような共感の言葉を伝えたりするようにしましょう。

ワンポイントアドバイス

忙しさなどを理由に話を聞いてもらえないことが続くと、子どもはだんだん話したがりなくなります。また、子どもの質問に丁寧に詳しく答えることは、豊かな心や語彙力、表現力などの育ちにつながります。



外で一緒に遊ぼう

子どもたちは、自然の中や公園の遊具で遊んだり、友達や家族と一緒に遊んだりする中で、驚きや感動などを体験し、豊かな人間性、社会性、心身のたくましさを身に付けます。

- 子どもと外に出て一緒に遊び、体を動かして楽しみましょう。
- ジョギングや山登り、縄跳びや散歩など、できそうなことに家族で挑戦しましょう。(→ P52)
- 地域行事や子ども会活動等には進んで参加させましょう。(→ P51)

ワンポイントアドバイス

テレビやゲームで遊ぶ時間が長くなると、体力が低下するだけでなく、疲れやすくなったり、少しのことでイライラしたりしがちです。外遊びや適度な運動は、心身の健康のためにとっても大切です。



やってみせて、あいさつ・返事

あいさつは、友達や出会った人と心を通わせ、一緒に楽しく過ごすきっかけにもなる大切なものです。また、返事や感謝の言葉は、礼儀としてしっかり身に付けさせたいことです。

- 時と場、相手に応じたあいさつ、返事の仕方を教えましょう。
- 日頃から「はい」「いいえ」の返事がはっきり言えるようにしましょう。
- 家族間でも「ありがとう」「助かった」と感謝の言葉を伝え合いましょう。

ワンポイントアドバイス

まずは、お手本として親がしっかりとしたあいさつや返事をしたり、感謝の言葉をかけたりしましょう。また、日頃からお世話になっている方々へのあいさつや感謝の言葉も大切にさせましょう。



命と安全はその場で確認

交通ルールを守って、道路を歩くことや安全に気を付けて遊ぶことなど、危険を予知して行動しようとする態度を身に付けさせることが大切です。

- 親子で一緒に通学路を歩いたり、地域の遊び場に行ったりして、危険な場所や行動を確認しましょう。
- 外出するときは、行き先や一緒に行く友達の名前、帰宅時刻等を伝えてから出かける習慣を身に付けさせましょう。

ワンポイントアドバイス

子どもが学校や遊びなどに出かけるときは、「〇〇に気をつけてね」「〇時までには帰るのよ」と声をかけましょう。家の人留守の時には、行き先などをメモに残して外出するようにさせることも大切です。



成長の記録

心と体の成長

誕生日等の記念日に記録しましょう。

年齢	小学校名	身長	体重
小1 (7歳)			
小2 (8歳)			
小3 (9歳)			

年齢	好きなもの・こと
小1 (7歳)
小2 (8歳)
小3 (9歳)

将来の夢

将来なりたい職業や将来の夢を聞いてみましょう。

.....

.....



ぼくはピンクの髪飾りを付けているんだけど、濃いピンクはツツジ、淡いピンクはヤマザクラを表していて、いずれも市の花になっているんだよ。市内の公園にもたくさん咲いているよ。

思い出の1枚

お気に入りの1枚を貼り付けましょう。

写真の説明

.....

.....

思い出のメッセージ

大きくなった時に伝えたい言葉を残しましょう。

.....

.....

.....

.....

.....

自己コントロール力と耐性

善悪の判断や自分の課題にも気づき、約束事や目標の達成を味わわせるチャンスです。また、この時期にきついことや辛いことに耐える経験を積ませることで、少々のことには負けない強い心が育ちます。

- 「やり過ぎだ」と分かりつつもゲームやスマホ等に夢中になりがちです。親子で一緒に約束事や目標を決めることが大切です。(→ P46)
- 約束や目標ごとにカレンダーに印を付けるなど、成果や頑張りが一目で分かるようにしましょう。

ワンポイントアドバイス

自分で決めた目標でも毎日続けるには根気が必要です。子どもを励まし続ける親の根気も試されます。約束が守られたり、目標が達成されたりしたときには、親子で一緒に喜ぶことがポイントです。



ならぬことはならぬ

心の弱さが問題行動となって顕著に現われる時期です。非を理屈で説明し、納得させることも大切ですが、「ならぬことはならぬ」と情で教えることも必要です。問題行動には、情に訴える方が効果的な場合があります。

- 子どもが「人としてやってはいけないこと」をやったときは、優しく諭すより厳格な態度で叱った方が心に届き、親の愛情を実感できる場合もあります。
- 社会のマナー等は、親の後ろ姿で教えましょう。

ワンポイントアドバイス

情に訴える際に絶対してはいけないことが、体罰と暴言です。情で訴えることは信頼関係の上に成り立っています。体罰は法に反します。子どもの行為を正す際、最も効果的なのは「親の涙」です。(→ P49)



実のある家庭学習と読書環境

学力差が目立つようになり、「勉強はダメだ」と思い込みやすくなる時期です。学力の基礎である「読み・書き・計算」の学習を徹底しましょう。目に見える学力の決め手は「量」(暗記量)と「質」(問題を実際に解くこと)です。

- 制限時間を決め、時計を見ながら取り組みましょう。学校の「家庭教育の手引き」を活用しましょう。
- 帰宅後のタイムスケジュールを立てて、確実に取り組みましょう。

ワンポイントアドバイス

読書は、考える力、学ぶ力の基礎を育みます。「学力は語彙数と比例する」という研究報告があります。また、親が読書をする姿は、子どもにとってとてもいい刺激になります。



任せて感謝の言葉かけ

「言わないとしない」「言ってもしない」など、成長するにつれ、そのような姿が目立つようになる時期です。親が子どもの行動を待てず、世話を焼きすぎた結果でもあります。

- 家事を分担し、子どもに役割を与え、その役割を果たしてくれたときは、「ありがとう。おかげで助かったよ」と、感謝の言葉を伝えましょう。
- 家庭の一員として貢献できた喜びの積み重ねが自尊心(自分を大切に思える気持ち)を育みます。

ワンポイントアドバイス

役割を果たそうとしないときは、「なんでしないの!」と叱るより「あなたが〇〇してくれると、お母さんはうれしいけどな」のように伝えると効果があり、自分の行いに意味があることを実感し、自信と自主性も育ちます。



親子のふれあい助け合い

次第に親子関係より友達関係を大切に思うようになり、親の問いかけに対して、返答が少なくなりがちです。親子の直接的ふれあいを大切に、スポーツや料理等を一緒にするなど、ふれあいの場を多く持ちましょう。

- 子どもの話をしっかり聴くとともに、自分の思いや気持ちを伝える表現の仕方も教えてあげましょう。
- ふれあいの場なら自分の気持ちや思いを素直に話せ、親の思いやアドバイスも素直に受け入れてくれることも多くなります。(→ P52)

ワンポイントアドバイス

自然の中でのふれあいは、お互いに助け合ったり励まし合ったりすることができ、心を通い合わせる良い機会にもなります。美しい自然の中で、生きている実感を持たせましょう。楽しく何かをしながらの言葉は、素直に心に響くものです。



発達に応じて鍛える場

スポーツが「得意な子」と「苦手な子」の二極化が目立つようになります。体力や運動能力が最も伸びる時期であり、競技スポーツの基礎も培われます。瞬発力や素早い動き、スポーツへの適応力、判断力は、この時期に鍛えると効果があると言われます。

- 運動嫌いの子どもは外遊びを避けがちです。できるだけ外へ連れ出し、体を動かす遊びを親子一緒に楽しみましょう。(→ P52)
- 遊びを通して楽しく体を動かすことが体力向上につながります。

ワンポイントアドバイス

運動能力や体力がバランスよく発達、向上するように、家庭でも遊びや野外活動を通して運動に親しめるような環境をつくってあげましょう。まずは軽めの運動から始め、スモールステップで目標を達成できるようにしましょう。



親が示そう相手への敬意

良好な人間関係は相手への敬意から始まります。この時期の子どもは、あいさつすることを恥ずかしく感じたり、時に人の呼びかけにもそっぽを向いたりします。それらの行動で相手を不快にしてしまうことがあります。

- 相手への敬意は、親自らが見本となることで示したいものです。
- 親の方から「おはよう」や「おやすみ」のあいさつをしたり、明るい笑顔で話しかけたり、感謝の気持ちを伝えたりしましょう。そんな親の姿が子どもの心を豊かにします。

ワンポイントアドバイス

相手を思いやる心や感謝の心は、毎日の積み重ねで育つものです。親自身の子どもの頃の話や祖父母の話など、成功談や失敗談も子どもにたくさん話してあげましょう。



命と安全は自分で守る

行動範囲が広がり、自分の判断で行動するようになるこの時期。安易な判断で重大事故に遭遇する危険率が高くなります。危険予知能力を高めることが、事件や事故に遭わないために必要です。

- 実際に発生した事件などについて、その原因や防止策について家庭でも話題にしましょう。
- パソコンやスマホ、ゲーム機などの便利さの裏に潜む「影の部分」を教えたいものです。近年、依存症による健康被害も出ています。使用の際の約束を決め、特にスマホについてフィルタリング機能を設定させるのは親の義務です。(→ P46)
- 自転車事故が多い年代です。ヘルメットは確実に着用させ、保険にも必ず加入しましょう。

ワンポイントアドバイス

まずは、子どもの安全面に関する課題は何かを親が知る事です。日頃の行動をよく見ましょう。また、パソコン等を利用する時は、何をしているか分かるようにするため、保護者の前で利用させることが大切です。



成長の記録

心と体の成長

誕生日等の記念日に記録しましょう。

年齢	小学校名	身長	体重
小4 (10歳)			
小5 (11歳)			
小6 (12歳)			

年齢	興味のあるもの・こと
小4 (10歳)
小5 (11歳)
小6 (12歳)

将来の夢

将来なりたい職業や将来の夢を話し合しましょう。

.....

.....



ぼくの頭にある3つのラインは、市内にある龍門滝、布引（ぬのびき）の滝、三重（さんじゅう）滝をイメージしたんだよ。時間のあるときには、家族で行ってみてね。

思い出の1枚

心に残る1枚を貼り付けましょう。

写真の説明

.....

.....

思い出のメッセージ

日頃言えない思いや成長を書き表しましょう。

.....

.....

.....

.....

.....

.....

時間に対する意識の自覚

時間には限りがあることを自覚させ、時間の使い方次第で、その後の生活が変わってくることを意識させることが大切です。

- 朝、自分で起床して一日をスタートさせることを習慣付けましょう。
- 就寝時間を決め、質の良い睡眠の確保に努めさせましょう。
- 平日帰宅後や週末日等、ゲームやSNSに傾倒させないようにすることが大切です。(→P46)

ワンポイントアドバイス

子どもは大人が言うようにはしません。大人がするようにするものです。まずは、大人自身が時間に対する意識を高めることで手本を示しましょう。



規範意識を育てる

集団の中で生活するには、一人一人がルールを守って行動するとともに、場に応じた望ましい行動をとることが大切です。

- あいさつや身だしなみなど、家庭での基本的な生活習慣を大切にしましょう。
- 家庭生活において、社会のルールを学び、あるべき姿を持って夢や思いを育むとともに、望ましい考え方や行動を学ばせましょう。

ワンポイントアドバイス

規範意識を育てるために大切なことは、子ども自身の規範意識を家族が的確に導くことによって「安心感」「信頼感」を与え、「これでいいんだ」という正しい価値観を持たせることです。



人を知り自分を高める

日常生活において、周りの人の考え方を知り、自分の考えをまとめていくことは「生きる力」を育むという観点から非常に重要なことです。読書は、多様な人の考えを知る絶好の機会です。また、人としての可能性を引き出す契機にもなります。

- 本にふれる楽しみを経験させ、日常的な読書習慣を身に付けさせましょう。
- 自然体験や社会体験をさせ、人との関わりを通して人としての生きる幅を持たせましょう。体験活動は、将来に向かって自らを高めていく上で必要なものです。(→P51)

ワンポイントアドバイス

「よりよく生きる」ということについて、時として子どもと共に悩み、考え、涙を流すことがあるかもしれません。親子の力、家族の力が高まる時です。ほんのわずかな時間でも本を読む生活を習慣化し、読んだ本について時々話題にすることで、読書意欲は一層かき立てられます。



考える習慣と行動する力

考え、行動する力は、これからの社会生活を切り拓くために求められる必要不可欠な力です。

- 日常の様々な場面で「自ら考える」習慣を身に付けさせ、子どもが考えたことをしっかりと受け止めることが大切です。
- 家庭では子ども自身に役割意識を持たせ、家族という集団の重要な構成員であることを認識させましょう。
- 親が自らの進路選択や職業観を語るなど、家族で語る機会を継続的に持ちましょう。

ワンポイントアドバイス

中学生となると、体力や豊富な知識も身に付けてきます。多少困難と思われる役割も子ども自身に任せることで、意外とこなせることもあります。励ましつつ、家庭での存在意識を高めることが、主体的に行動する力の土台となります。



自己表現の場の設定

心身共に伸び盛りの中学生の時代は、良きにつけ悪きにつけ、他からの影響を最も受ける時期です。周りから認められるためには、お互いの考えや感じたことを表現し、伝え合うことを体験させることが重要です。

- 家庭では、家族それぞれの考えを語り合う機会を増やし、お互いを尊重することと、自らの意思を表明することの基盤を養いましょう。
- 家族ぐるみで地域行事やボランティア活動などに参加し、体験を通して様々な立場の人とのふれあう機会をつくることで、自分自身のことが分かってきます。(→ P51)

ワンポイントアドバイス

まずは子どもの話に耳を傾け、じっくりと聴く姿勢を示すことが大切です。また、学校や家庭以外の方々との関わる機会を設定することによって、自分自身を客観的に見つめる力も育ってきます。



汗を流して健康な心と体

生涯にわたって、健康で明るく活力に満ちた生活を送ることは、すべての人の願いです。この時期にスポーツや勤労に汗を流し、生涯スポーツの基盤を構築していくことは、人生の土壌づくりにつながります。

- 心身の健康づくりと親子の絆を深めるために、意識してスポーツの時間を作り、ウォーキングや縄跳び、ニュースポーツなどの軽スポーツを楽しみましょう。
- 様々な地域の行事やスポーツ施設の情報を収集し、家族ぐるみで積極的な活用を図りましょう。(→ P52)

ワンポイントアドバイス

親子や家族で共に汗を流すことは、絆を深めていくことにもつながります。スポーツや勤労を通して、毎日の生活の中に少し変化を加えることで、生活に潤いが生まれます。



礼節を大切に

あいさつ(礼儀)は、瞬時に自分の存在、他者の存在を認め合えるコミュニケーションツールです。集団で生活するためには欠かせない表現動作であり、人と人をつなぐものです。相手を思いやり、他人の痛みが分かる温かい気持ちこそ人間の宝です。

- 朝起きたときや家を出るときなど、時と場を踏まえたあいさつができるように家族みんなで意識しましょう。
- 相手を思いやる一言の持つ重さや有り難さを実感できるようにしましょう。

ワンポイントアドバイス

「おはよう」「ありがとう」「すみません」など、短い言葉の中にも気持ちを込めることが大切です。積極的なあいさつは、明るい家庭や地域づくりの土台になっていきます。



危機管理意識の育成

自然災害や交通事故、不審者対応、スマホ等の不適切な取扱いをはじめ、様々な事故や事件が対岸の火事ではない状況の中で、子どもの安心・安全を確保し、命を守ることは何より最優先されます。

- 日頃から、自らが置かれている状況を踏まえ、事故や事件等の発生を予想させるとともに、どうい対応をとったらよいか、どうしたら安全を確保できるかなどについて語る機会を定期的に行きましょう。
- 地域の一員としてできることを考えさせ、地域とも連携した行動についても確認しましょう。(→ P51)

ワンポイントアドバイス

いつ何時、何が起こるか分からない中で、万が一に備えた心構えを持たせておくことが大切です。ちょっとした時に事件や事故等について話す機会があれば、いざという時にも冷静に対応できます。



成長の記録

心と体の成長

誕生日等の記念日に記録しましょう。

年齢	中学校名	身長	体重
中1 (13歳)			
中2 (14歳)			
中3 (15歳)			

年齢	興味のあるもの・こと
中1 (13歳)
中2 (14歳)
中3 (15歳)

将来の夢

将来なりたい職業や将来の夢を話し合しましょう。

.....

.....



ぼくの名前の由来になっている「蒲生のクス」は、国の指定特別天然記念物なんだ。日本一大きい木で、高さが30m、幹の中には畳8畳分の空洞があり、樹齢は約1500年とされているよ。

思い出の1枚

心に残る1枚を貼り付けましょう。

写真の説明

.....

.....

思い出のメッセージ

日頃言えない思いや成長を書き表しましょう。

.....

.....

.....

.....

.....

.....

これまでの学びを社会に還元

学びは社会の共有財産でなければなりません。学校で学んできた事柄を社会に還元する方法について親子で話し合しましょう。自らがどのように社会に貢献できるかを考えることが大人への第一歩です。

- 興味のある学習分野が、文化や技術の発展や進歩にどう関わるのかを理解することは、大学や専門学校等の学部・学科やコースを選択する際の大きな手がかりになります。
- 高校卒業と同時に就職する子どもには、これまで学校で学んできた知識や技術が仕事にどのように生かされるのか、具体的にイメージさせることが大切です。

ワンポイントアドバイス

実生活には役立つように見える学習内容にも、生きる上で必要な資質・能力を高める意義があります。古典作品を学んだり、数学の解き方を考えたりすることにどのような価値があるのか、親子で話し合しましょう。

見せたい親の後ろ姿

子どもは、自立に向かいながらも、自分を支えてくれる存在を求めています。日頃から「いつもあなたのことを気にかけているよ」というメッセージを発信することが大切です。

- 親との距離が少しずつ離れていく時期です。ただ、忙しい中でも毎朝早起きして弁当を作るなど、愛情を注いでくれる親の姿を通して、子どもは「自分は大切にされている」と実感します。
- 大切にされている実感の積み重ねは、「自分は価値のある存在なんだ」という自己肯定感に結びつきます。

ワンポイントアドバイス

自己肯定感を高めるためには、子どもが自らの成長に気付くように支援することが大切です。もし子どもの反応が素っ気なかったとしても、それは照れくささから出てくるものです。これまでと変わることなく、子どもの努力の成果を認め、褒めるように心掛けましょう。

働く意義について語り合う

子どもは、日頃から授業やインターンシップ（就労体験）を通して働くことの大切さを学んでいますが、何よりも親の姿を見て働く意義を考え、生き方を模索するものです。

- 働くことの意義について、親子でじっくり話し合う機会をつくりましょう。
- 昔と今の職業観には大きな隔りがあります。仕事や生き方に対する子どもの価値観をむやみに否定せず、可能性を引き出すことに努めましょう。

ワンポイントアドバイス

例えば、ユーチューバーなどは親の世代には存在しなかった職業ですが、今や「なりたい職業ランキング」でも上位に位置します。インターネットなどを利用して、子どもが憧れている仕事の中身を親子で調べてみるのも良いですね。



「キャリアプランニング」の重要性

「キャリアプランニング」とは、働くことの意義を理解し、果たすべき立場や役割、そして生き方について考え、行動する考え方のことです。自身の将来を具体的に見つけ、あらゆる意味での「自立」に向かっていく高校期までには備えたい力です。

学校では「キャリア・パスポート」を作成し、小学校から高校までのキャリア教育に関わる教育活動について自身の変容や成長を自己評価し、主体的に学びに向かう力を育てています。

よりよいキャリアを形成するためには、これまでに経験したことを振り返り、積み重ね、自分自身の力量を見極めさせることが大切であり、幼少期からの各家庭での継続的な支援が大切になってきます。

子育て手帳では、各年代期ごとに「成長の記録」を設けています。記録を積み重ねることで、我が子にキャリア形成のヒントを提供することにもなり、よりよい生き方の支えになるかもしれません。



スマホ依存症とサイバー犯罪

今や高校生の9割以上が自分専用のスマホを所持しています。スマホはコミュニケーションや情報収集のツールとして便利である反面、様々な悪影響を及ぼす危険性もあります。

- スマホの使用を続けることで、睡眠障害や昼夜逆転、あるいは成績低下など、心身の健康を損なう深刻な問題が発生します。そのことで、イライラして落ち着かない、不安になるなどの「スマホ依存症」になる可能性があります。
- スマホに端を発したトラブルも増加傾向にあり、SNS等の安易な使い方によっていじめや犯罪に巻き込まれてしまうこともあります。

ワンポイントアドバイス

「うちの子、もしかしたら『スマホ依存症』では？」と心配になったら、重症化する前に、カウンセラーや専門の医療機関に相談することが大切です（→ P46・54）。また、スマホの持つ危険性については、これまでに起こった実例を通して繰り返し丁寧に教えましょう。

ネット（スマホ）依存症チェック

8つのチェック項目のうち5項目以上該当すると、ネット（スマホ）依存が疑われます。子どもの様子をチェックしてみましょう。

- ネット（スマホ）に夢中になっていると感じる
- 予定よりも長時間使用する
- 制限しようとしてうまくいかなかったことがある
- トラブルや嫌な気持ちから逃げるために使用する
- 使用しないと落ち着かない、いらいらする
- 熱中を隠すため、家族などにうそをついたことがある
- 使用時間がだんだん長くなる
- ネット（スマホ）のせいで人間関係などに問題を生じたことがある



（ピッツバーグ大学 ヤング博士作成 Diagnostic Questionnaire (DQ)より）

自転車・バイク事故の防止

高校は通学区域が広範囲に及ぶため、自転車やバイクで通学する割合が増えます。通学途中に子どもが加害者や被害者にならないように、親子で安全運転に対する意識を高めましょう。

- 一時停止の標識があるにも関わらず、速度を落とさずに交差点へ進入して自動車等と衝突し、けがを負う事故が毎年のように発生しています。バイクはもちろんのこと、自転車も車両であり、交通規則に従う義務があることを理解させましょう。
- 鹿児島県では、自転車の利用にあたって、自転車損害賠償補償保険等に加入しなければならないことが条例で定められています。

ワンポイントアドバイス

自転車・バイク通学を始める前に、親子で一緒に通学路を走行して、見通しの悪い箇所などをチェックしましょう。万一に備え、事故が起こった際にやるべきことについて確認しておくことも大切です。

薬物乱用防止に向けて

大麻など違法薬物の所持で検挙される若者が急増しています。学校では定期的に薬物乱用防止講話を実施していますが、家庭でも子どもが薬物に手を染めないよう、しっかりと見守りましょう。

- インターネット上には「大麻は人体に害がない」「大麻には依存性がない」などの誤った情報を流す有害なサイトがいくつも存在しています。
- 大麻などに化学構造を似せた「危険ドラッグ」は、身体に及ぼす影響が明らかではないものが多く、使用すると死に至る危険すらあります。

ワンポイントアドバイス

違法薬物は、すでに子どもたちの身近なところにまで広がっています。「命を守るため、周りから薬物の使用を勧められたとしても、はっきり断る勇気をもつことが大切だよ」と教えましょう。

成長の記録

心と体の成長

誕生日等の記念日に記録しましょう。

年齢	高校名・勤務先等	身長	体重
高1 (16歳)			
高2 (17歳)			
高3 (18歳)			

年齢	興味のあるもの・こと
高1 (16歳)
高2 (17歳)
高3 (18歳)

将来の夢

将来なりたい職業や将来の夢を話し合しましょう。

.....

.....



始良市は、県内の住みやすい街ランキングでは毎年上位に挙がるよね。みんなが大好きで夢や希望でいっぱいこの始良市を、みんなの力でもっとよりよくしていこうね。

思い出の1枚

心に残る1枚を貼り付けましょう。

.....

写真の説明

.....

思い出のメッセージ

日頃言えない思いや成長を書き表しましょう。

.....

.....

.....

.....

.....

1 スマホやゲーム依存症にさせないために！



子どもにスマホやゲームを与えることによって、一日中手放すことができなったり、深夜まで遊んでいたりする場合があります。

そういった状態が続くと、依存症になり、イライラして衝動的に行動してしまう、夜眠れず昼夜が逆転するなど、健康に被害が出ます。

それを防ぐための有効な方法の一つに「スマホやゲームを与える前に、子どもと使用上のルールを明確に決めておく」ことが挙げられます。

しかし、ルールを頭ごなしに設定したら、子どもは反発して守らなくなることがあります。子どもと話し合い、自分の家庭にあった「我が家ルール」をつくるのが大切です。

では、各家庭ではどのようなルールを設定しているのでしょうか。

右に例として挙げてみました。「我が家ルール」を決める際の参考にしてください。

「我が家ルール」の例

- スマホの充電器をリビングに置いて、リビングでしか使わないルールにしました。勉強中と寝る前は親がスマホを預かっています。
- ゲームは、平日は30分、休日は1時間と時間を決めました。ゲームをする前にキッチンタイマーで時間をセットします。アラームがなって、10分以内にやめなかったら、次の日はゲーム禁止にしています。
- 子どもの物にせず、親が買った物だから、親から「貸してもらっている」という設定にしています。

※ 始良市PTA連絡協議会、始良市校外生活指導連絡会では、「午後9時OFFルール」を定めています。

※ フィルタリングは必ず設定しましょう。



2 「いじめ」は誰にでも起こる可能性がある！

いじめは、いつ、どこで起こるか分かりません。どの子もいじめに遭う可能性がありますし、逆に、いじめる側（加害者）になることもあります。そのようなとき、親としてどう対応したらいいのでしょうか。



我が子が いじめられたとき

- いじめに気付いたとき、「どうして言わなかったの？誰が何をしたの？」と問い詰めてはいけません。まずは、気持ちをゆっくり丁寧に受け止めてあげましょう。



- いじめに遭うのは、お子さんが弱いからでも悪いところがあるわけでもありません。「あなたにも何か悪いところがあったんじゃないの？」という言葉は禁句です。「絶対にあなたの味方だからね」とはっきり伝えましょう。



- 学校に相談しましょう。担任等と連携して、事実を確認します。家庭においては、けがの写真や嫌がらせメールなどの証拠をとっておくことも大切です。

我が子が いじめの加害者だったとき

- 「いつ、どこで、何をしたか」など事実を確認します。そして、いじめていい理由などこの世に一つも存在しないことをはっきりと伝えます。



- 被害者に本人と一緒に謝罪します。保護者が頭を下げる行為が、子どもの反省を促すきっかけになります。



- 同じことを繰り返さないために、これからどうするかを丁寧に話し合います。



3 学校に行けない日が続いている…どうしよう！

不登校の状態は、育て方とは関係なしに、誰にでも起こる可能性があります。子どもが「学校に行きたくない」と訴える日が続くとき、親はどのようなことに気を付けて対応することが良いのでしょうか。



子どもに寄り添いましょう

子どもが話す言葉にしっかりと耳を傾けることが大切です。

否定せず支持的に話を聞いてくれる大人の存在が、自分の気持ちを打ち明ける安心感につながります。

決して不登校の状態にあることを責めてはいけません。

学校と連携して取り組みましょう

不登校の理由は、「授業が分からない」「友人に嫌なことをされた」など様々です。理由がはっきりしないことも多いです。

学校に子どもの状態を伝え、担任等と連携し、情報を交換しながら取り組みましょう。

1日の過ごし方を子どもと相談して決めましょう

学校に行けず家で過ごす場合、ゲームに時間を費やすなど生活のリズムが乱れがちになります。

そこで、一日の活動の流れを子どもと話し合っ決めて、生活リズムが崩れないようにすることが大切です。

また、「掃除機をかける」「洗濯物を干す」など家庭内での役割を設定し、本人が責任を持って取り組めるようにしましょう。

その中で、他者の役に立っている自分を実感できるようにすることが重要です。

相談機関を利用しましょう

必要に応じて、相談支援センターなどの相談機関も利用し、家庭だけで悩まないようにしましょう。

4 「体罰」「著しい暴言」は法律で禁止されています！



しつけのために子どもに体罰をすることは、「やむを得ない」「必要に応じてはすきだ」と考えている方もいるかもしれませんが、それは間違っています。

体罰や著しい暴言は、法律で明確に禁止されています。体罰や著しい暴言を見聞きした人は、児童相談所等に通告することが義務付けられています。

体罰や暴言によって子どもの行動が変わったとしても、それは恐怖心からであり、自分で考えて行動した姿ではありません。

体罰や暴言は、子どもの成長の助けにならないばかりか、脳が変形することが確認されています。記憶力や理解力、感情をコントロールする力といった生きるために必要な力が低下するなど、心身の発達に悪影響を及ぼします。

なお、親同士の暴力・暴言を子どもが見たり聞いたりした場合でも、同様の悪影響があります。

褒める・認めることが大切

親は子どもに「これができるようになってほしい」と願い、しつけを行うことがあります。例えば、お茶碗を持って食べてほしい、電車の中では静かに座ってほしいなどです。

注意してもできないときは厳しく怒る、という方法をとる人もいますが、しつけはできていないときに怒るよりも、子どもがその行動をできている瞬間を見逃さず、「お茶碗を上手に持っているね」「静かに座れてすごいね」と褒めたり、頑張りを認めたりする方がはるかに効果的です。

気持ちを落ち着けましょう

体罰は、保護者自身の心に余裕がないときにしてしまうことがあります。

カッとなってしまったら、ゆっくり6秒数えたり、その場を離れたりするなど、気持ちを落ち着ける工夫をしましょう。

周囲の力も借りましょう

いろいろな工夫をしてもうまくいかないときは、保健センターや相談支援センターなどに相談することが大切です。

5

「発達障がい」って何？どうしたらいいの？



発達障がいは脳のタイプであって、欠点ではありません

人にはいろいろな性格があるように、脳にもいろいろなタイプがあります。

発達障がいもその一つで、得意なことと、苦手なこととの差が大きく、能力のアンバランスが見られることが特徴です。

発達障がいは、脳が何らかの障がいによって、行動する機能やものごとを識別する機能などがうまく働かないために生ずると考えられており、小学生くらいまでの子どもに現れます。

その種類は、コミュニケーションが苦手などの「自閉スペクトラム症」、考えるよりも先に行動してしまうなどの「注意欠如・多動症（ADHD）」、読み書き計算などが苦手な「限局性学習症（学習障がい：LD）」の大きく3つに分かれます。

「本人の努力不足」「親のしつけの問題」ではありません

発達障がいは外見からは分かりづらく、「自分勝手」「努力不足」など性格として片付けられてしまいがちですが、そうではありません。また、親のしつけや育て方が悪いということでもありません。

発達障がいのある子どもは、何度も繰り返し注意されたり、厳しく叱責されたりして、自己肯定感が低下することがあります。「あなたもやればできるよ」という言葉が、逆に子どもを追い込んでしまうこともあります。自己肯定感が低下すると、不登校や非行などにつながる場合があります。

本人に合った関わり方を

まずは、周囲の大人がその子の特性をしっかりと理解し、適切な関わり方を学ぶことがとても大切です。

そのためには、家庭だけで悩まず、相談支援センター等の関係機関に相談し、連携して取り組むことが大切です。

6

地域での学びを「生きる力」に



地域は、学校での学びと同様に大切な学びの場です

子どもたちは成長するにつれて様々な立場の人と関わることになります。

そのことによって、社会における自分の立ち位置を知り、これからの生き方を見付けるきっかけにもつながります。

そのきっかけが多ければ多いほど、子どもたちは視野を広げ、豊かで多様な人生の選択肢を持つことができます。

そのためには、地域社会で行われている伝統行事や体験活動に子どもたちを参加させましょう。それぞれの地域には子ども会があります。加入することによって、より多くの出会いも生まれ、活動の充実にもつながります。

また、保護者自身が自治会活動に関わり、地域社会での活動へ積極的に関わる姿が、子どもたちにとっては最高の手本になります。

地域の中に活躍する場を設定し、関わりを持たせましょう

中学生になると部活動や習い事等の時間が優先され、地域社会との関わりが薄くなりがちです。

変わり続ける社会の中で、自分自身の適性を知り、人とのコミュニケーションを深める能力はこれまで以上に重要視されています。

中学生にとって、地域という場は、多様な人々と関わり、社会で活躍するための準備段階として、コミュニケーション能力を高めるために最も適したフィールドです。

始良市や校区コミュニティ協議会等が実施している事業に参加し、新しい世界に出会うことも、これからの「生きる力」を養うヒントになるかもしれません。



施設案内

すべて駐車場があります

施設名	住所・電話	備考
子どもたちと広い場所で遊びたいときは		
陶夢(トム)ランド	加治木町小山田1583-1	月曜休園
高岡公園	加治木町西別府2944	
春日公園	加治木町木田4605-9	
千鳥公園	加治木町木田4104-1	
船津公園	船津1536	月曜休園
帖佐グラウンド	西餅田1437	
松原たいこ公園	松原町2-22-1	
思川公園	西餅田3311-1	
重富公園	平松5076-1	
白銀公園	平松5693-1	
なぎさ公園あいら	脇元1497-2	
サポーランドパーク	平松195-3	
始良市総合運動公園	平松2392	月曜休園
スポレク広場「陣ヶ丘」	蒲生町北2232	
ふるさと公園	蒲生町白男422	
蒲生中央公園	蒲生町上久徳2698-1	
子どもたちとスポーツをしたいときは		
始良市総合運動公園	平松2392	0995-66-4815 月曜休館
おおくすアリーナ	蒲生町北24-1	0995-54-3356 火曜休館
大楠運動公園	蒲生町白男235	0995-54-3356 火曜休館
始良体育センター	平松6252	0995-65-2270 月曜休館
加治木体育館	加治木町本町253	0995-62-2111
加治木運動場	加治木町木田5348-185	0995-62-2111

施設名	住所・電話	備考
子どもたちと一緒に学びたいときには		
中央図書館	西餅田489-3	0995-64-5600 月曜休館
加治木図書館	加治木町仮屋町250	0995-62-2605 月曜休館
蒲生公民館図書室	蒲生町白男347	0995-52-1771 月曜休館
椋鳩十文学記念館	加治木町反土2624-1	0995-62-4800 月曜休館
陶夢(トム)ランド	加治木町小山田1583-1	0995-62-1000 月曜休館
さえずりの森	加治木町西別府3490	0995-62-6666 月曜休館・宿泊可
なぎさミュージアム	平松7675	0995-73-3146 火曜休館
スターランドAIRA	北山997-16	0995-68-0688 月・火曜休館
北山野外研修センター	北山852-1	0995-68-0281 月曜休館・宿泊可
北山伝承館	北山852-1	0995-54-4125 月曜休館
歴史民俗資料館	東餅田498	0995-65-1553 月曜休館
加治木郷土館	加治木町仮屋町250	0995-62-0130 月曜休館
蒲生ふるさと交流館	蒲生町上久徳2241	0995-52-0115 火曜休館
加音ホール	加治木町木田5348-185	0995-62-6200 火曜休館
始良公民館	西餅田589	0995-66-2044
蒲生公民館	蒲生町白男347	0995-52-1771

施設を利用する前・利用する時に

- 1 使用料・入館料が必要な施設もあります。事前に電話をしてから来訪すると安心です。(見通しを持った行動・社会との関わり)
 - 2 様々な立場の人が施設を利用しています。マナーを守って利用しましょう。(公共の場での立ち振る舞い・公德心のある行動)
 - 3 施設では様々なイベントも行っています。広報誌AiraViewや市のホームページでもチェックしてください。(情報能力の活用)
- ※ () 内は、この機会子どもたちに学んでほしいことです。

相談窓口

困ったときには相談を

相談機関	電話番号	受付
○ 子どもの発達に関する相談・児童虐待を見たときは		
子ども相談支援センター「あいびあ」	0995-66-3120	平日8:30~16:30
県中央児童相談所	099-264-3003	平日8:30~17:15
児童相談所全国共通ダイヤル	189 (いちはやく)	24時間対応
○ 乳幼児期の子育てで悩んだときは		
始良保健センター	〈予約先〉健康増進課 0995-66-3293	火曜日13:30~15:30
加治木保健センター		木曜日9:30~11:00
蒲生ふれあいセンター		第1月曜日9:30~11:00
始良市子育てコンシェルジュ (イオンゆめみらい保育園あいら内)	0995-55-1087	土・日・月曜 10:00~15:00
ファミリー・サポート・センター	0995-73-3456	平日8:30~17:15
○ 子育て中の親子が気軽に集える場(子育て支援センター)は		
あいら親子つどいの広場「あいあい」	0995-73-5333	月曜~土曜9:30~17:00 日曜10:00~16:00
かじき親子つどいの広場「かじきっず」	0995-73-6912	平日9:30~17:00
建昌保育園「建昌っ子」	0995-67-3333	平日9:30~14:30
希望ヶ丘保育園「あゆみ」	0995-65-1710	平日9:30~14:30
山田保育園「たんぼぼ」	0995-65-2531	月・火・金曜 10:00~15:00
高井田保育園「高井田ひよこサークル」	0995-63-5043	平日9:30~14:30
○ 家庭教育で悩んだときは		
始良市教育委員会社会教育課	0995-62-2111 (内線 243)	平日8:30~17:00
PTA すくすくライン (県 P 連)	099-251-0309	平日9:00~17:00

相談機関	電話番号	受付
○ 子どもの学校生活で悩んだときは		
始良市教育委員会学校教育課	0995-62-2111 (内線 222)	平日8:30~17:00
かごしま教育ホットライン 24	0120-783-574 0120-0-78310	24時間対応
○ 子どもの心身の発達に関する相談は		
基幹相談支援センター「あいか」	0995-66-3332	平日8:30~16:00
県子ども総合療育センター	099-265-2400	平日8:30~16:00
○ 子どもの非行問題等で悩んだときは		
少年サポートセンター始良分室 (始良警察署内)	0995-65-0110	平日8:30~17:15
○ 青少年の不登校、ひきこもり等で悩んだときは		
かごしま子ども・若者総合相談センター (ひきこもり地域支援センター)	099-257-8230	10:00~16:30 (月曜日を除く)

子どもの示す変化に気づくポイント7 ～見逃さないで子どものSOS～

- 1 笑顔がなくなり、口数が少なくなる。
- 2 返事やあいさつをしなくなり、目を合わせなくなる。
- 3 友達関係に大きな変化が見られ、学校への行き渋りが見られる。
- 4 言葉遣いが荒くなり、親や教師への不満の言葉が増える。
- 5 お金の使い方が荒くなる。
- 6 生活リズムや服装に変化があり、朝寝坊、夜更かしなどが見られる。
- 7 急に甘えたり、急に何か話したそうに寄ってきたりする。

Check!



本手帳以外のお悩みは

始良市 家庭教育 Q & A



QRコード
からもアクセス
できます



始良市子育て手帳（第2次改訂版）

発行：始良市教育委員会

〒899-5294 始良市加治木町本町 253 番地

TEL：0995-62-2111 FAX：0995-62-1552

E-mail：shakyo@city.aira.lg.jp

発行日：令和3年3月