

保護者向け7つのやくそく(仮称)



挿絵

親はいつも何かしら時間に追われ、バタバタしたり、イライラしたりするものですね。

本を読んだり、ゲームをして遊んだり、公園でキャッチボールをしたり、一緒に食事をしたり・・・子どもと関わることに時間をかけている親の姿を想像してみましょう。

子どもはこうした経験から、親の温かさによるひと時の安らぎ以上の生きる力を身につけることがわかってきました。

このリーフレットが子育てのヒントになり、親が一人の人として充実した時間を過ごしてもらえることを願っています。

堺市南区役所

保護者向け7つのやくそく(仮称)

親と子の適切なコミュニケーションや身体活動を伴うつながりは、子どもの高い社会性を育み、問題行動のリスクが低くなることがわかっています。少し手を止めて、子ども目線で世界を眺めてみると、親自身もワクワクするような風景が広がっているかもしれません。以下は、そのための扉を開く鍵をめざした言葉です。

1

見つけて育む好奇心

子どもの夢中に寄り添い、面白さを共有してみましょう

2

聴こう、話そう、心の絆

子どもの話に耳を傾けると、子どもの世界が見えてきます

3

転んで、起きて、やり抜く力

誰もがはじめは初心者、失敗してもあきらめない心が大切

4

子どもとつくる運動習慣

ニコニコペースで無理なく、楽しく

5

身体の栄養、心の栄養

節約しないで、あえて時間をかけて食事をとることも大切

6

脳にもいい睡眠、心にもいい睡眠

良い睡眠で、身体も心も健康に

7

我が家のススメ ()

我が家のやくそく、それいいね!

南区教育・健全育成会議



南区役所では、教育委員会事務局と連携し、学校教育を取り巻く環境の整備を推進し、地域全体で子どもたちの成長を支え、区域の教育力の向上及び健全育成の充実を図るため、「南区教育・健全育成会議」を設置しています。

見つけて育む好奇心

すべての子どもは生まれながらにして、周囲の環境に興味を持ち、自ら進んでその環境に関わり、理解し、適応しようとするなど、「学びに向かう力」を持っています。たとえ、親から見て理解しがたい行動であったとしても、子どもには新鮮な学びが生まれていることも多いものです。子どもの学びを親が見つめることはとても大切です。子どもが夢中になっていたら、そっと寄り添い子どもの目線になって、その面白さを子どもと共有してみましょう。親の温かく習慣的なつながりは、子どもの自尊感情を高めていきます。

聴こう、話そう、心の絆

子どもの声に耳を傾けてみましょう。一つ一つは何の脈絡のない言葉でも、言葉と言葉を丁寧につなぎ合わせてみると、子どもなりの物語が見えてくるものです。また、子どもの行動に「なぜ?」「どうして?」と問いかけてみましょう。家族と過ごす、日常の中で、子どもは色々なことを学習し、成長していきます。共に時間を過ごす中で、対話を楽しみ、子どもの成長を実感しましょう。

転んで、起きて、やり抜く力

大人になると、日常の忙しさの中で、物事を深く考えずに、誰かの正解をついつい採用してしまうことが多くなりがちですが、子どもは違います。何でも果敢に挑戦し、どんどん失敗します。子どもは安易に正解を求めず、実感や納得を求めるものだからです。親として大切なことは、子どもの様々な疑問に対して、すぐに正解に導くのではなく、失敗を繰り返しても、やり抜こうとする姿勢を養うことです。

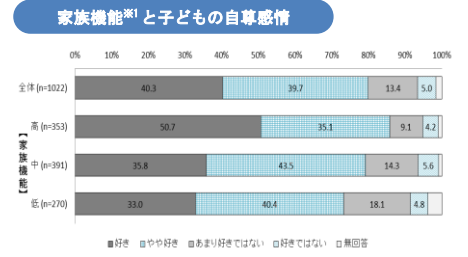
子どもとつくる運動習慣

子どもの体力低下が社会問題化されて随分の年月が経ちましたが、まだまだ改善には至っていません。運動の二極化や肥満の問題も親としては気になる話題です。実は子どもの体力は、週末や夏休み、春休みなどの休暇中の過ごし方に強く影響しています。つまり、家庭での運動習慣がとても重要であることがわかっています。また、親の運動習慣と子どもの運動習慣には相関関係にあります。子育ての最中で、運動する時間をとることは難しいかもしれませんが、でも子どものため、また親自身の健康のためにも、日常生活の中で軽い運動（ウォーキングやジョギングなど）を心がけましょう。

※ ●●では1日1時間程度の軽い運動を推奨しています。

ここに注目!

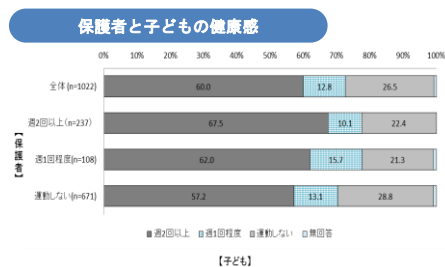
◆家庭が、精神的に安心できる場であれば、子どもの自尊感情は高くなっています。自尊感情が高いと主体性も育まれます。



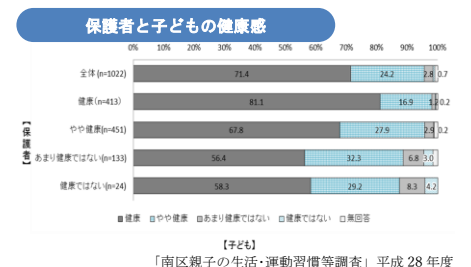
※1 家族機能
「南区親子の生活・運動習慣等調査」平成28年度
家族の団らんや休息・安らぎの場などの精神的な機能に絞って定義し評価したものである。

ここに注目!

◆保護者の運動習慣が高ければ、子どもの運動習慣も高くなっています。



◆保護者が健康と感じている家庭は、子どもも健康と感じています。



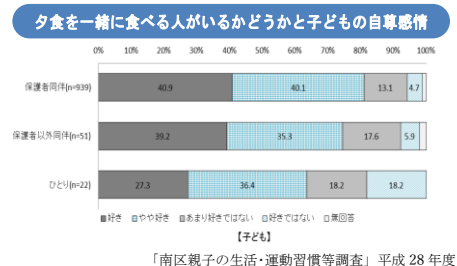
【子ども】
「南区親子の生活・運動習慣等調査」平成28年度

身体の栄養、心の栄養

かつての日本では、家族みんなで食卓を囲み、時間をかけて、楽しく語り合いながら家族の人間関係を深めてきました。一方、現代は親も子どもも多忙な中で、食事をつくる時間や、食べる時間など、家族の団欒の時間も節約され、子どもの孤食も問題になってきています。食卓はコミュニケーションをとることのできる身近なツールです。バランスのとれた食事も大切ですが、忙しい日々の中でも、食事を一緒に食べる時間を見つけ、孤食になりそうなときは、お手紙などでメッセージを伝えるなど、食事という日常のツールを使って、愛情を伝えてみませんか。

ここに注目！

◆夕食をひとりで食べている子どもの自尊感情は、低くなっています。

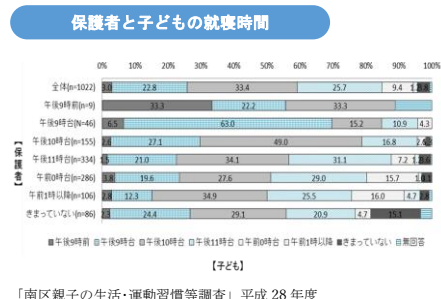


脳にもいい睡眠、心にもいい睡眠

睡眠は一生の1/3もの時間を費やしますが、実は謎だらけです。人間はずっと眠らずに生きていくことはできません。適切な睡眠はポジティブな感情に、睡眠不足はネガティブな感情に関連することがわかっています。脳が情報処理できる能力も無限ではなく、眠ることで脳もリセットされます。今注目されている「睡眠負債」は、最も注目すべき現代病の一つです。このことは子どもも大人も同じ。いい睡眠で、身体も心も健康に！

ここに注目！

◆保護者が9時台に寝ている家庭は、子どもも9時台に、保護者が10時台に寝ている家庭は、子どもも10時台に寝ている割合が高くなっています。



我が家のススメ（ ）

子どもが成長する上で、社会のルールやマナー等、家庭の中で学ばなければならないことがたくさんあります。また、家庭の外では、友達との約束や、学校のルールを守ったり、破ったりしながら人間関係を築き社会性を身につけていきます。

家族のルールは、家族みんながともに楽しく生活する上で最も基本的なマナーを身につけるためのもので、子どもに押し付けるものや、子どもの自由や創造、発想を制限するだけのものではありません。ルールをつくる時は子どもとよく話し合っ、一緒につくっていくことが大切です。当然決められたルールは子どもとともに親もしっかり守りましょう。

子育てには、悩みがつきもの
一人で悩まないで

【ご利用いただける相談窓口（秘密は守りますので、ご安心ください。）】

各種相談窓口を掲載。

平成 30 年 3 月発行
編集：堺市南区教育・健全育成会議
堺市南区役所
発行：堺市南区役所