

～幼児期は手をはなさず～（子育て四訓より）

こんにちは。地域学校協働活動推進員（家庭教育支援員）の清田智子です。職名は変わりましたが、職務内容は昨年度と同じで、家庭教育に関する情報を皆様にお伝えしたり、教育相談を受けたり、講座を開催したりしています。どうぞよろしくお願ひいたします。この通信を家庭教育の参考にしていただければうれしいです。



～1歳から6歳は、しつけの黄金期、健康安全のしつけは特にしっかりと～

子育て四訓を一部紹介すると、「幼児期は手を離さず」の次は「少年期は手を離して目を離さず」と続きます。つまり、子どもが少年期（小学生）を迎える前までに、親の手を離しても大丈夫な様に育てておきましょう、という事ですね。小学生になったからといきなり手を離すのではなく、小学生までに少しずつ、身の回りのことが自分でできるように、自分の言いたいことを人に伝えられる様に、家庭でしつける事が大切と、言いたいのだと思います。

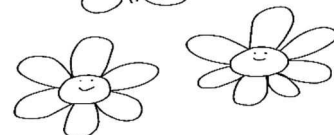
でも、しつけをしていく中で、迷う事がありますよね。たとえば、「子どもが食事中立ってうろうろする、でも、あまりうるさく言うのもよくないかも、、、」そんな風に迷った時は、健康と安全面がどうかという視点で子どもの行動を見るといいと思います。歩きながら食べたり飲んだりするという行為は、行儀が悪いという以前に、安全性に問題があります。子どもが食べ物をのどに詰まらせる事故はけっこう多いのです。なので、小さい時から「座って食べなさい」としつけるのが良いでしょう。怒ったりたたいたり、逆にニコニコして言うのは逆効果で、毅然と淡々と、繰り返し言い聞かせましょう。

これは健康に問題がある、これは安全に問題がある、と思う事は、子どもの自由にさせず、大人がよく考えて、根気よくしつけていくのが良いと思います。



言葉のしつけも大事です

子どもは、いろんな言葉を覚えてきますが、友達や少し上の子どもの言うことは、すぐに真似をします。その中には、悪い言葉も当然あります。悪い言葉を使っていたら、大人がすぐに反応しましょう。黙っていたり、ニコニコして聞いていたりすると「使って良い」と思ってしまい、後で注意してもなかなかおきません。「バカ」「しね」「うざい」などのネガティブな言葉を使ったら、「そんな事を人に言うてはいけない」「そんな言葉は、嫌い。言うてほしくない」「そんな言葉を使うなんて悲しい」などしっかり伝えてあげましょう。優しい子は、使う言葉も優しいものです。



教育相談をお受けします

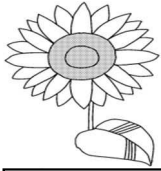
子育てで悩んでいませんか？
市役所の相談室でお話を伺います。お気軽にお電話下さい。

地域学校協働活動推進員

（家庭教育支援員）

清田智子

生涯学習課 25-7232



～就学前の子どもを持つ保護者の皆様へ～

しつけができれば、子育てはもっと楽しい

「挨拶ができる」「靴をきちんと並べられる」といったお子さんは、「しつけができています」とほめられます。しかし、一番大事なのは、「朝、時間になったら起きる」「ある程度決まった時間に、ご飯を食べる」「入浴し、自分で体を洗い、同じ時間に寝る」といった基本的な生活習慣がしつけられているかどうか、です。もちろん、挨拶もできた方がいいし、靴も並べられた方がいいし、他にもたくさん大切な事はあります。でも、睡眠や栄養バランスのいい食事を取る事、体を清潔に保つ事は、健康に生きる為に絶対に必要な事で、「親が子どもに教えるべき最も大切な事」だと、私は思います。それに、それらのしつけを3歳ぐらいまでにしておくと、後がとっても楽だし、他の事もしつけやすくなりますよ。遅くとも小学校入学までには、それらを、親の手助けなしに、できるようになるといいですね。もちろん、個人差がありますので、できないからとあせる必要はありませんが、あくまで、目標にしていただけといいと思います。

それから、これらのしつけは、保育園や幼稚園では、できない事もわかりだと思えます。食事は、3回のうち1回だけしか園で食べませんし、夜の睡眠や入浴などは、家庭でしかできません。家庭でしっかり眠り、食事をして、毎日体を清潔にする、これらができて初めて、子どもは園で元気に過ごす事ができます。1日のうちの大半を園で過ごしたとしても、やはり家庭の役割は重要ですね。



夏は、冷たい物に気をつけて！

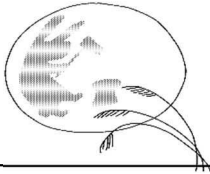
酵素が、一番よく働く温度は37度ぐらい。つまり人間の体温ぐらいですが、胃に冷たい物が入ると、酵素が働きにくくなり、消化不良を起こすそうです。冷たい物を飲んだり食べたりすると、お腹をこわすのは、このためですね。

お腹をこわすと、免疫力がおちます。なぜなら、免疫細胞は腸に一番たくさんいるからです。下痢すると免疫細胞が減ってしまうのです。

また、胃が冷えると、他の臓器も冷えますが、腎臓が冷えると、いろいろ大変な事になります。長くなるので書きませんが、大人より腎臓の働きが未熟な子どもに、冷たい物は、やらない方がよさそうですよ。大人もほどほどにしましょう。ジュースとかビールとかアイスクリームとか、...



家庭教育支援員 清田智子
生涯学習課 25-7232



～就学前の子どもを育てている保護者の皆様へ～

(1～5歳児用)

しつけができれば、子育てはもっと楽しい②

前回、しつけの事を書きましたが、特に大変なのが、食事のしつけですね。「うちの子は麺類しか食べません」「野菜は全く食べません、どうしたらいいでしょう」などの相談を時々受けます。毎日の事なのに、毎回食べさせるのに苦労しては、本当に大変だろうと思います。

食事には、いろいろな役割があります。健康の為の栄養バランス、食べ物への感謝の心、礼儀作法等、あれこれしつけながらも、食事を楽しむ事も大切です。だから、厳しすぎてもゆるすぎてもダメ、ほどほどが一番なのです。

しかし、ここがゆるかったらダメ、という部分があります。それは、「子どもにいつ、何を、食べさせるか」という部分です。それを決めるのは、親です。子どもに「何を食べたい？」と聞けば好きな物しか言わないのは当然ですから、基本的には聞かない方がいいでしょう。そして、①おやつや食事の時間以外は、食べ物を口にさせない②献立は栄養を考えて親が決める③甘い飲み物や甘いお菓子はなるべく食べさせない、などといった我が家なりのルールを作るといいと思います。(ちなみに我が家は、①平日の朝はご飯と味噌汁②甘い飲み物は家では飲まない③日曜日には市販のお菓子を買って3時に食べてもいい、というルールにしていました。)

食後も重要です。「おなかいっぱい」と言って食事を残したのに、後になって「お腹がすいた」と言っても毅然として取り合わない事です。ぐずっても、怒る必要はありません。淡々と「ご飯の時間は終わりました」と言いましょう。子どもは「ご飯の後には何ももらえない」と学んで、ご飯の時に食べるようになります。

「今日のおかずはあまり好きではないけど、お母さんが作ってくれたのだから、がまんして食べよう」と思える子は、優しい子です。しんぼう強くもなります。食生活で「生きる力のある子」を育てましょう。



大人も楽しめる子どもの本

「くまのパディントン」

マイケル・ボンド作 ペギー・フォートナム絵 (福音館書店)

「きみなんか だいきらいさ」

ジャニス・メイ・ユードリー文 モーリス・センダック絵 (富山房)

「はじめてのおつかい」

筒井頼子作 林明子絵 (福音館書店)

「しょうぼうじどうしゃ じぶた」

渡辺茂男作 山本忠敬絵 (福音館書店)

「かえるがみえる」

松岡享子作 馬場のぼる絵 (こぐま社)

「おおきなおおきなおも」

赤羽末吉作 (福音館書店)

「ランパンパン」

ホセ・アルエゴ、アリアンヌ・ドウィ絵 マギー・ダフ再話 (評論社)

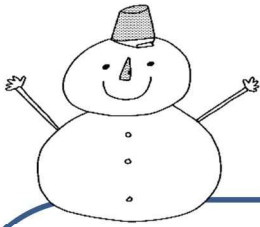
「こすずめのぼうけん」

ルース・エインズワース作 (福音館書店)



家庭教育支援員 清田智子

生涯学習課 25-7232



～就学前の子どもを育てている保護者の皆様へ～ (1～5 歳児用)

しつけができれば、子育てはもっと楽しい③

しつけで、悩まれる事のひとつに、「片づけ」があります。そして、子どもの片づけは、主に「おもちゃの片づけ」の事を言われる場合が多いようですが、他の事はしないのに、「自主的におもちゃだけを片づける」ようにはなかなかならないようです。おもちゃだけではなく、自分の持ち物、自分の服、自分の使った物などを、大人と一緒に片づけながら、教えていきましょう。

その時大切なのは、「どこへ片づけるか」だけでなく「いつ片づけるか」も教える事です。「ママが洗濯物をたたみ終わったら、自分の服はタンスに片づけてね」「保育園から帰ったらすぐ、中身は全部出して、洗濯物は洗濯かごへ入れてね」「ゴミを見つけたら、すぐにゴミ箱へ捨ててね」「ご飯の前には、おもちゃは全部片づけてね」などと前もって言うておきます。

いつ片づけるのかがわかってくると、「もうすぐごはんよ。次はどうするのかな」という声かけで「おもちゃの片づけだ」と気づくようになります。そのうち「もうすぐご飯だから、そろそろ片づけよう」となれば、自主性も育ってきているということです。

おもちゃが大量に出ていると、一人では片づけられないかもしれません。使わないおもちゃは、処分したり、子どもの手の届かない所へ収納しておくのも良い方法です。子どもの発達に合わせて、無理のない片づけ方を教えてあげてください。

10歳になった時には、「自主的に自分の事は自分でできる子」に育つ事を目標に、根気よく教えていきましょう。応援しています！

<子どもの睡眠、とれていますか？>

クイズ番組「東大王」に出演している東大医学部の水上 颯（みずかみ そう）さんは、ご自分の著書の中で、「もっと睡眠の優先順位をあげよう」と言われています。もともと自分の体調管理にはとても気をつけていて、バランスの良い食事や十分な睡眠を心がけているけれど、忙しくてどうしても時間がない時は、「食事より睡眠を優先する」という事でした。それぐらい、睡眠は大事ということです。

でも、それは、眠いから朝ごはんを食べずに寝ているというような事ではなく、「朝はいつも通りに起きて活動し、睡眠不足を自覚したら、お昼はあまり食べずに仮眠をとる」といった工夫をするそうです。

睡眠不足では、「クイズの成績が明らかに下がる」ので、「クイズの前日は、必要な睡眠時間+1時間ぐらいの余裕を持って寝る準備にはいる」という事でした。

日本は睡眠に対する優先順位が低い傾向にあります。大人がその事を忘れず、早めに布団に入れるようにするといいですね。「うちの子、睡眠不足かも」と思う人は、まずは、「30分早めに」を心がけてみてはどうでしょうか。その習慣が人生を変えるかもしれません！

参考図書 東大No.1 頭脳が教える

「頭を鍛える5つの習慣」

水上 颯 著



「子育て相談ルーム」開設！

場所 泗水公民館、キッズルーム

期日 12月21日(土) 1月25日(土) 2月15日(土)

時間 10:30~12:00 (予約不要) おたずねは生涯学習課へ
多い場合、座談会形式になります。お気軽にどうぞ。

家庭教育支援員

清田智子

生涯学習課

25-7232