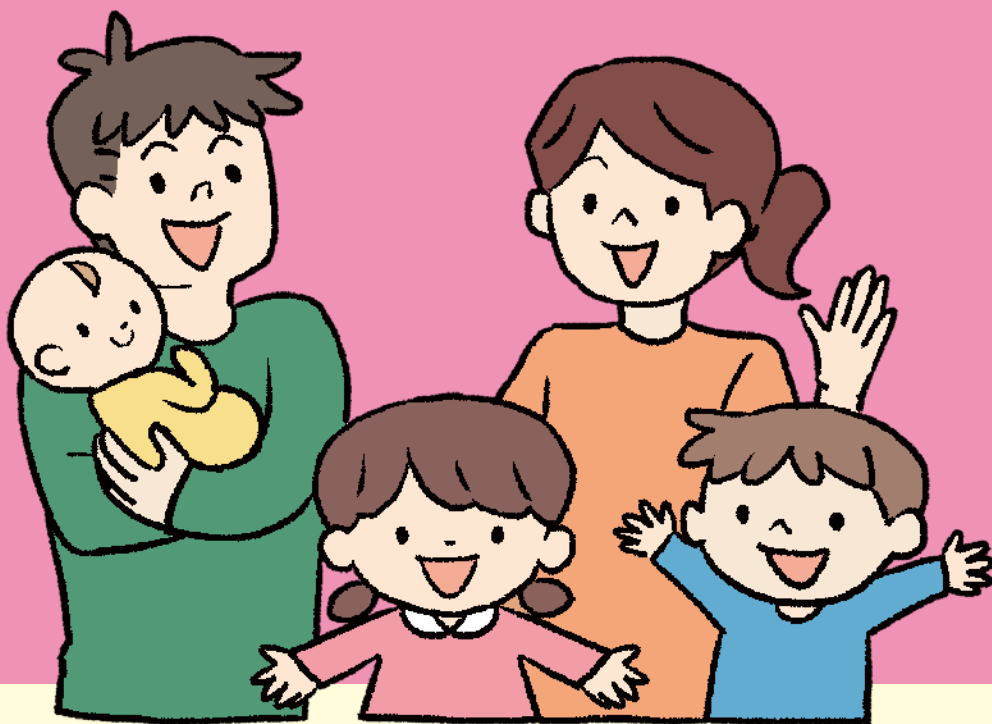


子育ての悩み解決

パパママ マイスター

PAPA
MAMA
MEISTER



～みつめ だきしめ かたりあう～

心温かい人が育つ「わ」のまち“ひかり”

子どもを育てることは、泣いたり笑ったり怒ったり不安になったり悩んだり喜んだり…と、本当に大変なことですね。そんな奮闘する子育てのヒントにしていきたいという想いで作成したものが「パパマママイスター冊子」です。

「これができれば子育てなんて簡単よ!」って思う人もいるかもしれませんが、知っているだけで気持ちが楽になることもあります。冊子をぜひ手に取ってみて、自分自身を振り返り、私たち保護者一人ひとりの気付きに繋がればと願います。

パパマママイスター冊子作成協議会

家庭の大切さ

～家庭は子どもにとって安らぎの場所です～

1 「みつめ だきしめ かたりあう」ことをしていますか？

子どもにとって家庭は、心が安らぐ癒しの空間で、どの年代でも「家族のみんなが楽しく過ごすこと」を望んでいます。家族で「みつめ だきしめ かたりあう」ことで、温かい絆を大切にしていきたいですね。

ポイント

光市では、「みつめ だきしめ かたりあう」ふれあいの子育てを進めています。子どもが小さいうちは、少しでも時間があれば抱きしめてあげて、ある程度大きくなったら、会話を通して親子のふれあいを深めていきましょう。



子どもと少しの時間向き合って



～子どもはいつもサインを出しています～

2 お子さんときちん向き合っていますか？

子どもに友だちとの喧嘩や悩みがあるとき、親にサインを出していることがあります。顔つき(表情)や「ただいま」の声のトーンなどちょっとした変化を感じとり、子どもの話すタイミングを作ってあげましょう。

体験談

子どもは親が関心を持ってくれるとうれしいものです。我が家では、子どもが帰宅時にものを言わないと「何かあったな…」と分かるので、親の方からわざと「ただいま」と言って場の雰囲気を和ませています。そうすると、少し照れくさそうに子ども「おかえり」と言って、雰囲気が良くなります。

～家庭は子どもにとって最初の社会です～

3 親が責任を持ってしつけをしていますか？

物事の善悪や危険、公共のマナーなど社会や集団に入ったとき困らないように、親が責任を持って教えるのが躾です。子どもにとって家庭は社会の最初の入口になるため、まずは親がお手本となって公共のマナーなどを守っているかチェック！子どもは意外と見ていますよ。

ポイント

躾の例えとして、「躾とは、稲の苗を縦横に曲がらないように正しく植え付けることで、ちゃんと躾をすれば、稲はまっすぐ伸び、結果として立派な穂を付ける」と言われています。親も再確認しながら、一緒に学んでいけたらいいですね。

親をお手本として育ちます



～ほめられると本当にうれしい！～

4 お子さんをほめていますか？

子どものいいところを見つけて、たくさんほめてあげましょう。人からほめられることは素直にうれしいし、自信にもつながります。そしてなにより、一番大好きな親からほめられると、本当にうれしいものです。

ポイント

何かをするとき、結果よりもその過程を大切にあげましょう。最終的に失敗したとしても、子どもなりに努力や工夫をしている所を認め、きちんと言葉にしてほめてあげましょう。

結果でなく過程を褒めよう



伝えたいことは理由も一緒に



～間違っ行いにはきちんと叱りましょう～

5 親の都合でなく、必要なときに叱っていますか？

いけないことをしたとき、その場で自信を持って叱ることは簡単です。しかし、ただ叱るだけでなく、なぜいけないのか理由を伝えることが大切です。特に子どもが小さいうちは具体的に伝えてあげて、ある程度大きくなったら自分自身が何で叱られたのかを気付かせるようにもっていけるかがポイントですね。

体験談

イライラしていると、つい感情的になり叱り方が変わってしまうこともあります。自分自身を振り返られるかどうか大切だと思います。私の場合は、親子で一緒に成長するんだったって思いながら、寝る前によく反省しています。

～あなたが大切、あなたが大好き！～

6 愛情を言葉にして伝えてありますか？

「自分の子どもだから言わなくてもわかるだろう」と思っていませんか。子どもにもパートナーにも愛情表現を言葉や態度で示さないと相手には伝わりません。愛情をたっぷり受けた子どもは、自分自身を大切に想う気持ちや、他者を思いやる気持ちが育ちます。

ポイント

最初は気恥ずかしいかもしれませんが、まずは、「ありがとう」「うれしいよ」など、簡単な言葉から始めてみませんか。

愛情は言葉を添えてみよう



親子のふれあい・思いやり

～子どものありのままの姿を見つめましょう～

7 他の子と比べすぎていませんか？

早い段階でやさしい気持ちが分かる子と、経験してから分かる子など、子どもによってみんな成長の過程が違います。言うことやすること、歩き方からむくれ顔まで本当にかわいい、世界にただ一人のわが子らしさを見つめてあげましょう。

体験談

つい子どもを比較して悩んでいましたが、友だちから「その子のスタイルがあるから、その子なりの方法を見守ってあげたら」と言われ、スーッと気持ちが楽になりました。

兄弟姉妹や友達と比較しないことが大切



食事やお風呂の時間を有効活用



～親子のコミュニケーションの場はたくさんあります～

8 お子さんとの会話を大切にしていますか？

食事やお風呂、就寝時の時間など親子が共有できる場はたくさんあります。こういった場から何気ない会話が生まれ、子どもの交友関係や変化を知る事ができます。

体験談

我が家では、食事はできるだけみんなで楽しくいただく家族団らんの場で、お風呂や就寝前の会話は、子どもと1対1で向き合う場にすると、使い分けをしてコミュニケーションを深めています。

～子どもは親の行動を何気なく見えています～

9 人の悪口などをお子さんの前で言っていませんか？

子どもは大人同士の会話を意外と聞いています。特に、人の悪口や批判などを子ども前で話すことは、子どもに悪いイメージを持たせます。その結果、人との信頼関係が崩れたり、子どもの成長の妨げになったりすることがあります。

ポイント

子どもの前で先生の批判をしておいて、別の時に「先生の言うことをちゃんと聞きなさい!」と言っても何か説得力がありません。人の悪口を言わないのは当たり前ですが、意識していないとなかなか難しいことかもしれませんね。

子どもは悪い空気を吸収していますよ



子どもの生活習慣

～早寝早起き朝ごはんも三文の徳です～

10 基本的な生活習慣はできていますか？

一日を元気に過ごすためには、まず、早く起きてしっかりと朝ごはんを食べることが大切です。朝ごはんは体にエネルギーを補給し、一日のやる気や集中力を高めます。早起きのためにも、早寝を心がけて、子どもの生活リズムが乱れないような環境を整えましょう。

ポイント

「規則正しい睡眠と毎日の朝ごはん」は、簡単ようでいて意外と大変なことですが、子どもの健やかな成長と生活リズムを確立するために大切なことです。親の都合で親の生活スタイルに子どもを合わせないようにしましょう。

できるだけ早寝早起きの環境を整えて



きれいな言葉で心も耳も気持ちよく



～挨拶・言葉遣いは大切です～

11 あなたの挨拶・言葉遣いはきちんとできていますか？

言葉は、社会の中で生きていく上でとても大切なものです。それだけに、言葉や言い方一つで人を傷つけたりすることもあります。「うざい、死ね、むかつく、やばい」といった言葉は、テレビやマンガの影響があるのかもしれませんが、まずは、親がお手本となり、挨拶や言葉遣いに気を付けて家庭での習慣にし、美しい日本語を大切にしていきたいですね。

ポイント

- 「いただきます」⇒ 食や親に対する感謝の気持ちの芽生え
- 「ありがとう」⇒ 人の善意に対して感謝する気持ちの芽生え
- 「こんにちは」⇒ 周りの人とのつながりが広がる

～親も子どもとともに成長しています～

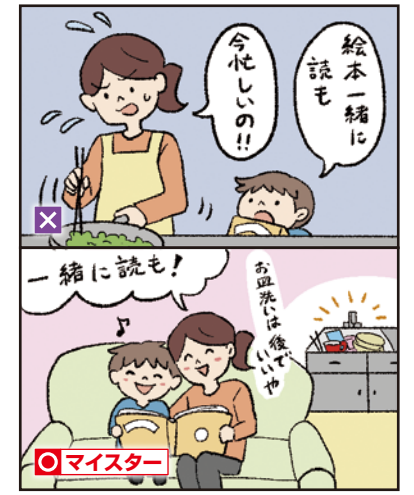
12 お子さんと一緒に過ごす時間を楽しんでいますか？

仕事や子育てなど本当に忙しい毎日の中で、子どもと一緒に過ごす時間はなかなか取れないかもしれません。そんな日々の中でみる子どもの笑顔は、本当に癒しになりますよね。「子どもの成長はあっという間だった。」とよく言われますが、子どもと過ごすその貴重な瞬間、貴重な時間を大切にして楽しんでください。

ポイント

子どもと一緒に過ごす方法は、たくさんあります。一緒に読書をしたり、登山やウォーキングで体を動かしたり、たまには公共交通機関を使ってみたりと、子どもの年齢に応じたふれあいを探してみてください。

大変だけど、どうせなら楽しむ



～遊びは子どもの仕事です～

13 お子さんはのびのびと遊んでいますか？

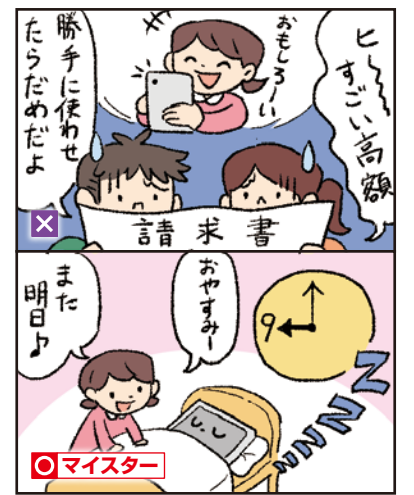
遊びは子どもの成長にとっても大切です。遊びを通して、子どもは感覚を働かせ、運動をし、物をつくり、想像します。しかし、TVゲーム等の普及が進む中、ゲームにのめり込み過ぎる余り、現実と空想の世界の区別がつかなくなる危険性が指摘されるように、昔と比べて子どもの遊び方が変わっています。ゲームの時間や年齢に応じた内容など、ルールを決めるとともに、外遊びや体を使った遊びを取り入れるなど親子のふれあいを大切にしたい遊びについても考えてほしいですね。

体験談
 今までゲームの時間を守れず困っていましたが、ゲーム前にタイマーを使って1日45分ルールで子どもに任せると、約束を守るようになりました。自分で決めさせることに意味があるんですね。

TVゲームは約束を決めて楽しもう



便利なスマホ。ルールを決めていますか？



～スマートフォン等の使い方には注意が必要です～

14 スマートフォン等の使用についてきちんとしたルールがありますか？

スマートフォンやオンラインゲーム機の利用が増えている中、有害サイトや課金の請求に悩む親も少なくありません。有害サイトやSNSへのアクセスが引き金となって犯罪に巻き込まれるケースも増えています。スマートフォン等を使用させるなら、「どのように使うのか」、「どんな危険があるのか」などについて親子でよく話し合い、使い方のルールを決め、定期的を確認しましょう。

体験談
 寝るとき部屋に持ち込まない、夜9時以降は使わないなどの使用場所や時間のルールを決めて管理をしています。子どもの成長とともに難しくはなっていますが、根気よく話し、子どもも納得しています。

～お手伝いは責任感を育てます～

15 お子さんにお手伝いの場がありますか？

人のためにすることや与えられた仕事をすることで、しっかりとしなければいけないという自覚が生まれ、これが責任感の基礎となります。また、感謝されることで、役立ち感も芽生え、子どもの自信に繋がります。小さい頃から習慣づけることが大切です。

体験談
 夏休みを利用してお手伝いを始めたので、今でも継続できています。自分がする方が効率がいい場合でもやってくれる行為を尊重したり、とにかく大きめにほめるなどして、子どものやる気を大切にしています。

お手伝いは自立の第一歩☆



～あなたも地域の一員です～

16 お子さんと一緒に地域行事に参加していますか？

子どもの健やかな成長には、私たち大人が力を合わせ、子どもたちを育てることが大切です。子どもたちが安全に、スポーツや地域活動など多彩な活動ができる居場所をつくることで、地域の人や異年齢の子との交流が進み、人間関係や社会のルールなど家庭や学校以外で社会を学ぶ大切な機会になります。

ポイント
 親子で参加できる行事はたくさんあります。まずは「クリーン光大作戦」など身近な行事から参加してはどうでしょう。お互いの顔を知ることから、地域の交流はスタートします。

地域のつながりは子どもにプラス☆



無理のない範囲で参加。親にもプラス☆



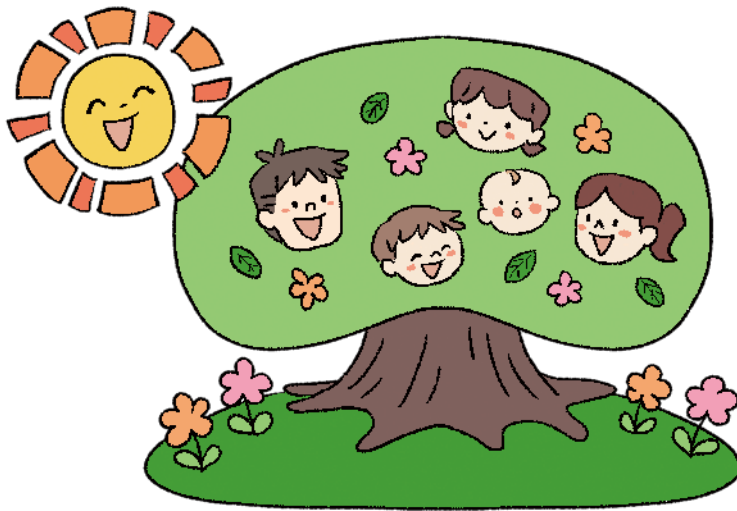
～PTAは子どものより良い学校環境づくりのために大切な活動です～

17 学校行事・PTA行事に参加していますか？

PTAは、子どもたちが明るく楽しく健全に学校生活が送れるよう、保護者と教師とが一緒になって、子どもたちのより良い環境づくりのために活動しています。日々忙しいとは思いますが、子どもたちのため、行事に参加し、一緒に学び交流しませんか。

体験談
 面倒くさいだろうなといった先入観を持っていましたが、いざ参加してみると子どもや学校のことがよく分かるし、先生との距離感も縮まり相談しやすくなりました。また、友だちもできて、楽しいことが増えました。





この冊子は、お子さんが
市内の保育園・幼稚園・小学校・中学校に通っている
保護者との対談をもとに作成しています。

発行：パパマママイスター冊子作成協議会
編集：山口県光市福祉保健部子ども家庭課
〒743-0011
山口県光市光井2丁目2番1号
光市総合福祉センター「あいばーく光」
TEL 0833-74-3009
<https://www.city.hikari.lg.jp>