

平成9年度 家庭教育子育て支援推進事業

いわて、子ばんざい



小学校高学年編



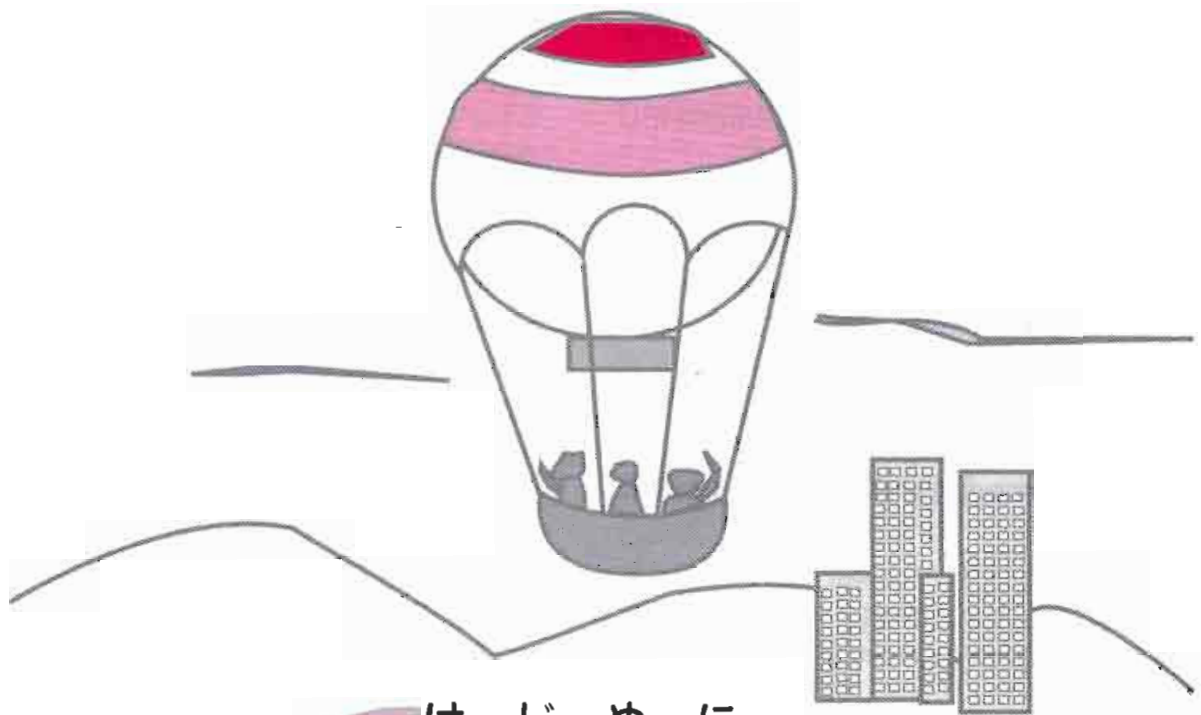
岩手県教育委員会

もくじ

はじめに

- 1 変わる社会・変わらぬ家庭
- 2 高学年の子どもの心理
- 3 反抗期を考える
- 4 身体に表われる心の変化
- 5 身体の発達の傾向
- 6 生活リズムの確立を
- 7 性教育は家庭から
- 8 意欲に響く食生活
- 9 上手なおやつのあたえ方
- 10 朝食抜きでは頭も体も動かない
- 11 手足に力を
- 12 読書のすすめ
- 13 家庭学習のポイント
- 14 集団遊びを子ども達へ
- 15 たくましい子どもを育てる失敗体験
- 16 親子でチャレンジ アウトドア
- 17 地域とともに子育てを
- 18 身につけさせよう生活習慣
- 19 わが子のもち味を大切に
- 20 さまざまなタイプの親がいるけれど…
- 21 しっかりほめて、ぴりっとしかる
- 22 すこやかダイヤル 電話相談





はじめに

小学校の高学年期にあたる子ども達は、心も身体も急激に成長する時期です。この年頃の子ども達の成長にとって、家庭や学校、地域社会で出会う様々な体験が人間形成の貴重な糧となります。生活のすべての場が子ども達の人間形成の場であり、特に家庭は、家族とのふれあいの中で人間としての基本を学ぶ場として重要です。

しかし、近年、家庭を取り巻く社会状況が著しく変化する中で、家庭の役割も親としての役割もゆらぎつつあります。また、子どもに対する親の関心も、どうしても知的な教育面に偏りがちになり、豊かな人間性を育むことがおざなりになってきた感もあります。このような現状の中で、家庭の役割や子育てについて、今、大

人達は真剣に考えなければならない時期にきています。

この冊子は、皆様の子育てに少しでもお役に立つことを願い、心身の発達状況、食生活、学習、様々な体験活動の重要性等、小学校高学年の子どもや親としてのあり方について重要だと思われる事柄を様々な角度から取り上げ、作成したものです。

本冊子は、子どもの発達を正しく理解していただき、親が子どもにどのような手をさしのべたらよいかをともに考えるための資料としてご活用いただければ幸いです。

おわりに、本冊子の作成にあたり、原稿の執筆や指導をしてくださいました作成委員の皆様にご心からお礼申し上げます。

岩手県立生涯学習推進センター

所長 石川 悌司

1

変わる社会 変わらぬ家庭

車もあります。テレビも冷蔵庫もずいぶん大きくなりました。男の子のファッションもカラフルになってきました。世の中は、ずいぶんと変わりました。

子どもの世界も様変わりしました。大きい子から小さい子まで群がって遊ぶ姿は、地域では見られなくなりました。ファミコンなどで独り遊びに熱中する子、塾通いで忙しい子もでてきました。

家の中ではどうでしょう。お父さんもお母さんも仕事で忙しいようです。おじいさんやおばあさんがいない家庭も増えてきました。家族が少なくなったうえに、家族全員がそろう時間も少なくなってきました。

でも、親にとって子どもは何にもまさる宝であり、子どもにとって、この世で一番好きなのはお父さんでありお母さんなのです。これは、今も昔

も少しも変わりません。世の中が変わった、家庭も変わったと一口に言いますが、世の中は変わっても、「良い家庭」といわれるものは、変わるものではありません。

お父さん、仕事にかこつけて、家を空けすぎてはいませんか。お母さん、忙しいからといって、子どもにあたりちらしてはいませんか。おじいさん、おばあさん、孫の前で親達のいやみを言っていないですか。大人達は、自分の行動を振り返ってみましょう。

思いやりの気持ちを持ち、共に過ごす時間をつくり、お互いをわかりあおうとする心で相手と接するならば、家族の心は一つにまとまります。それが、今も昔も変わらぬ「良い家庭」といえるのではないのでしょうか。

笑顔と暖かい声かけが家族の心をつなぎます。



ワンポイント
アドバイス

食卓を囲んで、1日のできごとを話し合ってみませんか。思いだけでは、なかなかコミュニケーションはとれません。まずは、ちっちゃな会話から始めてみませんか。

2

高学年の 子どもの心理

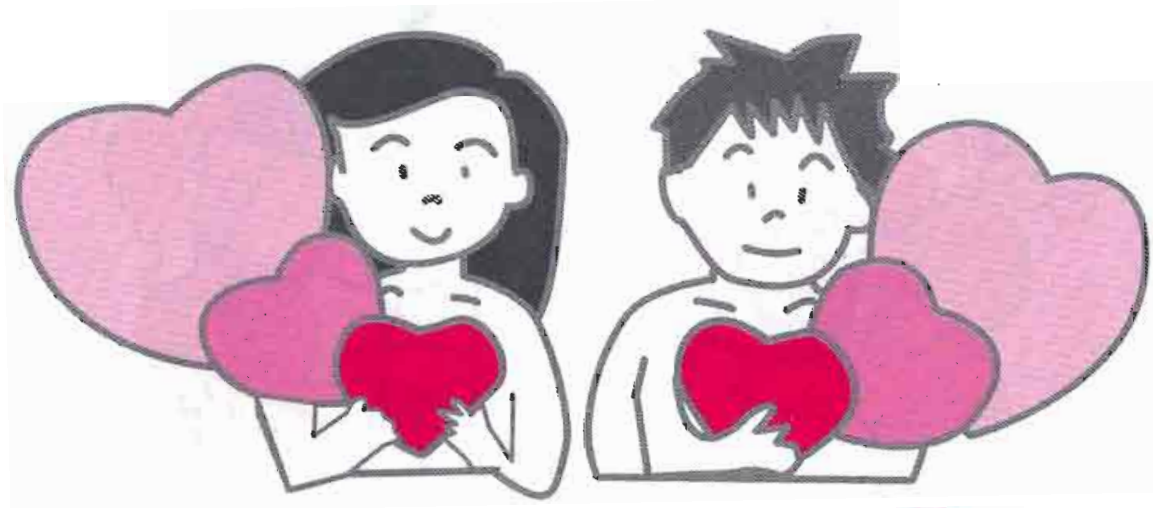
小学生の年代の子どもは、乳幼児や中学生に比べ、身体の発達が比較的緩やかで、心の動きも安定しています。しかし、最近、不登校やいじめ、自殺、非行など、小学生にかかわる様々な問題も増えるに従い、この時期の子どもの心理的な発達についても関心が持たれるようになってきました。

高学年になると、学校での勉強も難しくなり、不得意教科が出てくることもあります。進度についていけなったり、学習内容が理解できなかったりして、劣等感を持つようになってたりもします。幼い頃には感じなかった様々な感情も生まれてきます。このような心の動きを親に対して素直に打

ち明けなくなるのも、この時期の特徴です。

また、交友関係が広がってくるので、家族よりも仲間同士のふれあいを大切にするようになってきます。親に対して秘密の世界も大きくなり、その中にはいりこまれたくないという気持ちも出てきます。

今まで何でも話していた子どもが、急によそよそしくなったり、親と話しもしなくなったりするので親は当惑しますが、この時期はまさに親からの自立の時期、友人の中で自分を見つめ見直す時期と考え、今までよりも少し離れて子どもの成長を見守ってやりたいものです。



ワンポイント アドバイス

体は大きくなって、まだまだ子どもです。自立したいと思う気持ちと甘えたい気持ちが混在しています。そこを理解してあげたいものです。

3

反抗期を考える



大人の体が変わっていくこの時期には、身体的にも情緒的にも非常に不安定です。この時期には、内から湧き出す衝動をコントロールしながら、正しい判断や責任ある行動ができるような心を育てていかなければなりません。

ところが、気持ちの準備が整っていないところに生理が訪れたり、今まで経験したことのない性衝動につき動かされたりと、子ども達は大きな不安を経験します。そこで、今までおとなしかった子どもが急に暴力的になったり、口をきかなくなったりするので、当惑してしまう親もいます。

このような現象は、第二反抗期と呼ばれてきま

した。この時期を乗り越えるには、子ども達の反抗をしっかりと受けとめる対象が必要です。そこでのやりとりの中で子ども達の自我も成長していきます。ところが最近、誰にどのように反抗していけばよいのかわからないまま、いらつく子ども達が増えてきています。いろいろな気持ちがつのり、対象や目的のはっきりしないいじめや暴力という形で内にたまった感情を発散する子ども達も見られるようになってきました。とかく親達はおよびごしになりがちですが、こうした子ども達から逃げないで、子どもの気持ちを受け止めてやるのが大切です。



ワンポイント
アドバイス

やって良いこと、悪いことなど、親の責任ではっきり示すことが大切です。ものわかりが良いふりをして、教えなければならないことをうやむやにするのは、子どものためになりません。

4

身体にあらわれる
心の変化

不登校気味の子どもが、朝、「おなかが痛い」とか「頭が痛い」と言って、起きようとしなないことがあります。そんな時、「嘘をついているんでしょう。また、仮病ばかり使って」と、腹を立ててはいませんか。実は、嘘をついているのではなく、本当におなかや頭が痛くなっている場合もあるのです。「学校に行きたくても行けない」という心の状態が身体にうつしだされ、痛みとなってあらわれたのです。

乳幼児は、心と身体が密接に関係しているので、わずかのストレスや欲求不満で熱を出したり、下痢をしたりします。ところが、小学校も高学年に

なると心身の機能が分化し、欲求や行動をコントロールする力も強くなってくるので、乳幼児のように直接身体に影響をおよぼすことは少なくなります。しかし、最近、この時期の子ども達の中にも様々な欲求を押さえることができず、不満やストレスをいろいろな形で外にあらわすようになってきました。

最近、大人にもストレスを身体の症状として現わす「心身症」が増えてきています。「気持ちを聞いてやる」ことが大切ですが、気持ちを伝えられない子ども達の「身体から発せられることば」を受けとめてやることはもっと大事です。



ワンポイント
アドバイス

疑いの目で見ると、すべてが悪く見えてきます。あたたかいやさしいまなざしで子どもを見つめることができるようにしたいものです。

5

身体の発達の傾向

体の発達には、男女差や個人差があります。この差を教えることで、子ども達は、自分の成長や変化に不安をもたなくなります。成長したことへの喜びや、将来への期待を親子で話し合える雰囲気は家庭でつくっていききたいもののひとつです。

また、体は大人になる準備が始まります。大きく変化が現れるので、子どもは不安を感じたりしがちです。そんな時こそ、さりげなく親が子どもに話しかけることが大切です。

発達における男女差

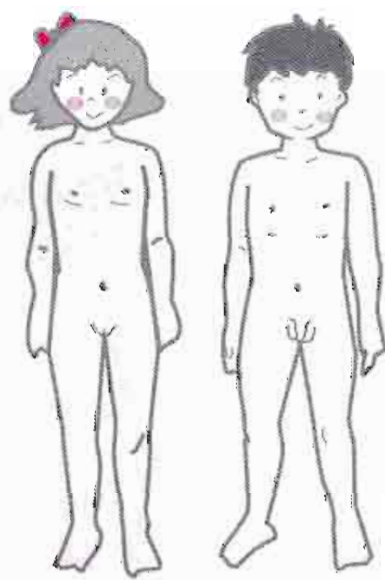
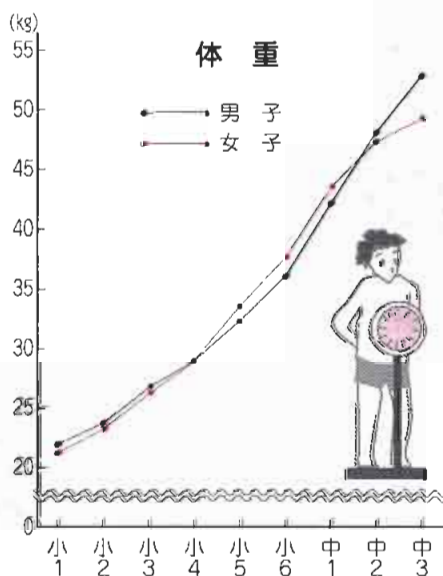
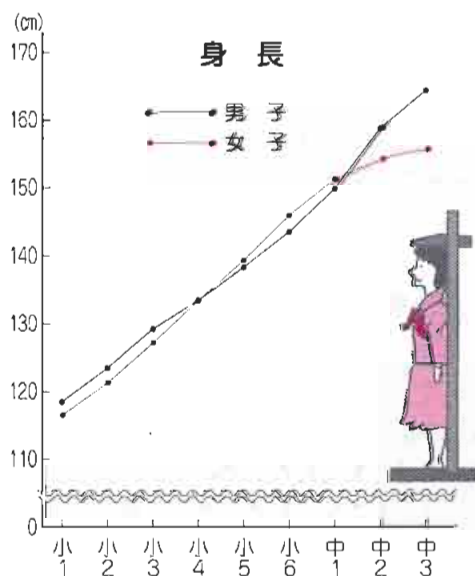
小学校高学年の頃は、女の子の発育の方が一般的に早いといえます。身長や体重の平均値で見ると、男の子より女の子がうわまっています。

大人への体の変化

個人によって差がありますが、女の子は皮下脂肪がつき、ふっくらと丸みを帯びた体つきになります。また、卵巣が発達し、月経が始まります。男の子は筋肉が発達して、がっしりした体つきになってきます。また、精巣が発達し、射精が始まる子もいます。これらはホルモンの働きによるものです。

発達における個人差

小学校高学年の頃は、発達が著しい時期ですが、一人ひとりの発達のしかたにもかなり違いがあります。早く大きくなる人、ゆるやかに大きくなる人、後から急に大きくなる人など個人によってかなり差があります。



ワンポイントアドバイス

ブラジャーを身につける目安は、ある程度乳首が形づくられてからです。正しい下着の着け方を教えることが大切です。

6

生活リズムの確立を

「早寝早起き」は、一日の生活リズムの基本となります。生活リズムが整えば、さわやかに目がさめ、朝食もしっかりとることができます。「眠る・起きる」は健康な生活リズムづくりの第一歩です。

生活リズムがくずれるとどうなるの？

- ① **自分で起きることができなくなります。**
誰にも起こされないで自分で起きることは、一日の活動のはじまりとしてとても大切なことです。十分な睡眠をとってれば、自然に目が覚めるはずですが。
- ② **朝食をとらなくなります。**
朝、起きることができなければ、食べる時

間も取れず、朝食抜きで登校することになります。それが繰り返されることにより、朝食に対する感覚が麻痺し、食欲を感じなくなります。

- ③ **不規則な排便になります。**
朝食をとらないから、腸に運動刺激が伝わりにくく、便秘になりやすくなります。
- ④ **頭痛、めまい、腹痛、気持ちが悪いなどの症状があらわれます。**
自律神経のバランスがくずれて、体にいろいろな症状が現れてきます。
- ⑤ **がんばる気持ちがなくなります。**
寝不足だと集中力がなくなり、がんばれなくなります。



小学校高学年の睡眠時間は、9～10時間がひとつの目安ですが、個人差があります。多少短くてもすっきりさわやかに起きることができれば、子どもにとって「最も適した睡眠時間」ということになります。

7

性教育は家庭から

小学校高学年は、思春期を迎える時期で、心身ともに大きな変化が見えはじめます。性に対する意識が一層高まる時期で、興味も持ちます。ところが、親は性に関する話を子どもにはしにくいもので、子ども達は様々なメディアから情報を仕入れていきます。ときには、間違った情報やゆがんだ情報もあります。暴力や差別、性への蔑視、興味本位の取り上げ方の情報のみさらされた子ども達は、それが正しく、当たり前だと思ってしまうでしょう。正しい知識を教えることと正しい情報の選択の仕方は家庭でもふれていかなければなりません。

体の変化が始まる時期だからこそ、成長することの喜びを素直に感じさせるようにさせたいもの

です。大人の体つきようになっていくことへの驚きや嫌悪感、友達との比較による劣等感は、大なり小なりどの子どもも感じることです。その時に、さりげなくアドバイスできるような準備をしておきたいものです。また、男の子には、射精（精通）、女の子には月経（初潮）という大人への準備も始まることも話しておきたいことがらです。

小学校高学年は異性への関心も高まる時期なので、男女がお互いを認め合い、思いやる心を育てることが大切です。人に対していやがることや傷つくことを言ったりしないとか、人間らしく生きることについても家庭でしっかり教えていきたいものです。性教育をする上でのベースとなります。

ワンポイント アドバイス

子どもの質問にどう答えたらよいか迷ったときは、ごまかしたりしないことが大切です。「あなたはどう思っているの?」「わからないので調べてからね」と話すことから始めましょう。



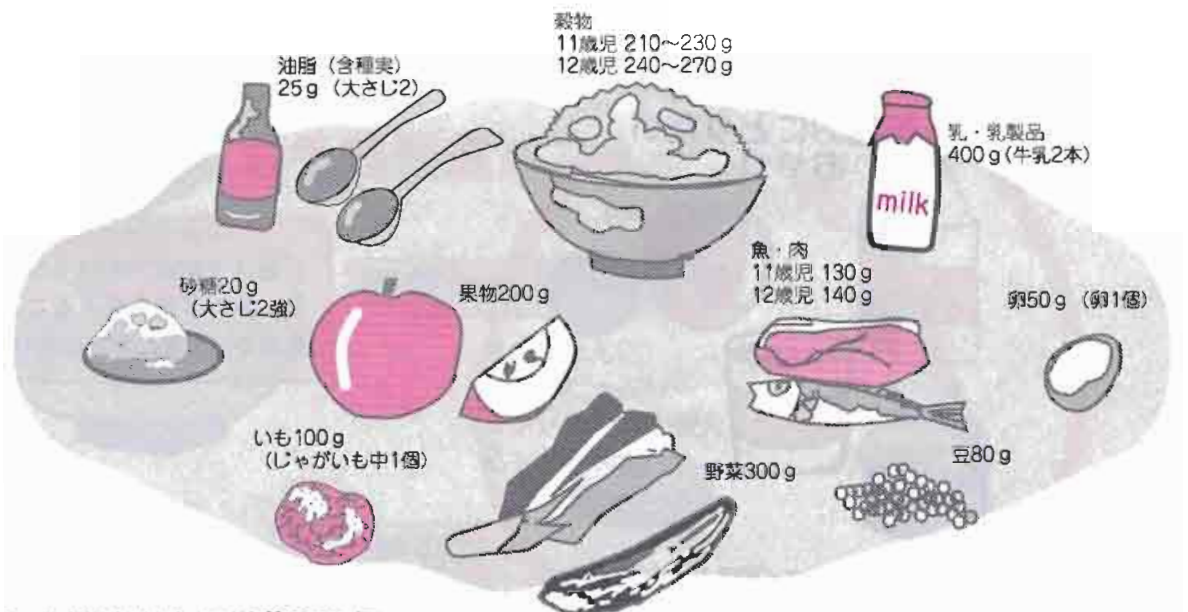
8

意欲に響く食生活

小学校の高学年は、体が急に成長する時期です。特に女の子は成人と同じ位まで大きくなる子もいます。立派な体を作るためには、必ず摂らな

くてはいけない栄養素や食事の量もあります。空腹を満たすだけの食事ではなく、食事の量や食品の組み合わせ方を見直していくことが大切です。

●一日に必要な食品と量（11～12歳児に必要な量）



●一日にとりたい栄養素の量

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	カルシウム (g)	鉄 (mg)	ビタミンA (I.U.)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC (mg)
11 歳	2,200	80	0.7	10	1,500	0.9	1.2	50
12 歳	2,350	85	0.8	12	1,500	0.9	1.3	50

このごろは、子どもが一人で食事をとるという光景も珍しくはなくなりましたが、一人の食事は栄養のバランスを欠くだけでなく、豊かな心を養ううえでも悪影響を及ぼすことがあります。

一日に一回は、家族で食卓を囲み、楽しい会話をおかずにして食事をするようにしたいものです。

ワンポイントアドバイス

夜、遅い夕食は考えものです。寝る時間も考えながら、消化吸収の良いものを食べさせるようにしましょう。食べてすぐに寝るのは、肥満の原因になります。

9

上手なおやつ の あたえ方

スナック菓子、ビスケット、せんべい、菓子パン、ケーキ、果物……、これらは小学生がよく食べるおやつです。このごろの傾向では市販のものが主流であり、お母さんの手づくりおやつが上位にランクされるのは難しいようです。

おやつには、三度の食事とれなかつた栄養を補うことと、心を潤すという大切な役割があります。しかし、小学校の高学年ともなれば、一回あ

たりの食事量も増えてきますので、基本的には三度の食事と十分に一日の栄養をとることができるようになり、おやつはあまり必要なくなってきます。

疲れた体と心の元気回復のためには必要なおやつであっても、エネルギー過剰にならないよう、「甘さ半分」の思いやりをしてあげることが大切です。

積極的にとりたいおやつ

成長を助けてくれるたん白質やカルシウム、ビタミンを多く含むものを中心に、エネルギー過剰にならないように注意しましょう。

ワンポイントアドバイス

お店でお菓子をいっしょに選んだり、食べる量を教えることも、上手なおやつのおたえ方になります。

市販のお菓子

袋ごと箱ごとではなくお皿にとりわけると、食べ過ぎを防ぐことができます。

10

朝食抜きでは、 頭も体も動かない

元気に走ったり、楽しく歌を歌ったり、難しい計算をしたり、漢字を覚えたりするためには、体の中の筋肉や脳にエネルギーがしっかりつまっていなければなりません。そのエネルギーの元になるのが、ごはん、パン、麺、芋といった、私たちが毎日食べる主食に多く含まれる炭水化物です。そして、もっと力を発揮するためには、肉、魚、

大豆製品、卵などに多く含まれるビタミンB1が必要です。

朝、時間がないからといって、何も食べずに登校すると、エネルギー不足で勉強にも遊びにも十分なパワーを出しきれません。愛情がたっぷりつまった朝ごはらは、きっと子ども達の学校生活を楽しいものにしてくれることでしょう。

お手軽朝食メニュー



野菜たっぷり卵雑炊

残りごはん
野菜をたっぷり…
コンソメで味を整え
卵をポーン!!

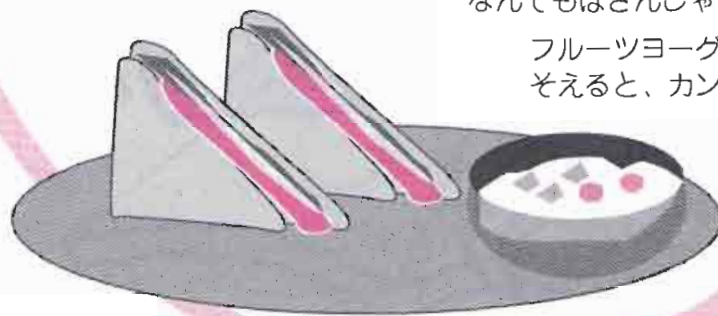


納豆丼

あっつあつのごはんに
納豆ときざんだほうれん草、
チーズ、しらす干をトッピング

サンドイッチ

ハム、ベーコン、ゆで卵
なんでもはさんじゃえ
フルーツヨーグルト和えも
そえると、カンペキ!



ワンポイント
アドバイス

どんなに素晴らしい朝ごはんでも、体にはいらないければエネルギーにはなりません。早起きをさせ、食べる時間を確保してやりましょう。

11

手足に力を

「塾通いは中学校からでは遅いそうよ」「特に英語はね」こんな会話が聞こえてきます。まわりがみんな塾通いをしていると、自分の子どもだけが落ちこぼれるのではないかとあせってしまう、そんな心境になってしまいがちです。でも、早く始めた方がうまくいくのでしょうか。就学前から勉強を強いられ、小学校のうちに花は開いたけれども、15の春、18の春には泣いたという例は良く聞きます。

小学校は、基礎体力、基礎学力をつける大事な時期です。いってみれば、肥料を蓄える時期なのです。それもすぐ効き目が現れるような化学肥料ではだめです。後でじんわりと効いてくるような有機肥料タイプがいいのです。

学校では勉強を。家庭では体を動かし、手足を

使うことを積極的にさせましょう。十分遊ばせ、家の仕事をしっかりさせることは、教科の学習と同じように大切です。子どもは体を動かし、手足を使うことを通して、上手に早く仕上げようという工夫もします。自分でできた喜びを味わうことで、後に学習の効果をあげる原動力となっていくのです。

足腰を鍛え、手足に知恵をつける。これが見えない学力なのです。この力が肥やしとなって、来たるべき時期に見える学力となって花が開きます。しかも、生きる力もあわせてついてきます。「手は外に出ている脳」ともいいます。手を使えば使うほど、脳も発達します。急がばまわれというでしょう。まずは、じっくりと基礎づくりをさせたいものです。



ワンポイント
アドバイス

日曜日のお昼ごはんづくり、洗濯、掃除などを家族みんなで取り組んでみるのもいいですね。

12

読書のすすめ

読書は心の栄養です。本を読むことで、体験したことのない多くのことがらを知り、物の見方や考え方を学び、人間としての感性を磨くことができます。

本から得た知識や考え方が肥やしとなって、考えを豊かにし、様々な場面で支えとなってくれることもあります。本は、生涯の友となります。

さて、本を好きにするためには、本のある環境をつくってやることです。いつでも手に届く所に本が置いてあるよう、気を配ってやりたいものです。その中で、自分の欲しい本と巡り合うことができれば、とても喜ばしいことです。特に高学年

の子どもは知的好奇心や情緒が発達する時期でもあり、夢や希望、すばらしい生き方などがえがかれた本は子ども達の宝物となるでしょう。ですから、学習に直接役立つような本だけでなく、子ども達の情緒を育むような本等、偏りなくそろっていれば申し分ありません。

といっても、家庭にありとあらゆる本をそろえておかなければならないというわけではありません。地域の図書館を利用したり、本のリサイクルなどを活用しても良いでしょう。とにかく、家庭で本に親しむ雰囲気をつくっていくことが、子どもにとって一番の読書環境といえます。



ワンポイント
アドバイス

毎日、短い時間でいいから、テレビを消して、家族で本を読んでみませんか。親が熱中して本を読む姿を見せるのもいいことです。

13

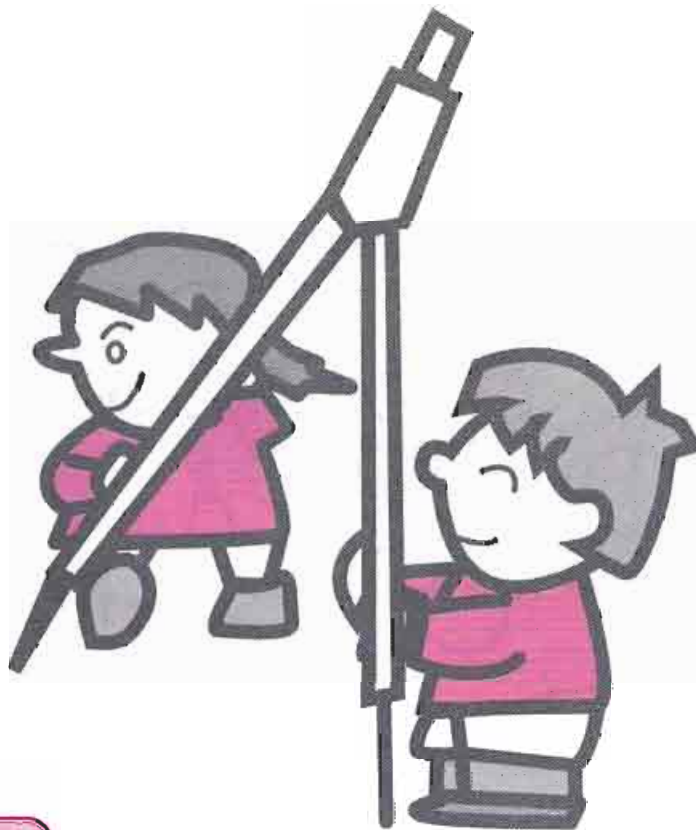
家庭学習のポイント

「家庭学習って、宿題のこと？」そんな疑問を持つ人もいるかもしれません。宿題をすることも家庭学習の一部ですが、すべてではありません。家庭における学習は、生きた知恵を得ることと学校などで学んだ様々な知識を実際に生かしていくことが大きなねらいとなります。

とはいっても、実際は「何をすればいいの？」「どんなことをさせたらいいの？」と悩む子どもや親もいます。そんな子どもには、学校で学習した内容をもとに家庭での学習を計画させるのです。はじめは、反復練習を中心に、次は自分なりに

教科書や参考書をまとめることから取り組ませ、だんだんに質の高い学習へと進んでいけばいいのです。まずは、机に向かわせ、勉強するのだという気持ちを起こさせましょう。

興味をもったら、何でも取り組ませてやりましょう。実は、それが大事なのです。頼まれ仕事ではなく、新しい知識を学び、身につける楽しさを味わわせたいものです。しかも、習慣となればいうことはありません。徐々に「自力で学習する力」がついていきます。



ワンポイント
アドバイス

机に向かっているタイミングをうまくとらえ、「がんばってね」の一言をかけてあげましょう。

家庭学習の習慣化はこうして

1. 毎日、机に向かう時間を決めて
2. 集中できるのはせいぜい20分、あきたら別な教科にチェンジして
3. 夜遅くまでやっても疲れるだけ。食事の直後も能率あがらず
4. 量より質で勝負して

親の役割

1. やる気を起こす雰囲気づくり
2. 子どもが机に向かったら、家族も勉強
3. テレビを見ながら、遊びながらといった「ながら勉強」はやめさせて

勉強中に絶対さけたい親の一言

1. バカね、ぜんぜんできないんじゃないの。
2. どうせうちの子だから、たかが知れてるわ。
3. 何回言ったらわかるの。



14

集団遊びを
子ども達へ

ガキ大将を中心に毎日空き地に集まっては様々な遊びをした経験があるのは、40代以上の世代の方々でしょうか。今はあまり見られない風景です。その時のガキ大将は必ずしも成績の良い子だとは限りませんでした。腕力が強く、しかし、幼い子や身体の弱い子には気配りができるやさしさをもった子になることが多かったのです。幼い子はその集団の中で、大きい子ども達の行動を見て、ルールを身につけていきました。

缶けり、宝さがし、鬼ごっこ、ベーゴマ、釘さし……、身の回りにある物を工夫して、自分達が工夫した遊びに夢中になったものです。群れて遊ぶ子ども達の文化が作られ、そこから子ども達は社会的なルールを身につけていきました。

ところが、社会の急激な変化に伴い、大人達の

価値観も変わっていく中で、子ども達の世界も変わってきました。今や、日常生活の中で子ども達は年の違う子ども達と過ごすことはめったになくなり、TVゲームに代表されるような機械との遊びが中心となり、自然や生きものを相手にすることも少なくなってしまったのが現状です。

そこで、青少年教育施設や公民館等では、失われつつある集団遊びの場を復活させ、子ども達に体験させようと様々な事業を組んでいます。参加した子ども達は皆、生き生きとした表情で仲間と活動しています。この満足しきった楽しそうな顔が、子ども本来の姿であり、昔も今も変わりはありません。日常生活の中でも、子ども達が群れて遊べるような環境や機会を積極的に作り出していくのも親や地域の大きな務めです。



ワンポイント
アドバイス

時には、地域の子ども達を集めて、いっしょに遊んでみませんか。すべての親がつきっきりになる必要はありません。子ども同士でふれあう機会の中で、子ども達はおのずから成長していきます。

15

たくましい子どもを
育てる失敗体験

学校で一、二を争う成績のA君とB君が有名高校を受験し、いつもA君を追い越せないでいたB君だけが合格したそうです。A君は、B君を逆恨みし、慰めにたずねてきたB君に対し、「世界で一番憎い相手」といって会おうともしません。「僕だけ通ってごめんね」とだけ言って、涙をいっぱいためて帰ったB君を見て、A君は恥ずかしさで胸がいっぱいになったそうです。「自分だったら、落ちたライバルを慰めにいっただろうか。人の事を考えもしないで、自分のことばかり考えるような人間は落ちて当たり前。本当の人間にするために天は僕を落としたんだ」とA君は自分を責めたそうです。「今まで思うようになることだけが幸福だと考えてきたけれども、B君のおかげで思うようにならないことの方が人生にとって大切だということを知った」とA君は述べています。

(東井義雄著「根を養えば樹はおのずから育つ」より)

一家族あたりの子どもの数も少なくなっている今、子どもにかける手はとて多くなっているようです。すっかりおぜん立てをしてしまったところに子どもが登場し、何の苦もなく課題をクリアしてしまふ。失敗することなく、あたかも自分の力だけですべてが解決できると勘違いをしてしまったまま成長したらそれこそ大変です。自力で前に進まなければならなくなったときに思うようにできなかつたら、そこで挫折してしまいます。失敗や挫折をすることは長い人生の中ではまますあります。小さい時から失敗しても、それで終わりにするのではなく、次に成功するために努力するという経験を積ませていくことが大事です。



ワンポイント
アドバイス

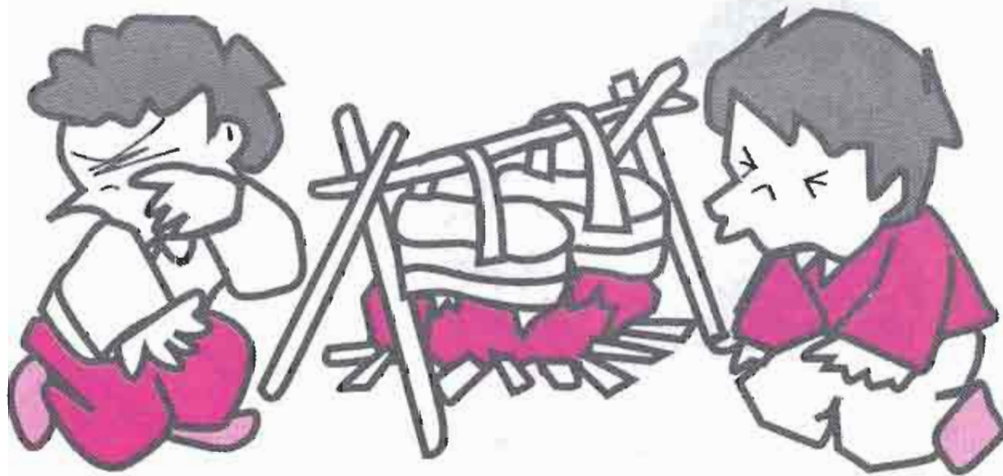
親だって失敗したことはあるはず
です。さりげなく、失敗したときの
話を聞かせるのもいいですね。

16

親子でチャレンジ
アウトドア

阪神大震災の時にいち早く救援ボランティア活動に駆けつけた方の話です。被災者の方々に何が欲しいかたずねたところ、暖かいごはんが食べたいというのが最も多い声だったそうです。「しまった、米を持ってくるんだっ」と声をあげたら、「お米ならあるよ」との声。そこで、瓦礫の中からつぶれた鍋と木切れを集め、ごはんを炊いたそうです。ふつふつ湯気があがり、ごはんの炊ける甘い香りが一帯に漂いました。あったかいごはんは飛ぶようにうれ、みんなで炊き立ての味をじっくりと何日かぶりに味わいました。「ごはんって、こうして炊くのだったのね。忘れてたわ」と60代の女性がぼつり。炊飯器がなくても、電気がなくてもごはんは炊けるのです。

アウトドア志向の時代といわれるこの頃、夏になると豪華なキャンプセットを積んだ車が県内を駆け巡ります。いたれりつくせりのキャンプ場もできてきました。しかし、野外活動は、特別な設備や場所がなくてもできるのです。家の近くで、まずは親子で火をおこすことからスタート。意外と難しいものです。力をあわせなければなりません。火がおきたら、ありあわせの材料で食べる物を作ってみましょう。煙も灰も普段味わえないスパイスになります。嫌いなものだって、おいしく食べることができるとでしょう。親子で調理をしながらだったら、会話はずみずみ。子どもにとって、親のやることを直接まねができるいい経験となります。

ワンポイント
アドバイス

何かをつくる楽しさや、力をあわせることのすばらしさを子ども達に伝えるには、野外活動は最適です。家の庭でもいいのです。キャンプをしてみませんか。

17

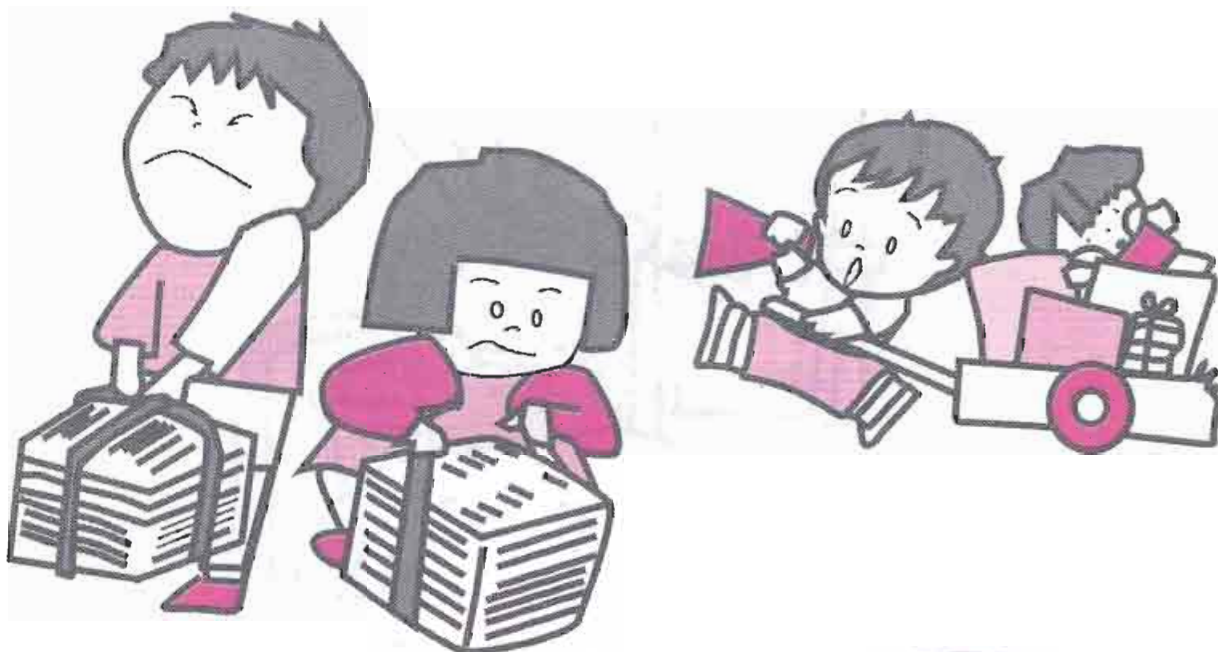
地域とともに
子育てを

子ども達は、家庭だけでなく学校や地域から様々な影響を受けながら育ちます。

特に、地域の中からは、人間として生きていくための知恵を実践を通して教わります。地域から学んだことがらは、生きていくための大きな支えとなります。自分の住んでいる地域のすばらしさや地域の人達に支えられて生きているのだという実感を味わわせるためにも、地域で行われる様々な活動に親子で参加することが大切です。

あなたのお子さんは、大人に混じって地域の祭りで見物しをかついだり、地域の公園の清掃をしたり、地域のスポーツ大会に参加したことがあり

ますか。地域の自治会等では、世代を超えた様々な活動が行われています。このような時こそ、地域活動に子ども達を参加させる良いチャンスです。いろいろな人達と交流を深めることで、地域の子どもとして認められていきます。地域の大人の温かなまなざしの中で子どもが成長できることは、子どもにとっても親にとってもすばらしいことです。地域の中に融けこんでいけば、「隣は何をする人ぞ」といった感じはなくなります。子育てについての不安や悩みだって気軽に話し合えるような関係もできてくるのです。



ワンポイント
アドバイス

よそのおじちゃん、おばちゃんに一人前に扱われると、いっばしの大人になった気がして、うれしいものです。

18

身につけさせよう 生活習慣

「起きなさい」と毎朝叫んでいませんか。親の手助けなしに自分で起きる。これが一日の始まりです。

「おはよう」とあいさつしていますか。これは、一日を明るく暮らすための最初の一言です。まずは、親の方から声をかけましょう。

「いただきます」と家族みんなで声をそろえましょう。えー！お母さんは、朝ごはんを食べている時間がないんですって？お母さんひとりが忙しい思いをしないように、子どもたちにも年齢に応じた家事を分担させましょう。

お父さん、男のつきあいを口実に今日も夕食は欠席ですか。お父さんの顔がなによりのごちそう

です。家族の顔がそろって、今日一日の幸せ度がおのずとわかりますね。

団欒の後は、少し勉強でもしましょうか。それとも食事の前に勉強をすませてしまいますか。少しでいいのです。毎日決まった時刻に決まった時間勉強するという習慣をつけるには、小学校高学年はちょうどいい時期なのです。

さあ、眠る時間がやってきました。ファミコンなどのゲームは切り上げさせましょう。さもないと、中学、高校になって、とめどもなく夜更かし朝寝坊タイプになってしまいます。

これらのことが毎日同じリズムで実行できるようところがけましょう。



ワンポイント
アドバイス

子どもにいい生活習慣を身につけさせるコツはいたって簡単です。それは、親が明日といわずに今日から実行することです。

19

わが子のもち味を大切に

料理の上手な子（特技）、親切な子（性質）、いろいろな事に興味を示す子（興味関心・意欲）など、人は誰でもその人にしかない「もち味（特徴）」をもっています。

この長所を伸ばさない手はありません。その子の持つ良さをどんどん伸ばしてやることこそ、子育ての基本となります。「長所を伸ばしてやると、短所は弱まる」との昔からの言い伝えもあります。

皆さん、お子さんの長所がすぐに思い浮かびますか。一つ、二つと浮かんでくる方は、子どもにとっては実に素敵な親であるといえましょう。逆に、子どもの短所だけが浮かんでくる方はちょっと考えものです。「こんな事も、あんな事も何に

もできない」などという目で子どもを見れば、子どもの良さを見つけられるはずがありません。そのようなタイプだと思った方は、見方を変えてみてください。日常生活の中から必ず長所が見つかるはずですよ。それがお子さんのもち味なのです。そのもち味を大事にして、伸ばしてやりましょう。

「もち味」を発見する手がかりは、「興味と関心」です。何をしていたかを知ってください。最初は幼稚で次元の低いものかもしれませんが、好きなこと、やりたくてたまらないことを積み重ねていくうちににほひに高度なものに発展していきます。その中で、学ぶ意欲や生きる力が身についていくものです。



ワンポイント
アドバイス

子どもの行動を規制するばかりでは、子どものやる気をそいでしまいます。長い目で見守ってやるのが大切です。

20

さまざまなタイプの親がいるけれど

親に似ていない子なんて、ひとりもいません。顔の形はもちろんのこと、言動や価値観にいたるまで、「親の言う通りの子」よりも「親のやる通りの子」が育ちます。それは、親の姿を毎日見て育つからに他なりません。良くも悪くも親の姿はそのまま子どものお手本になります。

お手本に望まれる第一の条件は、何といたっても両親が仲良くすることです。円満な家庭では、思いやる心も育ち、おのずとコミュニケーションも図られます。たとえ、仕事の関係で父親が不在で

あっても、その父親をおもいやり、家族みんなで力を合わせようとする心も育ちます。

第二の条件は、家庭の中に愛情があふれていることです。信頼し、尊敬しあい、家族一人ひとりを大切にする家庭であれば、子どもは自分の居場所がわかります。

「人のふり見て、我がふり直せ」と言われますが、あなたも次にあげるような親になってはいないか、時々、振り返ってみませんか。

溺愛型 この世の中に我が子ほどかわいいものはないと思うのは当たり前のことですが、必要以上に世話をやき、べったりくっついていると、依頼心の強い子になりがちです。

一人前の人間として扱うことが大切です。

干渉型 親がやたら手も出し口も出し、指示や注意が多すぎると、指示がなければ動けない子どもになりがちです。

自分の力でやってみようという気持ちをつぶしてしまいかねません。

矛盾型 子どもが同じ事をして、その時の気分で怒ったりほめたりする気まぐれな親だと、子どもはどう対応したらよいか迷ってしまいます。

親の顔色をうかがう子どもになりがちです。

放任型 親が子どもに無関心で、放りっぱなしだと、子どもは愛情に飢え、情緒不安などから攻撃的になったり、素直さに欠けたりすることがあります。

「自由にさせる」ことは、「放任する」ことではありません。



21

しっかりほめて ぴりっと叱る

料理に甘辛味はつきものです。子育てにだって、甘さ（ほめる）と辛さ（叱る）の両方が必要です。成長する節目にほどよく味付けしてこそ、きりりとした子どもが育ちます。

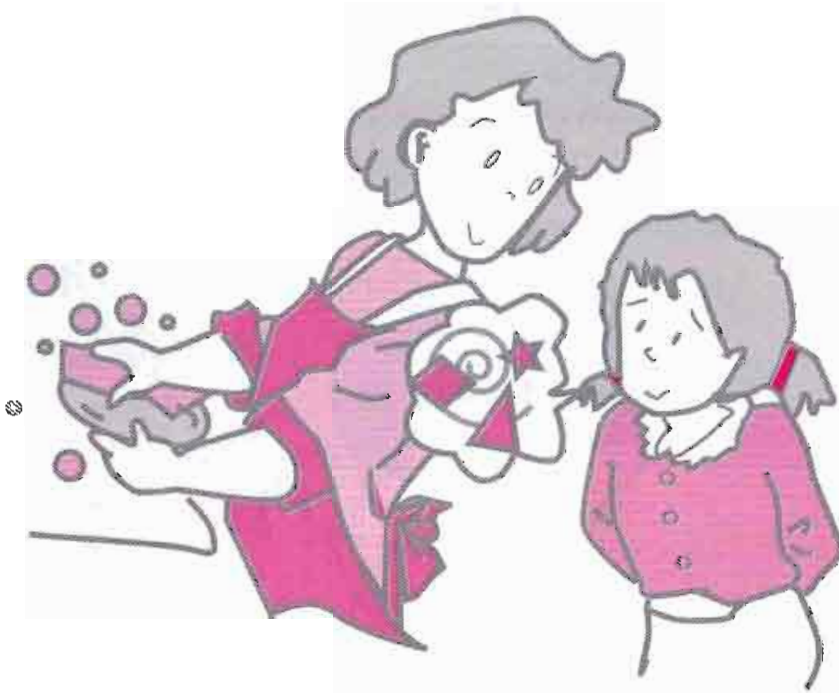
「七つほめて、三つ叱れ」などと言われますが、その子どもの性格によりけりで、一様には言えないでしょう。ほめて伸びる子もいれば、しかって伸びる子もいます。子どもにも感情があるので、叱られるよりはほめられるとやる気をおこし、前向きに行動する方が多いといえます。しかし、おだてたり、こびたり、ほめちぎったりと過剰に対応するのは考えものです。良かったところを的確にとらえ、タイミングよく、しかも心の底からほめてやることができれば最高です。

小学校高学年ともなれば、事実の背景や因果関

係を理解することができます。だからこそ、事実
に即し、根拠を明確にしてからほめたり、叱ったり
することが大切です。先入観やその場の雰囲気、
感情などで叱ったりするのは考えものです。なぜ
なら、統一性を欠いた対応のしかたに子どもが納
得できず、親への反感だけが膨らみ、逆効果にな
ってしまうからです。

命にかかわること、人道的でないこと、社会的
なルールに反すること等、たとえどんな事情があ
っても厳しく教えなければいけないことがあります。
それらをないがしろにして、箸の上げ下ろし
に代表されるような細かいことにだけうるさく口
を出すのはいけません。

甘辛は、子育ての大切な味付けです。心から愛情
をこめたほめ方、叱りかたを工夫したいものです。



ワンポイント アドバイス

家族みんなが同じ考えで、子ども
に対応することが大切です。人によ
って対応の仕方が違えば、子どもも
混乱します。

22

すこやかダイヤル 電話相談

子育てについて、悩んでいる方はいませんか？
子育てに関する情報のどれを信じたらよいか、迷っている方はいませんか？
子どもを取り巻く家族のあり方で悩んでいる方はいませんか？
子どもと学校との関係で悩んでいる方はいませんか？
子どもの交遊関係で悩んでいる方はいませんか？
子どもの勉強のことで困っている方はいませんか？
相談相手もなく、落ちこんでいる方はいませんか？

そんな時、『すこやかダイヤル』に電話してみませんか。

子育てのことなら、何でもOKの電話相談です。専門の相談員が話し相手となり、悩みをいっしょに考えていきます。もちろん、匿名でもかまいません。話したことについての秘密も守ります。どうぞ、お気軽にご相談ください。

子育て相談電話

すこやかダイヤル

0198-27-2134

相談日時／月～金曜日 10:00～16:30

(ただし、国民の祝日、年末年始を除く)



平成9年度家庭教育子育て支援推進事業「企画推進委員会」委員名簿

氏名	所属等	分野
伊藤 健夫	岩手日報社学芸部次長	家庭教育
小原 カル	すこやかダイヤル電話相談員	家庭教育
◎後藤 成志	石鳥谷町人権擁護委員	家庭教育
笹原 裕子	岩手大学教育学部附属幼稚園副園長	幼児教育
佐藤 文子	岩手大学人文社会科学部教授	心理学
杉坂 万喜子	岩手県PTA連合会母親委員会委員長	家庭教育
寿田 須美	盛岡大学短期大学部非常勤講師	家庭教育
藤堂 隆則	岩手県教育委員会事務局首席指導主事兼課長補佐	学校教育
沼崎 定子	岩手県警察本部少年巡回指導員	家庭教育
藤原 マサミ	元岩手県立衛生学院助産科教務主任	保健
前多 治雄	岩手県立中央病院小児科長	医学
松尾 洋子	社会福祉法人善友隣保館附属善友保育園長	乳幼児教育

(◎委員長)

(五十音順)

平成9年度家庭教育子育て支援推進事業「家庭教育資料作成委員会」委員名簿

氏名	所属等	分野
◎遠藤 謙吉	花巻教育事務所生涯学習推進員	家庭教育・学校教育
小野 償子	岩手県花巻保健所栄養士	栄養学
近藤 紀子	すこやかダイヤル電話相談員	家庭教育・学校教育
佐々木 マサ	花巻市立矢沢小学校養護教諭	保健
佐藤 文子	岩手大学人文社会科学部教授	心理学
須田 須美	盛岡大学短期大学部非常勤講師	家庭教育
中村 三千男	県北青少年の家主任指導員兼研修班長	青少年教育

(◎委員長)

(五十音順)

平成9年度家庭教育子育て支援推進事業
 いわてっ子ばんざい(小学校高学年編)
 発行日 平成10年3月31日
 編集 岩手県立生涯学習推進センター
 花巻市北湯口第2地割82番地13
 TEL 0198-27-4555
 印刷 株式会社サイカツ

子育て相談電話
すこやかダイヤル
0198-27-2134
相談日時／月～金曜日
10:00～16:30

(ただし、国民の祝日、年末年始を除く)



発行：岩手県立生涯学習推進センター