

親のふり返しシート

家庭教育パンフレット



このパンフレットは、普段の生活の中で、お子さんの様子を見守ったり変化を早期に発見したりする際の視点や、お子さんへの関わり方のアドバイスを掲載しています。

また、お子さんの成長等を記録にとどめながら、親としての想いをメッセージで記せるようにしています。ご家庭でこのパンフレットを活用していただき、子育てについてふり返るとともに、家庭教育のあり方を探るヒントにしていただければ幸いです。

お子さんの成長を実感しながら家族のきずなをさらに深めてください。

※「親」とは、子どもの養育に関わる人(父・母・祖父母 等)のことです。

※「家庭教育」とは、親やこれに準ずる人が子どもに対して行う教育のことです。

変化に気づいていますか？

子どもの健やかな成長を育むために

子どもの様子をていねいに見つめ、見守りましょう。



生活のリズム

- 朝起きる時間がいつもと違ってきた。
- 出かける時間がいつもと違ってきた。
- 帰宅する時間がいつもと違ってきた。
- 寝る時間がいつもと違ってきた。



その他

- 時間割どおりの準備ができていない。
- 友だち関係が急に变化した。
- 身体の不調をよく訴える。

表情や言動

- 朝出かける時の様子が違ってきた。
- 言葉遣いが荒くなったり、強がったりするようになった。
- イライラしたり、おどおどしたりして落ち着きがなくなった。
- 不自然に明るく振る舞っているように見えるようになった。

持ち物や服装

- 買い与えた覚えのない洋服や物を持っていることがある。
- 教科書やノートに落書きがある。
- 衣服が汚れていたり破れていたりすることがある。



子ども
アドバイザー

小さな変化を見落とさないように
しましょう。

小さな変化に気づくのは大人の
役目です。

変化に気づいたら、いつも以上
に子どもとの関わりを工夫してみま
しょう。

話に耳を傾けてみましょう

大人が子どもの話に耳を傾ける（話を聴く）と

子どもは“自分は大切な存在なんだ”と分かるようになります。

- 「忙しい、忙しい」とよく口に出していませんか。
- 子どもの話を聞き流していませんか。
- 子どもの話をさえぎって、自分ばかり話していませんか。

話を聴く時のポイント

子どもの話に「そうか、そうか」とうなずいたり、
あいづちを打ったりしてみましょう。

大人より子どもが話す時間を長くしてみましょう。

子どもが語ることばを繰り返してみましょう。



親が慌ただしくしていると、子
どもは話しかけるきっかけを失っ
てしまいます。

うなずきやあいづち、ことばを
繰り返すだけでも、子どもの心は
満たされます。

子ども
アドバイザー



ことばかけを工夫してみよう

大人からほめられることで

子どもは“どうするとよいのか”を自分で分かるようになります。

- 子どものがんばりを見逃していませんか。
- 命令口調になっていませんか。
- 兄弟姉妹や友だちと比べるようなことばかけになっていませんか。



ことばかけのポイント

「がんばりなさい」よりも「〇〇をよくやっているね」と伝えてみましょう。

「〇〇しなさい」よりも「〇〇してくれるとうれしい・助かる」と伝えてみましょう。

お子さん自身のがんばりに対して、「すごいね」「ありがとう」「助かったよ」と声をかけてみましょう。

子育て
アドバイス

子どものがんばりを認めて、ねぎらう言葉をかけてあげると、子どもは自信をもつことができます。
「ありがとう」「助かったよ」「うれしいよ」と言われると誰でも良い気持ちになります。



叱り方を工夫してみよう

大人が愛情をもって叱ると

子どもは“何をすると良いか、何をしてはいけないか”を知るようになります。

- 「何てダメな子なの」などと口にしていませんか。
- 感情にまかせて叱っていませんか。
- 叱るだけで終わっていませんか。

叱る時のポイント

子どもの人格を否定するのではなく、行動を叱りましょう。

叱る理由を説明してあげましょう。

改善されたときは、そのことをしっかりとほめましょう。



子育て
アドバイス

やめてほしい行為だけを、「それはいけない」と短い言葉で叱りましょう。
そして、その理由を分らせてください。

子育て
アドバイス

悪いことは悪いと教えることは親の義務であり、責任でもあります。
戸惑うことなく、毅然と叱ってください。



つまずいた時は、寄り添ってあげましょう

大人が子どものつらさに寄り添ってあげると

子どもは“なんとかやってみよう”という思いをもてるようになります。

- 子どもが悩みをうちあげられる良い関係ができていますか。
- 子どもが悩みをうちあげるまで、子どもなりに精一杯頑張ってきたことに気づいていますか。
- 子どもが悩みを打ち明けたとき、子どもの話をしっかり聴く時間を確保していますか。

寄り添うポイント

日頃から「とても大切な存在だ」というメッセージをことばや態度で伝えましょう。

まずは「よく話してくれたね」「つらかったね」「いやだったね」と、子どものつらい気持ちや悔しい気持ちを心から受け止めましょう。

「どうしたらよいか一緒に考えるからね」と、力になる大人がそばにいることをしっかり伝え、子ども自身の考えをゆっくり聴いてあげましょう。



ちょこっとアドバイス

子どもがつまずいた時、親は原因探しや悪者選びをしがちです。原因探しや悪者選びは問題解決につながりません。

ちょこっとアドバイス

すぐに何らかの対処法を示したり、責めたりしてしまうこともあります。一番つらい気持ちでいるのは子ども自身です。



親がお手本になりましょう

子どもは親や大人のすることをよく見えています

親自身、きまりを守る生活を心がけましょう。



「思いやりの心」を育てるポイント

思いやりの心は、親が子どもの心を大事にすることで育ちます。

親自身が自分の親やお年寄りの方を大切にする姿を子どもに見せてください。

「公共心」を育てるポイント

子どもの前で、大人が、きちんと公共のマナーを守っているお手本を示しましょう。

どんなささいなことでも、子どもが人に親切にしたり、よい行いをしたりしたら、その場で認め、喜び、ほめてあげましょう。

ちょこっとアドバイス

「思いやりの心は、対人関係を良好に保つための基本となる心です。



親も仲間をつくりましょう

子どもの成長に友だちはとても大切です
そして、親にも子育て仲間が必要です。

- 子どものことで、情報交換できる保護者仲間がいますか。
- 子どもの友だちの保護者と、親しくしていますか。
- PTAや地域の活動に参加していますか。



子育て
アドバイス

地域の人たちとの積極的な
関わり、公民館や子育て支援セ
ンター、NPO等の子育て講座
の利用などもおすすめです。
PTA活動も、仲間をつくる
絶好の機会です。

仲間をつくるポイント

周囲の人たちとの交流を深め、地域やPTA
の活動にも関心を持ちましょう。



ひとりで悩まず、仲
間を頼ったり、仲間か
ら頼られたりしなが
ら、みんなで一緒にが
んばれるといいな・・

我が家のページ

お子さんの成長、お子さんのがんばりや素晴らしいところ等を記録として残してみませんか。
また、「子どもへのメッセージ」欄を活用して、普段なかなか言えない親の想いを伝えるきっかけにしてください。

子育てメモリー〔 〕月

ご家族やお子さんの
写真を貼りましょう。

■家族や子どものようす

■子どもへのメッセージ

子育てメモリー〔 〕月

ご家族やお子さんの
写真を貼りましょう。

■家族や子どものようす

■子どもへのメッセージ

子どもについての悩み事・相談事等

子ども・ほほえみダイヤル (0985) 28-4152
(宮崎県中央福祉相談センター内)

中央児童相談所 (0985) 26-1551

都城児童相談所 (0986) 22-4294

延岡児童相談所 (0982) 35-1700

中央福祉子どもセンター (0985) 26-1551

南部福祉子どもセンター (0986) 22-4520

北部福祉子どもセンター (0982) 35-1700

【相談内容】

- 家庭 ● 非行 ● いじめ ● 教育
- 子育て ● しつけ ● その他

※家庭児童相談室(県内14か所)、各地域の民生委員・児童委員さんや主任児童委員さんも相談を受け付けています。

児湯福祉事務所 (0983) 22-1404

南部福祉子どもセンター〔小林〕 (0984) 23-2156

西臼杵支庁福祉課 (0982) 72-2193

詳しくは ▶ <http://www.pref.miyazaki.lg.jp/contents/org/fukushi/jidou/jifuku/soudan.html>

学校や家庭での悩みや不安等

ふれあいコール (0985) 38-7654
(宮崎県教育研修センター内) (0985) 31-5562

【相談内容】

- 不登校 ● 学校不適合 ● いじめ ● 学業
- 性格、行動 ● 進路 ● 子育て ● しつけ
- LD(学習障がい)
- ADHD(注意欠陥/多動性障がい)
- 知的障がい ● 自閉症 ● 発達、就学
- その他 子どもたちの教育相談

詳しくは ▶ <http://mkkc.miyazaki-c.ed.jp/soudan/index.htm>

心の悩み等

「こころ」が疲れていませんか?人間関係のこと、家族のこと、学校のこと、仕事のことなどで悩んでいませんか?

こころの電話相談 (0985) 32-5566
(宮崎県精神保健福祉連絡協議会)

人権・いじめ・体罰その他

県内5か所の宮崎地方法務局で相談を受け付けています。

子ども人権110番 (0120) 007-110

エイズ・心・性・薬物乱用に関する悩み等

県内8か所の保健所で相談を受け付けています。

その他の相談機関

NPO法人 (0985) 85-4641
子ども虐待防止みやざきの会
●土曜日14:00~16:00

発達障がいに関する相談

宮崎県中央発達障害者支援センター(清武町) (0985) 85-7660

宮崎県延岡発達障害者支援センター(延岡市) (0982) 23-8560

宮崎県都城発達障害者支援センター(都城市) (0986) 22-2633

【相談内容】

- 発達障がい児(者)やその保護者からの日常生活等に関する相談支援や発達支援、就労支援

詳しくは ▶ <http://m-sj.or.jp/h-center/index.cgi>

少年の非行・いじめ等

ヤングテレホン 本部 (0985) 23-8767
(宮崎県警察本部内) ※県内13の警察署にもヤングテレホンはあります。

【相談内容】

- いじめや犯罪の被害についての悩み
- 薬物についての悩み
- 家庭内暴力やしつけ、家出についての悩み
- 友人関係についての悩み
- 子どもの非行問題に悩む保護者の方々からの相談

詳しくは ▶ <http://www.pref.miyazaki.lg.jp/police/consul/young2.htm>

宮崎少年鑑別所 (0985) 27-5566

【相談内容】

- 非行 ● 家庭 ● 学校 ● 交友 等

宮崎保護観察所 (0985) 24-4345

【相談内容】

- 非行全般