

子育ての極意はないけれど、少しでもヒントに！

ひとことアドバイス

あなただけではない！
みんな、同じようなことで
悩んでいる

ひょっとして、「わたしだけが」なんて思っ
ていませんか。昔から世界中で、親なら誰し
も似たような悩みを持ってきました。もっと、
肩の力を抜いて、子育てをしましょう。

あなたの幸せが、子どもの幸せ

あなたが精神的に不安定でイライラ
していると、子どもも不安定になります。
自分のイライラを子どもにぶつけるなん
て、絶対だめ！

子育ては
親育ち

人に話せば、楽になる

悩んでいること、不安に思っているこ
と、腹が立つことなど、人に聞いてもら
うと楽になります。「こんな些細なこと」
なんて思わずに、何でも出し合え、共感
し合える関係づくりを！

顔見知りを増やそう

子どもに友だちができるかなと心配し
ていませんか。親が顔見知りをつくって、
親同士が仲良くなるのが秘訣です。また、
あなた自身がたくさんの人とつながって
いると、子育てが豊かになります。



楽しい小学校生活のために！

親としての心構え

- | | |
|-------------------|---|
| その子のあるがままの姿を受けとめる | → 他の子どもと比較しない |
| 叱るより褒める | → 子どもは自分に自信を持ち、意欲的になる |
| 子どもに「触れる」ことを大切に | → スキンシップは子どもに安心感を与える |
| 否定よりも肯定的な受けとめを | → 子どもにとって分かってもらえた、受け入れてもらっているということは、大きな喜び |
| 子どもの話を聞く | → 親がしゃべりすぎない |

子育てで大切な5つの「あ」

- あ い(愛)しているよ
 あ きらめたらあかん
 あ せ(焦)ったらあかん
 あ ま(甘)えていいよ
 あ ん(安)しんしていいよ



入学前に家庭でできること

☆ 自分のことは自分でできる。

- 子ども自身が一人でできそうなことを、親と一緒に考える
- 親が見守る中で、子どもが少しずつ自分でやってみる
- 親は、小さいことでも、一人でできたことをうんとほめる

☆ 基本的な生活習慣を身につける。

- 「早寝・早起き・朝ごはん」「家庭学習」「テレビの視聴時間」など親子で話し合っ、約束をする
- できれば、「がんばったね」と、しっかり認め、励ます

☆ 家族の中での役割(お手伝い)をさせる。

☆ 大きな声で、挨拶や返事ができる。

- 挨拶は、コミュニケーションの第一歩。
はい、おはよう、おやすみ、こんにちは、さようなら、ありがとう、ごめんなさい

「片付けなさい！」という前に、親のすべきこと

そのモノのしまうべき
場所を用意する

使ったモノをすぐ元に
戻すクセをつけさせる

取り出しやすく、戻しやすい
収納場所を用意する

ちょうどいい量を決める、
多ければ処分も

片づけるタイミングを
知らせる

わが家のルールを作る