すこやかな“とりっこ”の　育ちすごろく～子どもと一緒に歩みましょう～

家庭教育は、
すべての教育の出発点です。

家庭

子どもは家庭で、生活習慣、いのちの大切さ、感謝や思いやりの心、社会のルールやマナーなどたくさんのことを学びます。また、子どもにとって家庭は心の安全基地です。ほっとしたり、楽しさを共感したりするふれあいを大切にしましょう。

子育てやしつけに悩みはつきものです。子どもの成長には個人差があるので、あせらず、ゆっくりと、できることから取り組むことが大切です。また、親としての責任を自覚し、子どもと一緒に親として成長していきましょう。

たくましく・夢をもって・自立できる子を育てるための
4つのポイント

生活習慣を身につけよう

早寝早起きで生活リズムをつくりましょう
毎朝決まった時間に太陽の光を浴びると、次第に自然な目覚めができるようになります。また、朝は明るく、夜は暗くという刺激を規則正しく視覚から与えることは、心の安定につながります。

毎日朝ごはんを食べましょう
朝食は一日のエネルギーの源です。栄養バランスの取れた食事を心がけましょう。
また、楽しい食事は、「家族の絆（きずな）」を育みます。

生きる力を育てよう

あいさつを交わしましょう
あいさつはコミュニケーションのはじまりです。「おはよう」「いただきます」「ごちそうさま」「おやすみなさい」など、心の通い合う心地よさを伝えましょう。

ルールやマナーの手本を示しましょう
子どもはルールやマナーを身近な大人から学びます。子どもと約束ごとを決め、一緒にルールを守り教えましょう。時には我慢させることも親の大切な役目です。

家庭は心のねっこになる

家族の時間をつくろう

子どもとふれあいましょう
子どもは、家族がそばにいることで安心し、情緒が安定します。子どもと一緒に過ごす時間を大切にし、顔と顔を合わせて話を聞きましょう。

親子で遊び・運動・読書を楽しみましょう
遊びに夢中になる姿をそばで見守ったり、親子で運動したり、本を読んだりするなど、一緒に様々な体験をする機会をもちましょう。

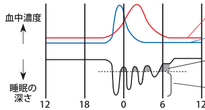
メディアとの付き合い方を考えましょう
メディア機器を利用するときは、親子で一緒に見る、一緒に使うようにしましょう。

広い心で受けとめよう

しっかりほめましょう
子どもは、成長とともに「自分でやりたい」という意欲が高まってきます。やり方を教えながら「自分でできた」という喜びに共感し、子どもができることを増やしていきましょう。

心をこめて向き合いましょう
子どもは失敗を通して成長します。教えたり叱ったりする時こそ、子どもに寄り添い、失敗と挑戦、成功をあたたかく見守りましょう。

成長に必要なホルモンは、寝ているときにたくさん分泌されます



●神山潤公式サイトhttp://www.j-kohyama.jp

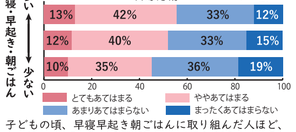
メラトニン（入眠を促すホルモン）と成長ホルモンは、子どもの成長に欠かせません。特に、成長ホルモンは、寝ようとすぐの深いノンレム睡眠時にたくさん分泌され、骨や筋肉を作り成長を促したり、免疫力を高めたりする働きがあります。

望ましい睡眠時間
- 0～3か月　14～17時間
- 4～11か月　12～15時間
- 1～2歳　11～14時間
- 3～5歳　10～13時間

必要な睡眠時間には個人差があります。

※出典：「早寝早起き朝ごはんで輝く君の未来 ～睡眠リズムを整えよう！～」（文部科学省）

自分のことが好きである



子どもの頃、早寝早起き朝ごはんに取り組んだ人ほど、大人になった現在、自尊感情（自分のことが好きである）が高い傾向にあります。

「早寝早起き朝ごはん」の効果に関する調査研究［中間まとめ］（「早寝早起き朝ごはん」全国協議会、令和2年7月）を基に作成

★子どもの発達や興味・関心には個人差があります。すごろくは、育ちの目安として、ご活用ください。

0歳児

笑う、泣くなど、表情が豊かになり、喃語（なんご）や指差しなどで欲求を表現するようになります。また、座る、はう、立つといった運動機能が発達し、身の回りの人や物など、様々なものに興味をもちます。

安心して過ごせる環境を整えましょう。
- 「泣き」は、周囲に援助を求めるサインです。空腹、眠け、不安など、子どもの思いを読み取り、応じていきましょう
- 目を見て話しかけたり、だっこやほおずりなどスキンシップをしたり、あたたかいやりとりを心がけましょう。
- 機嫌よく過ごせるように、発達に応じた生活リズムづくりが大切です。

【子どもと楽しみたい遊び】
見る、聞く、触るなど、感覚を使う遊び
・ボールなど目で追える転がるおもちゃ
・ガラガラなど音の出るおもちゃ
・いないいないばあ　など

0歳頃の写真
お子さんの写真をお貼りください。

ぎゅ～っ。だっこが大好き。

赤ちゃん広場や健診を利用して、子育ての悩みを解消しましょう。

6ヶ月健診

1歳児

身振りや簡単な言葉で自分の思いを伝えるようになります。また、歩く、押す、つまむ、めくるなどの動きができるようになり、親しい大人とのやりとりを楽しむ姿も見られます。

子どもの興味・関心を大切にしましょう。
- 子どもとやりとりを楽しみながら、体験と言葉が結び付くやりとりをしましょう。
- 行動範囲が広がり、事故が起こりやすい時期です。危険防止の工夫をしましょう。
- わらべ歌や絵本を楽しみながら、心地よい声のやりとりやふれあいを楽しみましょう。

【子どもと楽しみたい遊び】
大人から働きかけがある遊び　指先を使う遊び
・絵本の読み聞かせ　・わらべうた
・型はめ　・小麦粉ねんど
・クレヨンでお絵描き　・手押し車　など

1歳頃の写真
お子さんの写真をお貼りください。

いやいや。にこにこ。いろんな気持ちとこんにちは。

※「体にごはん、心に絵本」
読み聞かせやメディア機器とのかかわりについて

2歳児

歩く、走る、登る、跳ぶなどの動きに加え、指先が上手に使えるようになります。それに伴い、食事や着替えなどを自分でしようとします。また、「自分で」「いや」と、言葉で自己主張をすることも多くなります。

自我の育ちを支えましょう。
- 自分でしようとしているときは時間がかかっても見守りましょう。
- 子どもの気持ちを受け止め、思いや気持ちを言葉にしてあげましょう。
- 言葉の発達がめざましい時期です。絵本を一緒に楽しみましょう。
- 必要に応じて、してはいけない行動を教えていきましょう。
- 基本的生活習慣（食事・睡眠・排泄・清潔・衣類の着脱）が身に付くように、「できる」環境づくりや励ましをし、できたらほめましょう。

【子どもと楽しみたい遊び】
まねっこ遊びやごっこ遊び　戸外遊び
・まごと・お買い物ごっこ
・ボール遊び　おいかけっこ
・積木・ねんど・お絵描き・ひもとおし　など

2歳頃の写真
お子さんの写真をお貼りください。

興味津々。いろいろなものと出会う。

お散歩に出かけてみましょう。

1歳半健診

子育ての悩みを一緒に考えてくれる人が身近にいますか？園・市町村では、子育ての悩みを一緒に考えたり、仲間づくりをしたりする研修会や講座が開かれています。

※「とっとり子育て親育ちプログラム」ご活用ください。詳しくはこちら…〉

3歳児

投げる、転がる、蹴るなど動きを楽しみ、食事や排泄、着替えなどの身の回りのことも自分でできるようになります。また、言葉の数が増え、質問をしたり、挨拶を交わしたりするなど、簡単な会話を楽しむようになります。

自己発揮することや人と関わることの楽しさを経験させましょう。
- 順番を守ったり遊具を分け合ったりするなど、きまりを守ることを覚え始めます。友だちと楽しく遊ぶ方法を一緒に考えてみましょう。
- 反抗する子どもにいらいらしがちですが、そんな時こそ、ぎゅっと抱きしめるなど、スキンシップの時間を取りましょう。
- 人の役に立つ喜びを感じるようになってくるので、子どものやりたい気持ちを大切にしましょう。

【子どもと楽しみたい遊び】
ごっこ遊びなど想像する遊び　組立て遊び
・ストーリーのある絵本の読み聞かせ
・まごと　・積み木・ブロック・ねんど
・お絵描き　・砂遊び　など

3歳頃の写真
お子さんの写真をお貼りください。

友だちと遊ぶ機会をつくりましょう。ママもパパもリフレッシュ!!

4歳児

体のバランスを取れるようになり、遊びが活発になってきます。様々な経験を重ねる中で、友だちとの関わりが増え、我慢をしたり、きまりやルールを守ったりする力が育ってきます。

自信、自発性や意欲を育てよう。
- 身近な自然にふれたり、一緒に考えたりすることが大切です。
- 社会のきまりや公共の場でのマナーを伝え、守れたらほめましょう。また、子どもの手本になるように心がけましょう。
- 子どもが経験したこと、想像したことをしっかり聞き、共感したり、励ましたりしましょう。

【子どもと楽しみたい遊び】
自然に触れる遊び　簡単なルールのある遊び
・野菜の栽培・草花あそび・昆虫などの飼育
・お店屋さんごっこ
・折り紙、空き箱などでの工作　など

4歳頃の写真
お子さんの写真をお貼りください。

何でも挑戦。自分でできた!!

子どもと一緒に自然に触れ合う機会をもちましょう。

3歳児健診

5歳児

友だちと思いを伝え合って遊びを発展させるようになります。けんかをしても、友だちの意見を受け入れながら、自分たちで解決しようとします。また、文字や数に興味をもち生活や遊びに取り入れたり、人の役に立とうと進んでお手伝いをしたりする姿が見られるようになります。

「自分はできる」「認められている」という自己肯定感を育てましょう。
- 様々な人との出会い、関わりをもちましょう。思いやりの心を育むことにもつながっていきます。
- 時間を意識した行動を生活に取り入れましょう。
- 叱るときは、いけない理由を伝え、子どもが納得できるように心がけましょう。
- なぜそうするのか、目的や意図を一緒に考えることで、自分で考えて判断できるようなります。

【子どもと楽しみたい遊び】
ルールのある遊び　用具を使った運動
・すごろく・かるた・トランプ　・お手紙ごっこ
・ボール投げ・ボール蹴り　・縄跳び・鉄棒遊び
・役割分担をしてのごっこ遊び　・空き箱などでの工作　など

5歳頃の写真
お子さんの写真をお貼りください。

友だちといっしょが楽しいな。

5歳児健診

できたことや挑戦したことを一緒に喜びましょう。

もうすぐ1年生。自分のことは自分でできるよ。早寝・早起きお手伝い

自信まんまん。力を合わせてがんばるぞ。

未来へ～

自分でやろうとする気持ちを大切に、見守りましょう。

★写真は園で遊んでいる子どもの様子です。