

# しつけの悩み 一緒に解決しませんか？ 「生きる力」を伝えたいのに…

# 親から子へ 家庭で伝える「生きる力」

子育て中の親には、わからないことがいっぱい。  
特に「しつけ」に関してどうしたらよいか悩むお父さん・お母さんが多いようです。  
そもそも「しつけ」とは何なのでしょう。  
今回はそんなお悩みに富山大学の神川先生からアドバイスをいただきました。

## しつけって何だろう？

「しつけ」とは、  
子どもの成長を守り育てる  
大切な要素です。



富山大学人間発達科学部教授  
神川 康子先生

子どもがやがて親から離れても、「いのちを輝かせて生きていく力」を身につけること、そのために必要となるのがしつけです。  
しつけは親が子どもに強制するのではなく、子どもが自分の力で生きていけるよう、家庭で伝えられることをできるだけ楽しく伝えていくことが大切です。  
しつけには大人が意図的に行うものもあれば、子どもが大人の姿を見ながら身につけていくものもあります。「子は親の姿を見て育つ」という言葉がありますが、子どもは親の言動から学び、同じような言動を繰り返しながら成長していきます。  
もうひとつ大切なことは、子どもは尊敬できる人の言うことなら受け入れられるということです。そういう意味では、しつけとは、親と子のふれあいや信頼関係を通して身につけていくものであるといえます。

## しつけで悩んでいませんか？ やってみよう「親学び」

子育てに悩みはつきものです

子育てにはマニュアルや正解はありません。核家族化が進んだ現在は、「子育ての悩みを相談できる人がいない」「私の子育ては大丈夫かしら」と、子育ての孤立化が見られるのが心配です。



富山県PTA連合会  
会長 大沼 宗義さん

ご存知ですか？「親学び」

県で作成した「親を学び伝える学習プログラム」を使って、親としてのあり方を学ぶことができます。参加者からは「子どもの気持ちがよくわかった」などの声が聞かれます。興味がある方はお気軽にお問い合わせください。



富山県PTA連合会  
家庭教育委員長  
堀内 光代さん

【お問い合わせ先】  
富山県PTA連合会 TEL:076-444-9482  
http://www.toyamaken-pta.gr.jp/

## 家庭で伝える「生きる力」 子どもに「何を」伝えますか？

人生で大切なことを、子どもたちは幼い頃から学び始めます。「生きる力」とは、かわる力だと言われていきます。人やもののかかわりの中で、親が子どもに身につけてほしいと願うのはどんなことでしょうか？

- \* あいさつや「ありがとう」「ごめんなさい」を言う
- \* 早寝早起きなど、規則正しい生活をする
- \* 家庭でできることは、すすんで手伝う
- \* 友だちを大切にすること
- \* 約束を守る

これらはすべて基本的なことですが、子どものこれらの人生に影響を与える大切なことなのです。

## 「生きる力」を どのように「伝えていきますか？」 しつけは愛情と根気をもって

「何を伝えるべきか」がわかっていても、子どもにそれを身につけさせるのは簡単ではありません。子どもにしつけにこたえて大切なことは何でしょうか？

愛情	「親から愛されている」という気持ち が子どもの自信につながり、やる気 を引き出してくれます。
根気	一度でできる子はいません。このこと が身につくまで、何度でも繰り返して 声をかけましょう。
親自身の 姿勢	子どもに伝えたいことは、親がすす んでやってみましょう。そんな親を子 どもは真似しようと頑張ります。
優しさ と 厳しさ	子どもが泣いたり怒ったり思ひきりほ め悪くても、優しく話を聞いてあげて あげてあげてあげてあげてあげてあげて

### Q1 子どもの夜ふかしが心配です。



子どもが夜なかなか寝ません。ときには11時を過ぎてしまつこともあり、成長の妨げになるのではないかと心配です。

子どもにとって早寝の習慣はとても大切です。小学校低学年までは、9時には就寝したいもの。就寝時間から逆算し、就寝までの過ごし方など、生活の流れを親子で考えましょう。  
また、怒られて興奮したり、ゲームなどの強い光で脳が刺激されたりすると、睡眠の妨げになります。就寝1時間前は、子どもが穏やかに過ごせるよう環境を整えましょう。



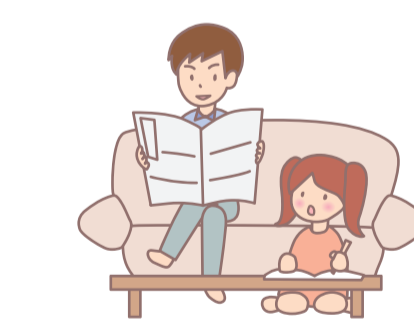
### A 睡眠は子どもの体と心の発達に大きく影響します。

### Q2 机に向かう習慣をつけるには？



小学生の息子は、こちらから声をかけないと宿題を始めません。自然に机に向かう習慣つける方法はありませんか？

「10分だけ本を読んでみようね」「終わったらおやつを食べようか」など、子どもが楽しく机に向かえるように工夫しましょう。「机に向かう＝充実した時間」と感じられれば、学習時間は少しずつ長くなっていきます。  
子どもが机に向かっている間は、大人も本や新聞を読むなど、家族でテーブルや机に向かう時間を設けるのもよいでしょう。



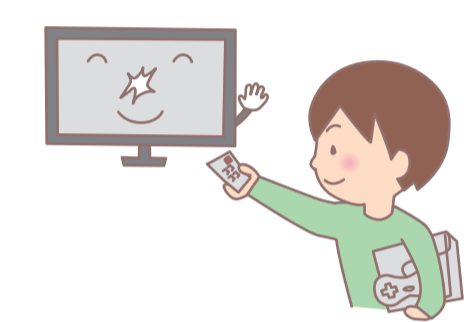
### A 声をかけるだけでなく、大人も一緒にやってみましょう。

### Q3 テレビやゲームの時間が長すぎます。



親から強制するのではなく、遊びの時間を自分で管理できるようにしてほしいと思います。

見たいテレビなどは、親子で話し合ってから決め決めておくようにしましょう。子どもだけでなく親も何か取り決めをして、親子で決めていくにチャレンジしてみるのも案です。  
家庭内の取り決めがひとつずつ守られるようになってくると、子どもも守られるようになってくるので、根気よくあせらずに子どもの自立を見守りましょう。



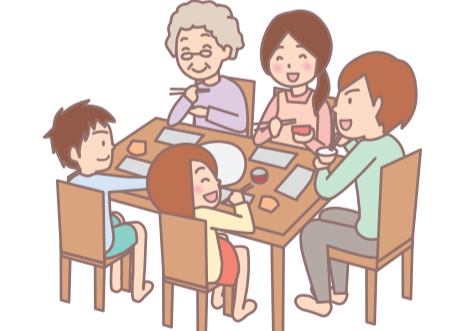
### A テレビやゲームは1時間以内に抑えたいですね。

### Q4 家族の食事がばらばらです。



夫は仕事、上の子は塾で遅く、私と年長の娘だけで食事をとります。家族団らんの時間が少なくて心配です。

食事は親の気持ちを伝えるための大切な時間です。遅れて食事をする家族とも、一緒に会話をできるようにしましょう。  
食卓に全員がそろっていないときは、「お父さん仕事大変だね」「お兄ちゃんがんばっているね」など、その場にいらない家族を話題に「すてきな存在を示すことができます。食事で最大の味付けは、なんとしても家族なのです。」



### A 毎日一緒に食事をとり、週に何度かは家族とろって食事をとりましょう。

小さなお子様のいる方必見!  
**Gライン子育てセミナー**  
東大脳らくらく子育て術  
一人息子が、現役一発合格! しかも、塾なし・手間なし・すべり止めなし! 「普通のママ」の私でも出来るラクラク子育て術を伝授します!  
講師 橋本 純子  
講師 谷 あゆみ  
台所から始まる幸せの道  
食育アンケート調査から見えてきた現代家庭の食育事情とご家庭ですぐに取り組める「食育・火育」についてご紹介!  
開催日 2012年 8月26日(日) 14:00-16:30  
会場:富山市ファミリーパーク 定員:150名  
事前申込が必要です  
参加費無料!  
参加者(限定150名)には、ファミリーパーク入場券プレゼント!  
■お申し込みはこちらから  
http://www.g-line.ne.jp/  
■携帯電話から応募は下記URLまたはQRコードから  
http://www.g-line.ne.jp/mb/

応募された親子には、もちろん500円分の図書カードが当たります!  
第6回 ウィズガス  
全国親子クッキングコンテスト  
炎の調理で五感を研ぎ澄ませます  
2012年 9月30日(日) 応募締切  
富山県大会 参加親子大募集!!  
今年のテーマ 「わが家のおいしいごはん」  
～家族と一緒に作る、うちの自慢メニュー～  
■応募・お問い合わせ先  
http://www.g-line.ne.jp/  
■携帯電話から応募は下記URLまたはQRコードから  
http://www.g-line.ne.jp/mb/

ちよとプレイブ  
絵本 & BOOKS  
カモシカとしゃかん  
文 魚瀬ゆう子 絵 水上悦子  
発行者 舟橋村 発行所 桂書房  
子どもたちと一緒に本を読みたくなくなったカモシカの「カーモくん」と図書館のおねえさん、子どもたちの交流が微笑ましいお話です。読んだ後は心が温かくなりました。実際に舟橋村の図書館に行って子どもと一緒に読むと楽しいだろうと思います。ストーリーはもちろん、ほんわかとした色遣いの絵や司書の方の後書きも素敵です。  
幅田 美由紀さん  
咲桜ちゃん

ほめて伝える親の願い  
子どもを上手にほめるポイント!

- 1 タイミングよくほめましょう。  
日頃から子どもの行動をよく見て、ほめる材料が見つかったときにその場ですぐほめましょう。がんばっている姿をタイミングよくほめられることで、子どもの自尊心が高まります。
- 2 毎日ほめるようにしましょう。  
小さなことや、同じことであっても毎日ほめることを心がけましょう。子どもは親の言葉を信じ、「やればできる」と前向きに行動するようになるでしょう。
- 3 本人の進歩をほめましょう。  
子どもの成長には個人差があります。他人と比較せずに、子ども自身の成長過程を観察して、変化や進歩をほめましょう。
- 4 感謝の気持ちを伝えましょう。  
子どもが何かをしてくれたときに、「ありがとう」「助かったよ」と感謝の気持ちを伝えましょう。子どもは親から感謝されることで、自分が必要とされている存在であると実感できます。

このコーナーは企業広告種です。広告料は家庭教育から版の発行にあてています。