

# 親学びノート

## (乳幼児編)

子供たちの輝く未来のために一緒に考えませんか？



とやま親学び

### エピソード

- |                            |                         |
|----------------------------|-------------------------|
| ・いつまで続くの？子供の夜泣き …………… P3   | ・子供同士のけんかに親がかかわり ……… P9 |
| ・リフレッシュどうしてる？ …………… P4     | ・食生活を見直そう！ …………… P11    |
| ・忙しいお母さん 話を聞いてほしい太郎君 …… P5 | ・早寝・早起きできていますか？ ……… P12 |
| ・ついイライラしてしまうお母さん …………… P7  | ・みんなどうしてる？子供のしつけ …… P13 |

## 子育て中の皆さん！このような経験はありませんか？

「大声で子供をつい怒鳴ってしまう。」  
「子供の行動にイライラすることが多い。」  
「子供がなかなか言うことを聞かない。」  
「子育てに自信がもてなくなってきた。」

子育ての  
不安や悩みは  
誰にでも  
あるものです。

### 「親を学び伝える学習プログラム」で子育てを応援！

家族の小規模化、少子高齢化、共働きや仕事の多忙化とともに地域コミュニティの希薄化の中で、日常的に家庭生活や子育ての支え合いや学び合いが困難な環境も生じています。このような中で、情報に惑わされず、孤独にならず、子育ての悩みや課題を共に語り、支え合いたいと考えました。そして、子供の育ちに本当に必要なことを一緒に考えながら、互いに元気が出る、ヒントが得られる機会を増やし、親も子も一緒に成長でき、子供たちも、未来の子育てに楽しみや希望をもってほしいという願いから、「親を学び伝える学習プログラム（以下、親学び）」ができました。



### 「親学び講座※」では、身近なエピソードをもとに、親同士で話し合います。

※富山県独自の講座です。富山県では、平成18年度から作成してきた「親を学び伝える学習プログラム」を活用して保護者同士で学び合う「親学び講座」を推進しています。詳しくはHP「子育てネットとやま」→「Let's親学び」をクリックしてください。

「親学び講座」について見てみましょう▶



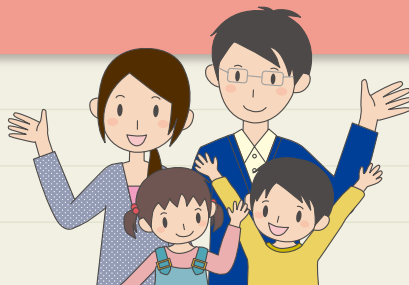
#### 参加者の感想

- たくさん話すことができ、楽しかった。
- 自分が参考にしたい意見が聞けた。また参加したい。
- 日ごろの悩みを聞いてもらえた。なんだかすっきりした。
- 子育ての先輩からの一言に勇気づけられた。



「親学び講座」は、幼稚園・保育所・認定こども園等でも、開催されています。

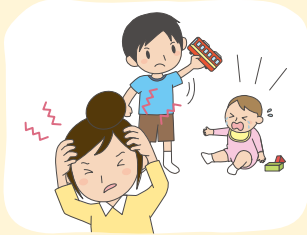
気軽に「親学び講座」に参加してみませんか！





## 1 エピソードを読みましょう。

- 「ついイライラしてしまうお母さん」
- 子供が泣いて、言うことを聞かない時、何もかも嫌になってしまう。
- 本当はいいお母さんになりたいのに…



動画などを使うこともあります。



▲「親学び講座」を体験してみましょう

- お母さんの気持ち、わかりますか？  
→ 「はい」・「いいえ」
- 別の対応はできますか？ …など

## 2 グループワークをしましょう。



このお母さんの気持ちわかる～

こんな時には私は…

うちの場合は、  
〇〇が一番大変で…

わかる！  
わかる！



〇〇〇するのはいいのでは？

へえ～  
私もやってみようかな

## 3 他のグループの意見も聞いてみましょう。



子育てや、子供へのかかわり方について、いろいろな意見が出るので、とても参考になります。

エピソードをもとに、親同士が自分の思いや感じたことを話し合うことに、親としての気づきや学びがあります。

## いつまで続くの？子供の夜泣き

ユリさんとサトシさんは生後6か月になる娘の夜泣きに悩んでいます。

最近、毎晩のように泣き始めるエミちゃん。いったん泣き始めると大変で、抱っこしたり、おっぱいを飲ませたりと、考えられることはいろいろとしてみるのですが、なかなか泣き止んでくれません。

毎日、寝不足のユリさんとサトシさんです。



- ① 泣き止まないエミちゃんを前にした2人の気持ちを考えてみましょう。

サトシさん



ユリさん



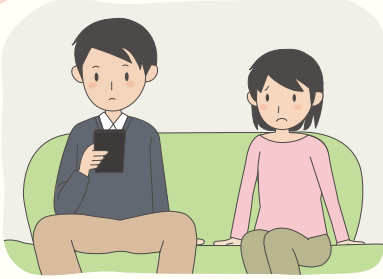
- ② あなただったら、2人にどのような言葉をかけますか？



夜泣きを不安に思わず、一過性なので寄り添って見守りましょう。しばらくすると、また眠りにつくこともあります。昼間、元気なら心配いりません。お散歩したり遊んだり、一緒にお昼寝したりしましょう。

# リフレッシュどうしてる？

ストレスの軽減



香織さんは、夕方からイライラするのが悩みでしたが、今夜は久しぶりに元職場の友達との食事会でした。幼稚園児のあやちゃんも、今日だけ預かり保育。お迎えは、夫の直樹さんに頼みました。

食事会では、友達が、子育てしながらも会社に復帰したことや、ジムに通ったり、レクリエーションに参加したりして、充実した時間を過ごしていることを知りました。

香織さんは、直樹さんに思い切って話しはじめました。

香織さんは、直樹さんに思い切って話しはじめました。

「私、働くわ。毎日、家のことをしているだけだと、息が詰まってしまうし…。」

直樹さんは、香織さんの方を見ずに、「ふーん、好きにしたらいいよ。」と、気のない返事をしました。香織さんは、ぐっと涙をこらえました。

## ① 香織さんは、何に対してイライラしているのでしょうか？

- ア. 子育ての悩み
- イ. 自分の時間がとれない
- ウ. 家事の負担が大きい
- エ. 家族の協力が足りない
- オ. 生きがい(やりがい)が感じられない
- カ. その他( )

## ② 直樹さんは、香織さんにどんな声かけをすればよいと思いますか？

- 
- 
- 

## ③ あなたには子育てを支え合う人がいますか？

- だれ？( )
- どんなとき？( )

## ④ あなたはストレスを感じた時、どんな方法でリフレッシュしますか？

- 
- 
-

# 忙しいお母さん 話を聞いてほしい太郎君

子供と  
向き合おう



康子さんは、フルタイムで働いています。会社員の夫の篤史さんは部署が変わったばかりで気苦労が多く、毎日疲れて帰ってきます。共働きの2人には、保育所に通っている3歳の太郎君がいます。

今日は、康子さんの帰宅が遅くなり、夕食作りに焦っています。そこへ太郎君が来て、後ろから康子さんの服を引っ張りながら、話しかけてきます。

ちょうどその時、スマートフォンに会社からの連絡が…。慌てて画面に目を落とすと、やり残した仕事の問い合わせでした。康子さんは、イライラのあまり、後ろにいる太郎君に振り向きもせず、「あとで」「あとで」と言いました。

① 焦っている時に、子供とどう向き合えばよいか困ったことはありませんか？

ある     ない



それは、どんなことですか？

---

---

---

② この状況で、それぞれの立場になったとしたら、どんなふうに思いますか？

康子さん

---

---

---

---

---

篤史さん

---

---

---

---

---

太郎君

---

---

---

---

---

③ 忙しい場面でも子供と向き合うためにはどうしたらよいでしょう。

---

---

---

---

---



忙しいと、子供のことを後回しにしてしまうことがあります。「さっきは、ごめんね。」と言って、子供と遊んでいるうちに、子供の心は満たされます。

# ついイライラ してしまうお母さん

イライラに  
対処する



2人の子育てでイライラするお母さん。  
「お兄ちゃんなのに、どうして我慢できないの！」と、つい上の子ばかりを怒ってしまいます。

子供が泣いて、言うことを聞かない時には、何もかも嫌になってしまいます。寝顔を見て「ごめんね…。もう怒らないからね。」と思うのですが、子供たちが勝手にすると、また頭の中がめちゃくちゃになってしまいます。

本当はいいお母さんになりたいのです！



① 何もかも嫌になってしまうお母さんの気持ちが、わかりますか？

- とてもわかる     すこしわかる     あまりわからない

② 子育てでどのような時にイライラしますか？  
思いつく場面をあげてください。

● \_\_\_\_\_  
● \_\_\_\_\_  
● \_\_\_\_\_  
● \_\_\_\_\_

③ 『②』のような時、あなたのイライラは、どのくらい強いですか？  
最大を100として数字で表してみてください。

／ 100

④ あなたはそのような時、どのように気分を変えていますか？

● \_\_\_\_\_  
● \_\_\_\_\_  
● \_\_\_\_\_  
● \_\_\_\_\_

⑤ 『④』のようにするとイライラがどのくらいまで和らぎますか？  
もう一度、イライラ度を数字で表してみてください。

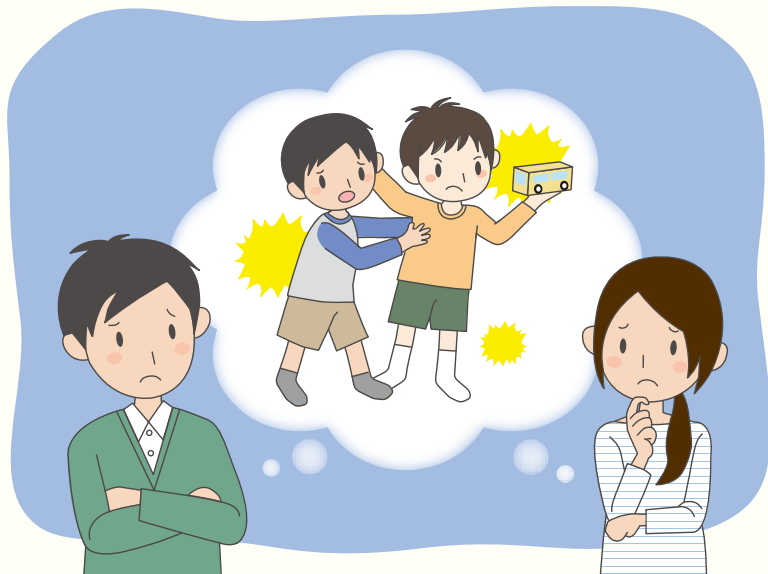
／ 100



子育てでイライラすることは誰にでもあります。  
そんな時こそ、深呼吸。

# 子供同士のけんかに 親がかかわり

かかわり方を  
考えよう！



幼稚園から帰ってきたゆうた君。いつもと違う様子です。

お母さん：「ゆうた、どうしたの？幼稚園で何かあったの？」

ゆうた君：「ううん、何でもない…」

お父さん：「どうした？何があったのか、言ってごらん。」

ゆうた君は、空き箱で作った車をかばんから出しました。

お母さん：「どうしたの！ゆうたが作った車でしょ？どうして壊れているの？」

ゆうた君：「としお君が…」

ゆうた君は泣きじゃくりました。

お母さんは、「なんてひどいことを！」と怒りがこみ上げてきました。

① ゆうた君の気持ちを考えてみましょう。

- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 

② 親（保護者）の気持ちを考えてみましょう。

- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 

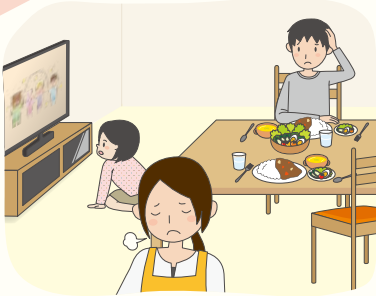
③ あなただったら、どうしますか？

- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 



子供の言い分が100パーセント正確ではないことがあります。無意識に自分を守るためにアレンジすることもあります。でも、わが子の言い分は受け止めましょう。

# 食生活を見直そう！ 食は育ちのエネルギー



台所から、いい香りがただよっています。  
お母さん：「さあ、できた。ハナちゃん  
の好きなカレーライスがで  
きたわよ。」

ハナちゃんが苦手な野菜も、グツグツ  
煮込んで形をなくせば食べられるかな？

お父さん：「いただきまーす！」

ハナちゃんも、大きなお口でパクリ…。あれ？いつもと味が違うみたい…。  
なかなか食が進まず、テーブルから離れてテレビの前に行ってしまいました。

お父さん：「テレビは、ごはんを食べ終わってからにしようよ。」

食卓に戻らないハナちゃんに、お父さんとお母さんは、ため息をつきました。

① エピソードのように、子供の食生活について悩みや心配なことはありますか？

- はい
  - いいえ
- それは、どんなことですか？  
ア.好き嫌い イ.小食 ウ.アレルギー エ.食事の時間  
オ.食事時の態度 カ.その他( )

② 献立や食事の仕方など、家庭で工夫したり心がけたりしていることがありますか？

- ア.栄養バランス イ.味付けや分量 ウ.楽しい雰囲気 エ.食事のマナー
- オ.その他( )

③ 食生活をよりよいものにするために、これから取り組みたいことや目標を考えて紹介しましょう。（例：家族そろって。おやつは決めた時間に。など）

- 
-

# 早寝・早起きできていますか？

子供中心の生活習慣に



幼稚園に通っているそらちゃん。登園時刻に間に合うかどうかの、ぎりぎりの時刻にならないと起きません。

お母さん：「そらちゃん、起きて。早く着替えて。ご飯も食べて。」

お父さん：「いいじゃないか。少し遅れても。」

このところ、残業で帰りが遅い大好きなお父さんの帰りを寝ないで待っているから、なかなか起きられないようです。

お母さん：「早く寝かせたいんだけど、どうしても待ってるというのよ。」

お父さん：「仕方がないじゃないか。そらが待っていてくれるとうれしいし！」

何とか登園時刻に間に合ったそらちゃん。でも、幼稚園でも元気がありませんでした。

① あなたの家でも、似たようなことはありますか？

- はい     いいえ

② そらちゃんが早く起きるようになるには、どうすればよいでしょう？

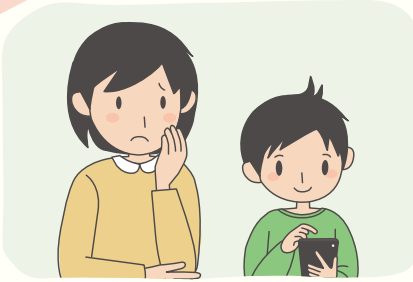
\_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

③ 早寝早起きで、工夫すればよいことを考えてみましょう。

\_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

# みんなどうしてる？子供のしつけ

## 家庭内のルールづくり



4歳になる卓也君。最近、ユキさんのスマホを触ることが多くなりました。

ある日、卓也君が、どうしても泣きやまないので、人気のアプリ「動物が笑う動画」を見せました。卓也君は、大喜び。

今では、すっかり「スマホ！スマホ！」と言って、スマホを探すように…。

見つからないと、大きな声で泣き叫ぶ始末…。どうしてよいのか分からず、ついついスマホを手渡してしまうユキさん…。

画面にくぎ付けの卓也君を見ていると、不安な気持ちになってしまいます。



◀音声付き動画で見ることができます。

① あなたの家でも、似たようなことはありますか？

- はい     いいえ

② ユキさんは、なぜ不安な気持ちになるのでしょうか？

● \_\_\_\_\_  
● \_\_\_\_\_  
● \_\_\_\_\_

③ どんな家庭のルールが必要でしょうか？

● \_\_\_\_\_  
● \_\_\_\_\_  
● \_\_\_\_\_



大人が決めたルールを子供に押し付けていませんか？  
どんなルールであれば、子供は守ろうとするでしょうか。  
子供の立場に立って考えていきましょう。



# 家族みんなでルールづくり

参考：スマホ時代の子育て 悩める保護者のためのQ&A (乳幼児編) (幼児・児童編) 内閣府  
[https://www8.cao.go.jp/youth/kankyau/internet\\_use/leaflet.html](https://www8.cao.go.jp/youth/kankyau/internet_use/leaflet.html)



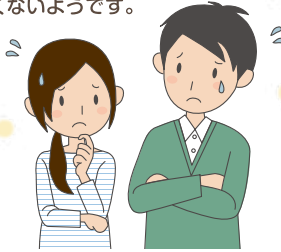
## ◎ 幼い子をもつ保護者のよくある質問

「スマホばかり使いたがる」

「タブレットがないとおとなしくしてくれない」

悩みを抱えている保護者も少なくないようです。

うっかり課金や、  
不適切な情報を見て  
しまうことへの心配…。



健康や発達に  
影響が出てこないかが  
心配…。

コミュニケーション力  
の欠如や依存が心配…。

保護者はスマホ利用などに、どのような配慮をしておくといのでしょうか？

## わが家のやくそく ～ルールづくりのヒント～

家族みんなで話し合い、「わが家のやくそく」をつくりましょう。

**ヒント1** 「いつまで」「どのくらい」等、子供にも判断できるやくそくにしましょう。

**ヒント2** 日頃から家族でやくそくが守れていることを確認し合い、守れたら、たくさんほめてあげましょう。

**ヒント3** やくそくが守れない時や、子供の成長に合わせて、見直し・更新しましょう。



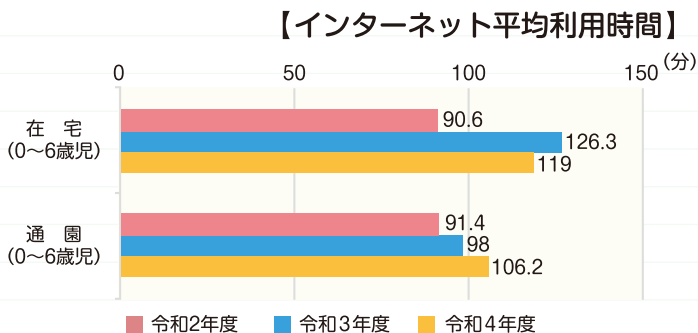
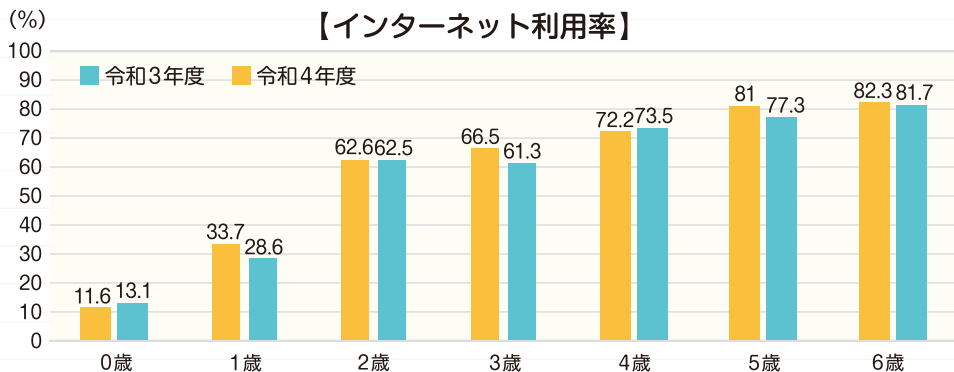
ちょっと一息

iPhoneの生みの親スティーブ・ジョブズ氏も、我が子にはハイテク機器の利用を制限して、夕食時には家族の会話を大切にしていたとのこと。参考：New York Timesコラム

子供が小さなうちに、安全で上手な使い方や習慣づくりを家族と一緒に確認しましょう。

## インターネットの利用状況

(内閣府 令和4年度青少年のインターネット利用環境実態調査より作成)



2時間以上の割合 (令和4年度)	
在宅 (0~6歳児)	48.0%
通園 (0~6歳児)	44.1%

日常生活の一部となっているスマートフォン、タブレット、ゲーム機など…。  
幼い子供たちにも身近なものとなっています。

## 幼児のネット利用で心がけたいこと



(「デジタル時代の子育てを一緒に考えてみよう!」総務省より)  
[https://www.soumu.go.jp/use\\_the\\_internet\\_wisely/preschool/](https://www.soumu.go.jp/use_the_internet_wisely/preschool/)



- ・スマホ等の利用者が18歳未満の場合は、フィルタリングの利用が原則です。
- ・市販のゲームソフトや映画と同様、アプリや動画にもレーティング(対象区分マーク)があります。
- ・子供の成長や上達具合に応じた「使わせる道具(スマホ・タブレットなど)」の調整・変更を忘れずに!



# 子供の健康、育ち・学びを育むためのヒント

- ・子供の健やかな成長には、「よく噛んで食べる」「幼児のスクリーンタイムは平日2時間まで」「児童のスクリーンタイムは平日3時間まで」

※スクリーンタイム…テレビやインターネット等メディア機器使用時間の合計

- ・視力低下の予防には、運動が有効
- ・「育ち・学びを支える力」を育むためには、「活発な運動」や、子供が楽しいと感じられる活動を通して「前向きな生活態度」になれる環境が重要

健康チェック・元気アップ 富山大学「健康、育ち・学びを支える力に関する調査」  
(2022年3月Web調査) 報告より

研究代表 澤 聡美 (富山大学教育学部 講師)、共同研究 神川康子 (富山大学名誉教授)

- ★子供の元気アップを目指した楽しい健康プログラムが掲載されています。ぜひ親子でチャレンジしてみてくださいね。

<https://drive.google.com/file/d/1bPKXyrc05CNRDf804d3rP81skWPmpTus/view?usp=sharing>



- ★就学までに身につけたい「睡眠・生活習慣チェックリスト」(製作/神川康子)を見てみましょう。

<https://www.pref.toyama.jp/documents/14347/seikatu-checklist.pdf>



## 子供の「元気アップ」へ




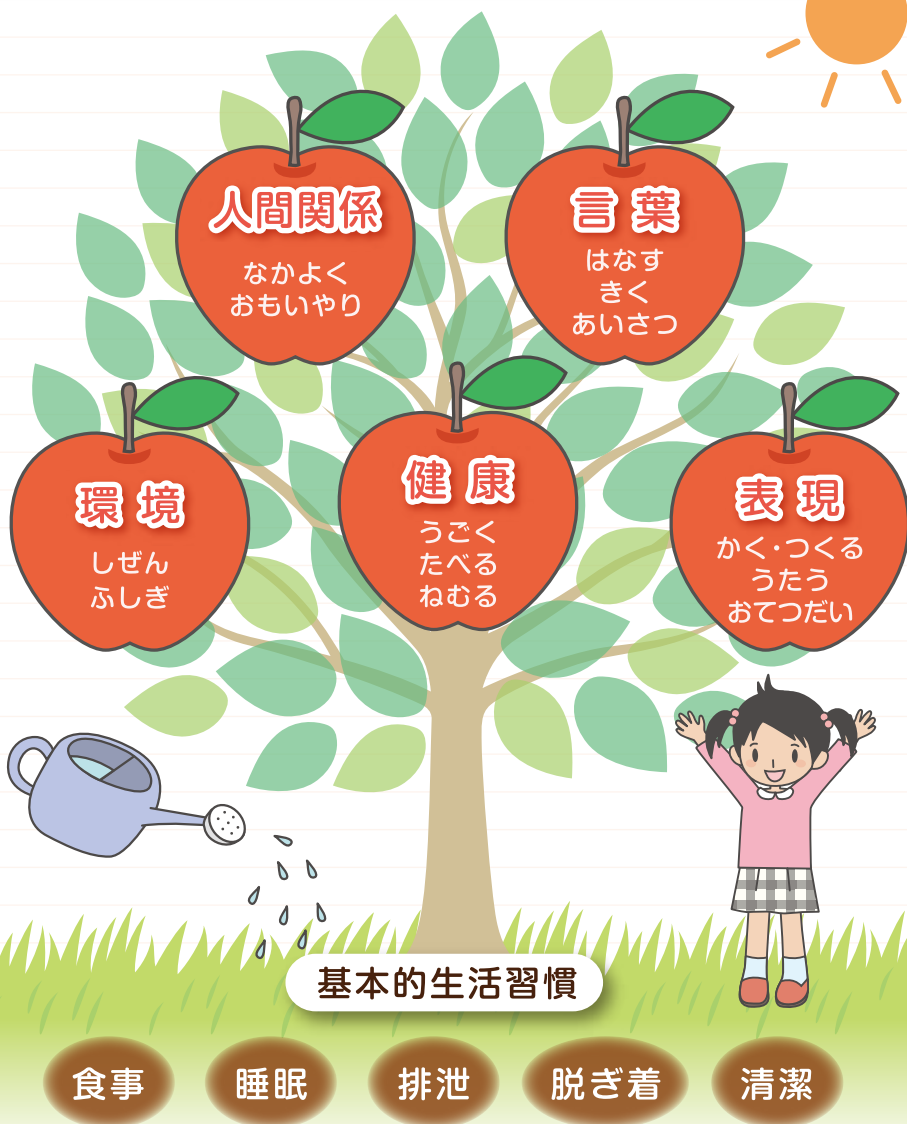
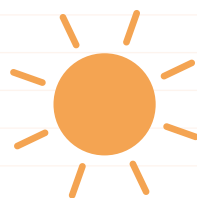
誰にでも等しい24時間の生活で、スクリーンタイムを調整し(減らし)、「しっかりかんで食べること」「活発な運動時間」「家庭や学校での楽しい活動時間」「年齢にふさわしい睡眠」を今より優先できたら、子供たちは自ら成長し、もっと学びたいという意欲は増していきそうです。

子供の健康や育ち・学びに重要な役割を果たす日常行動として、「食事」「運動」「睡眠」が挙げられ、この3者は相互に深く関連し合っていることはこれまでの多くの研究結果からも知られているところです。これらの生活行動は、幼少期からの積み重ねで生活習慣として脳の神経経路に組み込まれ、徐々に確立されていきます。この生活習慣の確立は、脳や身体、心の成長・発達に大きな影響を及ぼし、生涯の健康を左右すると言えます。さらに、日常生活の中に「活発な運動」と、楽しいと感じられる活動を通して「前向きな生活態度」になれる環境を提供していくことが、好奇心や自己主張、粘り強さ、自己調整、協調性の力をつけることにつながると考えられます。

子供の健康、育ち・学びを支えるためにも、食事、運動、睡眠と大好きな家族や友達、先生との活動が鍵となります。(富山大学名誉教授 神川康子)

# 乳幼児期の育ち

5つの  を大切に育てていきましょう♪



基本的生活習慣の確立や、ルールやマナーを身につけさせることは、子供への大切な贈り物です。

# 新聞紙で遊ぼう♪



日曜日の朝  
テーブルには昨日の新聞が！  
あなただったら、新聞紙でどんな遊びを  
しますか？



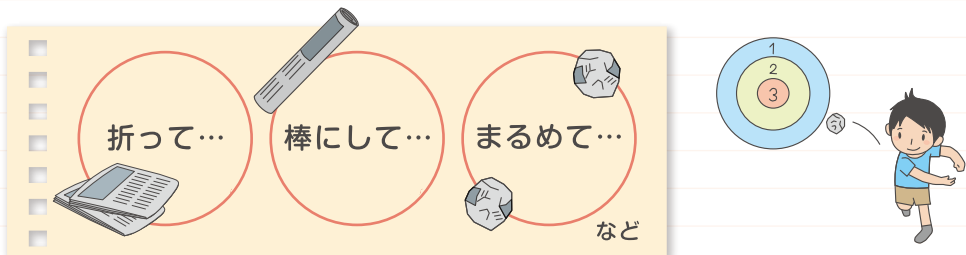
お父さん  
遊ぼう！

## 工夫した遊びに加え言葉がけにも気を配ってみましょう♪

### ◎ ちぎって親子で長さ比べをする



## 他にも新聞紙でいろいろな遊びができます♪



◎ HP「子育てネッ!とやま」の「親子de一緒に!」では、親子のできる運動や工作、料理などを紹介しています。





親が子供へのかかわり方について学びながら自分も成長できる「親を学び伝える学習プログラム」は、55事例あります。このノートに掲載したもの以外は、ダウンロードしてご利用ください。



親を学び伝える学習プログラム

検索



富山県教育委員会サイト

「子育てネッ!とやま」公式アカウントはじめました!!

- ・子どもと楽しむ  
イベント情報(毎月更新)
- ・子育てQ&A
- ・家庭教育講座(動画)
- ・親学び
- ・メール相談 など

役立つ情報を  
スマホにお届け  
します♪



こちらからご登録ください♪

二次元



バーコード

または

ID検索

@toyama-oyakode

## 子育てほっとライン

子育ての不安やお悩みにお答えします。

TEL 076-4 33-4150

月・水 10:00~21:00

火・木・金 17:00~21:00

子育てメール相談24時間受付中



監修：富山大学名誉教授 神川 康子  
発行：令和5年11月  
富山県教育委員会生涯学習・文化財室  
〒930-8501 富山市新総曲輪1番7号  
TEL 076-444-3435

子育てネッ!とやま 困ったときの相談窓口

検索