

子どもの生活習慣、しつけの問題、家庭における人間関係、学校生活など、お子さんや家庭に関する様々な問題について、専門の相談員が相談・援助を行っています。お気軽にご相談ください。

相談窓口

● 家庭児童相談室

(可児市子育て健康プラザ マーノ 子育て支援課内)

TEL:0574-62-1111 (代)

月～金曜日

午前8時30分～午後5時(祝日・年末年始を除く)

- ・ 児童の養育に関すること全般
(家庭環境、家族関係、虐待など)
- ・ 配偶者などからの暴力(DV)に関すること

● 岐阜県中濃子ども相談センター

(可茂総合庁舎内)

TEL:0574-25-3111 (代)

月～金曜日

午前8時30分～午後5時15分(祝日・年末年始を除く)

- ・ 児童の養育に関すること全般
(子育て、子どもの発達、不登校やいじめ、虐待などの相談)

● 心の電話相談室

(可児市教育研究所)

TEL:0574-63-2444

月～金曜日

午前9時～午後4時(祝日・年末年始を除く)

- ・ 学校生活に関すること全般
(児童生徒・保護者対象)
(友達関係、勉強・進路、家族・子育ての相談など)

● 発達と教育の相談会

(可児市教育研究所)

TEL:0574-63-4841

または、学校から申込み用紙にて

月～金曜日

午前8時30分～午後5時15分(祝日・年末年始を除く)

- ・ 児童の療育に関すること全般
(体や心の発達、障がい、就学に関することなど)

● いじめ防止専門委員会相談室

(可児市子育て健康プラザ マーノ 子育て支援課内)

フリーダイヤル TEL:0120-263-115

月～金曜日

午前8時30分～午後5時(祝日・年末年始を除く)

- ・ 子どものいじめに関すること全般



ネット相談



子育ては親育ち

～親と子のしあわせを願って～



「子育ては親育ち」とは？

《子育てには2つの意味があります。》

- ① 子どもの成長と自立を支え、社会に送り出すこと。
- ② 子どもを育てることを通して、自分自身と向き合い、人として、親として向上していくこと。

子どもと一緒に親も育ちます。母性や父性はもともとあるものではなく、子どもを育てるうちに育まれていくものです。子どもと向き合い、自分を見つめ、周りの人と関わることで、親として成長していけるのです。

親の経験や感覚だけでなく、様々な角度から物事を見たり、判断したりするためにも、学ぶ必要があるのです。自信をもって、みんなで楽しく子育てしていきましょう。

1 親も学ぼう！楽しい子育て

家庭は
教育の
原点です

子どもの成長段階における特徴と、保護者の関わり方のポイントについて記載しました。もちろん、個人差があるので、温かい目で子どもを見守りましょう。

小学校低学年

①大人の言うことを守る中で、善悪の理解と判断が出来るようになります。

⇒ダメな理由を言葉できちんと教え、ルールを守る態度を育てましょう。
自分でできることを少しずつ増やし、習慣化しましょう。

『いけない』と
言われたことは、
いけないこと
なのね！

②言語の力や認識する力が高まるとともに、自然などへの関心が増します。

⇒読み聞かせをするなど、一緒に読書を楽しみましょう。
自然や美しいものに共に感動する体験をもちましょう。



小学校高学年

①心身ともに大きく成長し、物事や自分を客観的にとらえるようになります。

⇒子どもの話をよく聴き、コミュニケーションを図りましょう。
また、トラブルが起きたら解決に向けて一緒に話し合しましょう。

私には
こんな良い所が
あるんだ！

②発達の個人差が大きくなり、自分と友だちを比べがちです。

⇒子どもが自信をもてるように、よい姿を見たら具体的にほめましょう。
友だちと違って当たり前、それが個性であり、あなたの良さであることを話してあげましょう。



③特定の仲間集団ができ、自分たちでルールをつくるようになります。

⇒仲間内のルールを優先し、冷静な判断をせずに行動することもあります。
子どもの話を聴き、お互いに納得できる家庭のルールを一緒に作りましょう。

中学生

①様々なことを考えながら、自分の生き方を模索し始める時期です。

⇒適度な距離感をもって見守りましょう。過干渉にならず、日頃から子どもの様子をよく見て、機会をとらえて声をかけましょう。

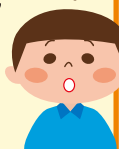
②友人関係に強い意味を見出し、親に対する反抗期を迎えます。

⇒子どもの反応がなくても、保護者は関心をもっていることを示しましょう。
「反抗期はいつか終わるもの」と大らかな気持ちで生活し、子どもの態度に一喜一憂しないようにしましょう。

ぼくの将来は…
どんな大人に
なるのかなあ？

③仲間同士の評価を強く意識する反面、他者との交流に消極的な傾向もあります。

⇒人生の先輩として自分の生き方を伝えたり、地域行事のボランティアと一緒に参加したりしましょう。様々な知識と経験は、これからの社会を生きていく糧となります。



2 基本的な生活習慣



早起き早寝・家族で朝ご飯

早起きして早寝につなげること、朝ご飯をしっかり食べることは、生活習慣の確立を促し、子どもの学校生活を充実させます。バランスよく栄養を摂取するために3つの食品群（赤・黄・緑）を意識するとよいですね。また、家族みんなで楽しい食事をする心も満たされます。楽しく食べるためのマナーも教えましょう。

気持ちの良いあいさつと返事

家庭内で「おはよう」から「おやすみ」まで顔を見てあいさつをしましょう。あいさつを交わすとお互いを大切にすることが育ちます。また、呼ばれたら「ハイ」とはっきり返事のできる子に育てましょう。返事をするには「自分はここにいる」と主張すること、そして名前を大切にすることにもつながります。

ルールを守る

ルールを守ることの大切さは、家庭や学校で学んでいきます。家庭でのルールには、生活に関すること（あいさつ、寝る時間、ゲームの時間など）、道徳に関すること（迷惑をかけない、人の嫌がることをしないなど）があります。家庭で話し合っ



テレビ、ゲームなどのメディア接触に気を付けて

テレビなどのメディアに接する時間が長いほど、睡眠、学習、家族とのふれあいなどの時間が短くなってしまいます。また生活が不規則になり、学習意欲の低下や攻撃性・イライラ感の増加にもつながります。生活リズムを整え、良質な睡眠を確保するためにも寝る前の30分はテレビやゲームなどを控えましょう。

「子どもとメディア」の問題に対する提言

- 1) 2歳までのテレビ・ビデオ視聴は控えましょう。
- 2) 授乳中、食事時のテレビ・ビデオの視聴はやめましょう。
- 3) メディアと接触する時間は1日2時間まで、テレビゲームは1日30分までを目安と考えます。
- 4) 子ども部屋にはテレビ、ビデオ、パソコンを置かないようにしましょう。
- 5) 保護者と子どもでメディアを上手に利用するルールをつくりましょう。

公益社団法人日本小児科医会 子どもとメディア委員会

インターネットは、子どもの成長に応じて利用させましょう。

可児市PTA連合会

平成30年改訂

ネット接続機器に関する家庭のルール指針

～親子で考え、親子で守ろう家庭のルール～

1. 食事中は使用しません。
2. ネット接続機器の使用場所や時間の約束を守ります。
3. 人の迷惑になるような場所での使用や『ながらスマホ』をしません。
4. フィルタリングをかけて使用し、危険性のあるサイトへは接続しません。
5. 心当たりのないSNSやメールにアクセスしません。また、不審なメール（送信者不明のメールや知らない人からのメール）が来たときは、速やかに保護者に報告します。
6. 学校へは持ち込みません。
7. ブログやプロフ、メールなどに友だちの悪口を書き込むなど、他人を傷つけるような使い方はしません。
8. 自分や友だちの氏名、住所、電話番号などを掲示板などに公開しません。
9. SNSやメールによるいじめなど、トラブルや心配ごとがあったらすぐに保護者や先生に相談します。



インターネットを使用したいじめや犯罪が増加しています。

この指針では、保護者が情報通信機器の危険性を学ぶこと、保護者に責任があること、学校へ持つていくことは禁止されていることなどを前提として、各家庭のルールをつくることとしています。

③ 親子のコミュニケーション

家族の会話を楽しもう

家族との楽しい会話やふれあいの時間を大切にしながら、親子のコミュニケーションを図っていきましょう。目と目を合わせ、心のこもった会話を大切にする事で、子どもは「愛されている」と感じることが出来ます。

家族団らんの時間や場をつくり、学校での出来事について会話をしたり、「嬉しかったね」「悲しかったね」など子どもの気持ちに寄り添い、共感したりすることで、親子の関係も深まっていきます。



外遊びで家族一緒に体力づくり

親子で外遊びをしたり、地域の運動行事に参加したりしましょう。体を動かすことは、子どもの五感と体力を養うことにつながり、子どもの成長に大切な要素です。家族一緒に遊び、運動をして、親子のコミュニケーションづくりに活かしましょう。



お手伝いでほめるチャンス

親は子どもが自分ですべきことを先回りし、子どものすることにあれこれと指示や注意をしがちです。自分のことは自分でできる子に育てるために、家庭内で子どもに役割としてお手伝いをさせましょう。親がきちんと励ましてやりきらせたり、「ありがとう」の言葉でほめたりすると、達成感や家族の一員としての誇りを育てることができ、子どもの「自己肯定感」を高めることにつながります。



「うちどく(家読)10」家族で本のことを話そう!

(可児市子どもの読書活動推進計画第4次より)

可児市がすすめる「うちどく(家読)10(テン)」とは、家族みんなで同じ本を読んだり、本について感想を話し合ったりする、家庭での読書をすすめる運動です。お互いに本を教え合ったり、読む本を相談したりすることで、家族のコミュニケーションが深まります。子どもにとって大人に本を読んでもらう時間は、成長後もその子を支え続ける、至福の時間になります。

すばらしい本との出会いを、ぜひ子どもたちにプレゼントしてください。

テン10にまつわる目標を決めてみましょう

- 家族で毎日本を10分間以上読む!
- 家族あわせて1カ月で10冊以上読む!
- 1年間に一人10冊以上読む!



愛情をもって本気で叱ったり、ほめたりしましょう

ほめるときのひと工夫

- ・目を見て心からほめましょう。
- ・事実を具体的にほめましょう。
- ・頑張ってきたことだけでなく、努力してきたこともほめましょう。
- ・普段している当たり前のこともほめましょう。

「ほめても調子にのるだけ」といった声が聞かれますが、ほめることで、心が開かれ、信頼関係を築いていけるのです。



叱るときのひと工夫

- ・子どもの思いをしっかり聴いて叱りましょう。
- ・人格でなく、よくない行為を否定します。
❌「あなたは、だめね。」 ⓪「あなたのやった□□(行為)がだめよ。」
- ・「あなたは、どうしたらよいと思う?」と尋ねて、子ども自身が考え、振り返る機会にしましょう。

感情的になったまま叱ったり、暴力をふるったりしてはいけません。子どもにはなぜ叱られているのかが理解できず、信頼関係が崩れてしまいます。



体罰等によらない子育てを!

2020年4月から児童虐待防止法が変わり、子どもへの体罰が禁止されました。体罰等が繰り返されると、子どもの心身の成長・発達にさまざまな悪影響が生じる可能性があります。子どもにはどうすればよいのかを言葉や見本を示すなど、本人が理解できる方法で伝えていきましょう。

(2020年4月施行)

こんなことしていませんか?

- ☐ 何度も言葉で注意したけれど、言うことを聞かなかったので、頬を叩いた
- ☐ いたずらをしたので、長時間正座をさせた
- ☐ 宿題をしなかったので、夕食を与えなかった

➡ 全て体罰です!

※道に飛び出しそうな子どもの手をつかむといった子どもを保護するための行為などは該当しません。

(出典:厚生労働省「体罰等によらない子育てのために～みんなで育児を支える社会に～」)

親が笑顔ならば 子どもも笑顔に
親がルールを守れば 子どももルールを守り
親が学ぶ姿勢があれば 子どもも学び
親が感謝を忘れない人であれば 子どもも感謝する人になります。



4 思いやり

みんなそれぞれが世界でたった一つの命なんだ！

どんな小さなものにも命があります。自分の命はもちろんのこと、すべての命はかけがえないものであり、まわりからの限らない愛情によって支えられ、過去からずっとつながって今の命があるという、命の尊さを子どもに伝えていきましょう。
普段の生活の中で、実際に動物や植物を見たり触ったり育てたりすることで命を肌で感じさせることや、新しい命の誕生の喜びや死の悲しみについて話し合うことが大切です。



いじめ・差別を絶対に許さない！

いじめは弱いものや異質とみなされるものを標的とする卑劣な行為です。人間として決して許されないことです。**いじめをはやしたてたり、傍観したりすることもいじめと同じです。**普段から、親自身が偏見をもたず、思いやりの心でいじめや差別をしない、許さないということを示していくことが大切です。

「可児市子どものいじめの防止に関する条例」

市、学校、保護者、市民、事業者及び関係機関が責務を自覚し、連携していじめ防止に取り組むことにより、子どもが安心して生活し、学ぶことができる環境をつくることを目的としています。
(平成24年10月3日施行)

◆可児市子どものいじめの防止に関する条例◆

(保護者の責務)【第6条】

保護者は、いじめを正しく認識するとともに、子どもに対し、いじめは許されない行為であることを説明し、これを十分に理解させるよう努めなければなりません。

(いじめ防止専門委員会の設置)【第12条】

市は、通報、相談等を受けたいじめについて、専門家による客観的な立場からの調査、調整等を行うため、可児市いじめ防止専門委員会を設置します。

もし、いじめに気づいたら、一人でかかえこまないで、みんなで取り組むことが大切です。園・学校・身近な人・相談機関にすぐ連絡し、相談しましょう。

可児市いじめ防止専門委員会相談室 フリーダイヤル **0120-263-115**
(可児市子育て健康プラザ マーノ 子育て支援課内)
月曜日～金曜日(祝日休み)
午前8時30分～午後5時

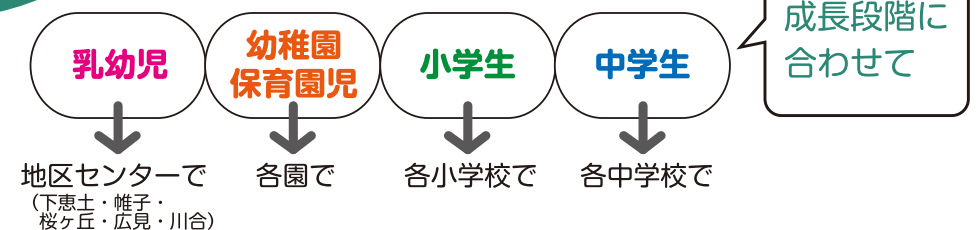
5 地域とかがわって

家庭教育学級に参加を

“子育て”が“孤育て”にならないよう、地区センターや幼稚園・保育園、学校へ出かけ、家庭教育学級に参加しましょう。家庭教育学級では、同じ地域の同じ年代の子どもをもつ保護者が集まり、子育てについて楽しみながら学んだり、交流したりします。

家庭教育学級とは？

学級生が学びたいこと、取り組んでみたいことを自分たちで計画・運営します。



「子育て」や「しつけ」について学ぶ場

「こんなときこうすればよかったんだ」という発見がある。



悩みを交流し合う場

「悩んでいるのは自分だけじゃなかった」とホッとする。



自らを振り返る場

子どもの良さや自分の良さを客観的に見直す。



問合せは子育て支援課まで

親も子どもも地域で活動を

地域での体験は、園・学校や家庭ではできない貴重なものとなります。子ども同士、子どもと大人、大人同士など、同年齢・異年齢での体験が、**社会性やコミュニケーション能力を育成**します。そして、共通の体験により、親子で会話する機会も増えます。また、子どもは地域で活動する親の姿を見ることによって、大人としてのモデルを見つけることとなります。地域の祭り、運動会、ラジオ体操、花いっぱい運動などの行事や、保護者会・PTAや子ども会などに積極的に取り組んでみましょう。

