

## 1

## 親と子の関わりが子どもの成長に影響を与える理由

## ポイント1



## 子どもの発達段階に応じた親の関わり方について理解しましょう

子どもは生まれた時からずっと親に世話をされ、保護されています。子どもにとっての親は環境そのものであり、親との関わりは子どもの成長に大きな影響を与えます。

## ① 乳児期（基本的信頼感、安心・安全）

赤ちゃんが生まれた時には、自分で食べることも歩くこともできませんから、すべてを親にゆだねています。その時に十分に守られ安心感を与えられると、親に対する信頼感、ひいては世の中に対する安心感が培われます。それは次の段階での「しつけ」を受け入れる心の準備となるのです。自分を守り愛してくれた親が言うことだから、子どもは受け入れるのです。虐待などで親に対する恐怖心を持っていると、親に言われても素直に受け入れることができません。



## ポイント2



## 乳児期における抱っこの大切さについて理解しましょう

赤ちゃんは、自分では生きていけないほど未成熟で生まれて来るので、とても不安が強いのです。しっかりと抱かれると安心します。体全体を包むようにしっかりと抱きしめることが大切です。赤ちゃんはもちろんのこと、幼児期でもお父さんやお母さんに抱かれることはとても大きな効果があります。何かつらいこと、悲しいことがあったとき、抱かれると不安が解消され、心が満たされていくのです。特に、自分で何もしない乳児期に、しっかりと体も心も抱きとめられた子どもは、大きな安心感を育むことができます。それは生涯を通してその人を支えていくと言ってもいいくらい大切なことです。子どもが不安でお父さんやお母さんに抱っこを求めてきているときには、たとえ小学生くらいになっても、時にはよしよしと抱きとめてあげることも大事です。そんな風に自分を大切に受け止めてくれるお父さんやお母さんの言うことは、素直に聞こうとするものです。その関係がしつけの土台になります。



# 地域教育の役割

## ② 幼児期前期（自律性、我慢・頑張る）

1歳を過ぎた頃から、食事や衣服の着脱、排せつなどの「しつけ」が始まります。それまでの自然にまかされた状態から、少し我慢したり頑張ったりさせられます。本当は面倒できゅうくつでいやだけど、親が言うからやってみようという気持ちになって、一生懸命頑張ってみるのです。叱ったりほめたり、親の根気強い、愛情に満ちたしつけのおかげで、少しずつ上手にできるようになってきます。親の言うことを聞いて頑張った、そしてほめられたという体験が、その後のしつけや教育の基盤になります。つまり親から言われたことを受け入れる関係ができるのです。こうして、食事や排せつなどが自分でできるようになり、自立の基礎ができます。



### ポイント3



## トイレトレーニングが「我慢の始まり」です

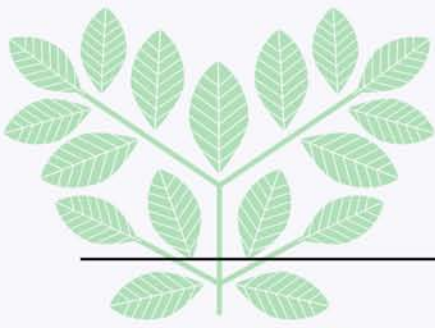
子育ての中で、トイレトレーニングは、離乳と並んで根気と時間のいるものです。始めてから1年近く、毎日おもらしはしないか、そろそろトイレの時間かと考えて、気の抜けないものです。

子どもにとっては、それまで自然に流していたものを、ある時から「我慢しなさい」「お漏らししてはいけません」と言われるのですが、急にできるようにはなりません。おしっこを我慢するとはどんなことか、トイレやお丸でどうしたらおしっこができるのか、すべて未知のことなのです。たくさんの失敗の中から、ときどき成功して、お漏らしせずに我慢できるとほめられる。トイレに行くまで頑張って、上手に出せると褒められる。そういう積み重ねの中で、少しずつ感覚として身に付いていくのです。ですから、トイレトレーニングは、我慢と頑張りの始まりなのです。

この感覚は、眠いけど頑張って起きる、見たいテレビがあるけど我慢して寝る、朝ごはんは食欲がないけど頑張る食べる、その後の我慢のベースになっています。







#### ポイント4



### しつけは「やさしく9割、きびしく1割」を心がけましょう

しつけというと叱ることと誤解する方がいます。しかし、叱るだけでは本当のしつけはできません。怖いからびくびくしながら従っているだけで、人の見ていないところではやろうとしないものです。

しつけはまず、やさしく丁寧に教えることが大切です。なぜなら、子どもは最初はどうしたらよいのかわからず、たいていは上手にできないからです。食べものを、手でつかまずにスプーンで食べるように言われても、初めての子どもはこぼしてしまうし、口に運べず、手でつかんだ方がずっと楽です。がみがみ言われてもできるようになりません。親と一緒に手を添えて、何回も何回も食器から口へ運ぶ動作を練習して、やっと少しずつ口に入るようになります。できないことを頭ごなしに叱られては子どもがかわいそうです。できるようになって、それでもふざけたり故意に失敗した時に初めて厳しく叱るべきでしょう。



#### ③ 幼児期後期（自発性、興味津々）

2, 3歳頃になると、何事にも興味津々。いたずらも盛んになります。この時期は、体をいっぱい使ってたっぷり遊ぶことが大切です。筋肉や皮膚が鍛えられ、丈夫な体が作られます。遊びを通して、楽しさをたくさん体験することで、子どもに活力が生まれます。遊びの中でコミュニケーション力が身に付き、ルールも覚えます。遊びは子どもの様々な力を育ててくれる宝箱のようなものです。

十分な配慮をしながらも多少の傷くらい平気というくらいの気持ちでたっぷり遊ばせましょう。昼間に体を十分使って遊んだ子どもは、夕食をしっかりと食べ、早い時間に心地よい眠りにつき、朝は早くすっきり起きることができます。



## ④ 学童期（勤勉性、成就感・達成感）

小学校に入る頃には、骨格もしっかりして体力もついてきます。学習や運動に取り組む基本ができたところで、学校教育が始まります。頑張ったら漢字が書けるようになった、足し算ができるようになったなどの体験を通して、成就感・達成感を味わい、頑張る気持ちが育ちます。いやなことでも少し我慢してできるようにもなります。何かに一生懸命取り組む力が育ちます。このことは、その後の生活を支える社会性の基になります。

この時期には、親や先生の言うことを聞いて頑張ることができます。夜は早く寝ること、朝は早く起きること、朝ごはんをしっかり食べることなどは、親の指導次第でできるようになります。親自身の自覚と生活リズムをきちんとしていく姿勢次第で、子どもの生活を健康的なものにしていくことができるのです。



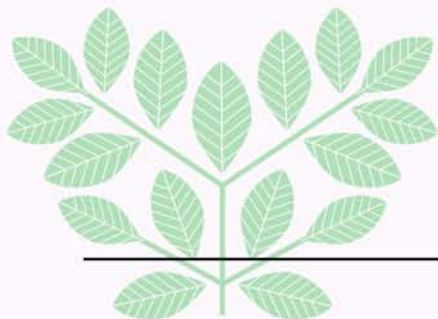
## ⑤ 思春期（自我同一性、自分を受け入れる）

思春期になると、それまでは自分中心だったのが、他者がいることを意識し、またそれに対する自分とは何だろうと考え始めて、自己意識が発達してきます。自分を見つめると、自分の良い所も悪い所も見えてきて、苦しくなり混乱します。多くの場合は、少しずつ自分を受け入れていき、やがて新しい自分と折り合って、大人の世界に踏み出していきます。

この時期に、これまで身に付いていなかった課題が再浮上してきます。強すぎるコントロール（我慢しすぎる）、頑張れない、活動性が低い（無気力）などです。そのため一時的に落ち込んだり不安が強くなる場合があります。そんな時には立ち入り過ぎず自分の力で立ち上がれるよう温かく見守ることが大切です。







## 2

### 地域のきずな

#### ポイント5

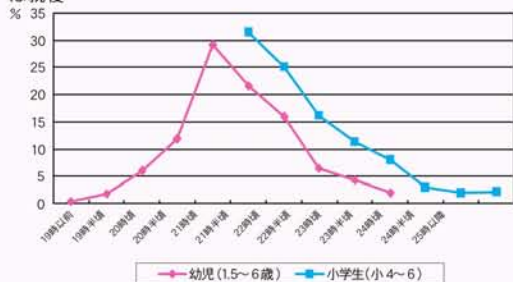


#### 地域のサポートも子どもの生活リズム向上に役立ちます

子どもの生活リズムの向上には、保護者の意識や生活スタイルの改善が大切ですが、地域のサポートや幼稚園・小中学校との連携によってさらに効果をあげることができます。下のグラフは、幼児の就園状況別の起床時間、就寝時間の分布図です。これを見ると、就園している子どもと未就園の子どもとの間で、就寝や起床の時間に明らかな違いが見られます。子どもが、地域や学校とつながりながら社会生活を始めることで、家庭の生活が規則正しくなり、子どもの生活リズムも向上することがわかります。

平日の就寝時間（幼児・小学生）

幼児では21時～21時半頃、小学生では21時半～22時頃に大半は就寝



ベネッセ教育研究開発センター「第3回幼児の生活アンケート」(2005年)首都圏1.5～6歳の幼児をもつ保護者2980名  
「第1回子ども生活実態調査」(2004年)全国小学4年生～高校2年生14841名

ベネッセ教育研究開発センター幼児の生活アンケート(2005年)3歳11ヵ月以上の幼児をもつ保護者952人

幼児では就園状況によっても就寝時間に差がある  
平日の就寝時間×就園状況（3歳11ヵ月以上）



ベネッセ教育研究開発センター「第3回幼児の生活アンケート」(2005年)首都圏3歳11ヵ月以上の幼児をもつ保護者952名

「大人が変われば、子どもも変わる」という諺があります。もう一度、私たち大人自身が自分の生き方を見つめ直し、子どもを取り巻く環境について真剣に考え、次世代を担う子どものために、地域ぐるみで生活リズムの向上に取り組んでいく必要があります。

## 3

### 地域の役割と具体的な活動

#### ポイント6



#### 地域の役割の重要性について理解し、活動に参加してみましょう

子どもの生活リズム向上のために地域が果たすことのできる主な役割として、二つのことが挙げられます。

一つは、家庭教育についての啓発や子育て支援関係者との交流につながるネットワークを形成することです。現在子育て中の保護者は、少子化・核家族化が進んだ家庭で育ち、兄弟・姉妹で遊んだり弟や妹の世話をした経験が以前よりも少なくなっています。赤ちゃんを抱くのは我が子が初めてという父母も多く、子育てに自信が持てない人が増えてきています。

今、地域のNPOやボランティア等子育て経験の豊富な人々と関係機関や公民館・学校等

が連携して、直接的・間接的に子育てを支援し、子どもの生活リズム向上を図る努力が続けられています。子育ての孤立化を防ぐためにも次のような取り組みをより一層推進する必要があります。

○「早寝早起き朝ごはん」運動などの地域ぐるみによる取り組みの共有

多くの団体や企業が連携して、「早寝早起き朝ごはん」国民運動に取り組んでおり、子どもの生活リズムの向上に効果を上げています。地域や家庭であいさつ・歯磨き運動、「家庭教育10箇条」などを話し合い、地域ぐるみで取り組みを共有することが大切です。

・早寝早起き朝ごはん運動



・家庭教育10箇条



・あいさつ



・ラジオ体操



・歯磨き運動



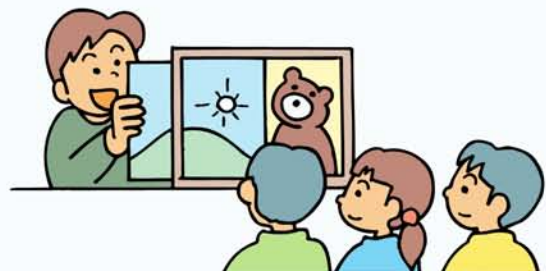
○講演会、・啓発イベント

市町村や公民館で保護者向けの講演会や、ボランティアによる子ども向けの劇・パネルシアター等が実施され生活リズム向上の啓発が行われています。

・子育て講演会



・パネルシアター・劇・紙芝居



○相談会・子育てサポート

公民館や図書館、保健センター等で子育て中の親子が集えるスペースを設けたり、育児相談や料理教室が実施され、子育て家族の交流促進が図られています。

・子育てサロン



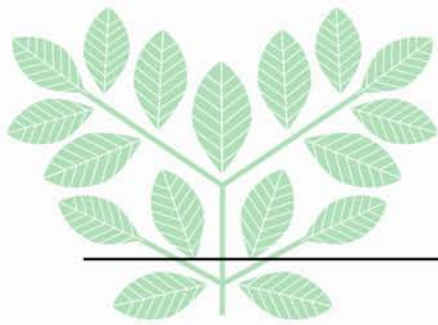
・育児相談



・料理教室







また、子どもの生活リズム向上のために地域が果たすことのできるもう一つの役割は、子どもに対して、家族とは違った集団(地域・学校、クラブ等)の中で生活体験やスポーツ活動などを行う機会を設けることです。

地域や学校には、家庭とは違った教育力が存在します。子どもは、地域や学校の行事に参加したり、家庭から離れて集団生活・宿泊をする体験を通して、人間関係作りや生活リズムの向上を図ることができます。規律正しい生活、甘えのない生活、同年齢・異年齢集団の中での生活等、子どもは、家庭とは違う体験や多様な価値観に出会うことによって客観的にこれまでの生活を振り返ることができ、社会性を身に付けることができます。

地域の様々な組織や団体間の連携を促進し、子どもの健やかな活動の場を確保することで、子どもの地域活動を活発にすることが大切です。そのためにも次のような取り組みを一層推進する必要があります。

#### ○幼稚園や小中学校における給食

給食は、手洗い・準備・食事・後片付けなど一連の活動を通して、子どもの生活リズムや食育の大切な学習の場となっています。

手洗い・歯磨き指導



準備・配膳



食事マナー



栄養指導、



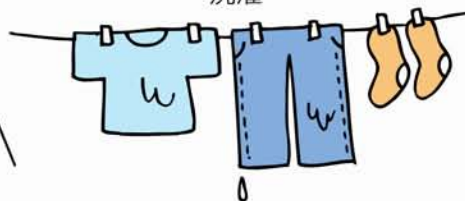
#### ○通学合宿

公民館などに寝泊まりしながら学校へ通う日常生活体験重視の合宿である通学合宿において、地域のボランティア等と連携することでさらに効果が高められます。

炊事



洗濯



掃除



早寝早起き



整理整頓



○自然体験・社会体験

自然体験や社会体験を通してたくさんの人々と交流しながら、子どもの感性や社会性を高め人間関係をつくる活動です。

自然体験



職場体験



ボランティア活動



○運動・スポーツ・レクリエーション

多くの団体や地域グループが、体力向上・健康増進のために生涯スポーツ、競技スポーツの両面から運動やスポーツ・レクリエーションに取り組んでいます。

ジョギング・ウォーキング



各種スポーツ大会



オリエンテーリング

