



Let's 親学び

乳幼児編



話し合いでみえてくることがあります /

年上のお子さんを子育て中の保護者さんたちのお話が参考になりました。

多様な考え方にふれ、気づきや共感がとても多くありました。



親が満足して終わりではなく、学んだことがすべて子どもへ還元できる気がしました。

実際に親学びプログラムを使ってみましょう

神川先生からのメッセージ



子どもが健やかに育ってほしいという願いはすべての親に共通です。しかし、子育ての悩みは一人ひとりの成長に伴って変化していくので、いつも親としてはどうしたらよいか分からないと、悩んでしまいますよね。それなら親も子どもに育ててもらっているつもりになって、一緒に元気になれるように「家族で元気アップ10か条」にチャレンジしてみませんか。

子どもが思うように寝てくれない、食べてくれない、言う事を聞いてくれない、すぐに風邪をひく、病気やケガもしょっちゅう…かもしれません。それは子どもを愛するが故の心配・不安で、どこの親も一緒です。一つひとつ悩んでいたら親が参ってしまうので、親が子に願う事を親自身が子どもの立場になったつもりで、チャレンジするとよいかもしれません。親子は互いに鏡のようです。「ああ眠くなった、お話ししながら寝ようか」、「このお野菜美味しそう!」、「お片付けしたら一緒にゴロゴロできるかな」、「お天気いいから外で遊ぼう」…等々、親が笑顔になれば、子どもも笑顔になります。生活習慣が脳の神経回路に組み込まれて確立してくるに従って、子どもは自立し始めて、手がかからなくなり、あとは、少し離れて目と心をかけてあげてください。

「親学び」は、とびきりの子どもの笑顔を目指しています。ぜひ親子で、家族で、みんなが元気になって笑顔が増えるように「家族で元気アップ10か条」を参考に、できる事からチャレンジしてみてください。

Let's 親学び

親学び講座って?



▲詳しくはこちら

「親を学び伝える学習プログラム」をもとに子育てや子どもとの接し方について他の親と一緒にグループワークを通して話し合える講座です。

保護者会で

地域で

職場で

おうちで

お友達と

集まるメンバーや状況に合わせて親学び講座の内容・時間・スタイルを工夫して行っています。

あなたの地区の

気軽にできます♪

親学び推進リーダーがお手伝いします!

どんな話題にする?

集まるメンバー構成は?

誰が進行する?



どんな親学びができるか、推進リーダーにご相談ください。

お問い合わせ：富山県教育委員会生涯学習・文化財室



▲「親学び講座」を開催するには…



▲「親を学び伝える学習プログラム」一覧



▲家庭教育講座動画はこちら

子育てネッ!とやま



子育てほっとライン



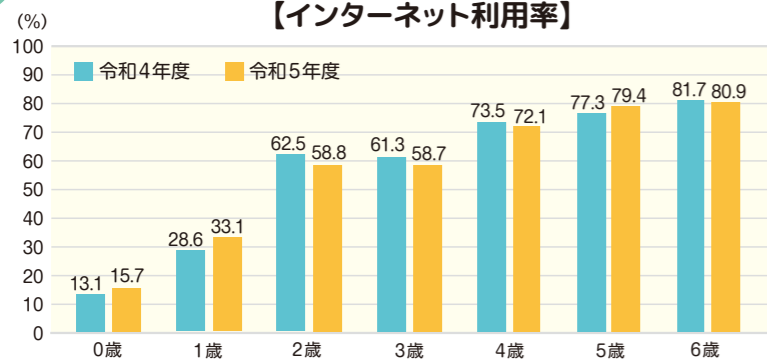
監修：神川 康子（富山大学名誉教授）
 発行：富山県教育委員会生涯学習・文化財室
 〒930-8501 富山市新総曲輪1番7号
 TEL 076-444-3435

(令和7年1月発行)

うちの子はどうか？

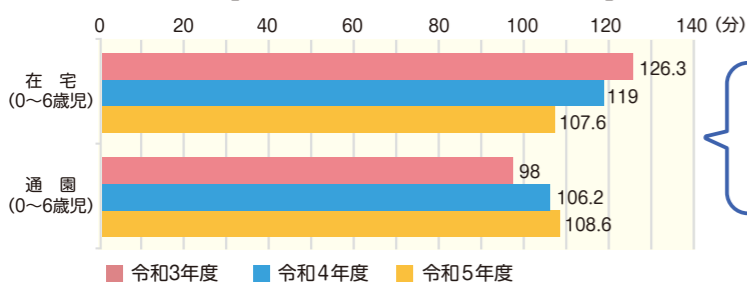


【インターネット利用率】



年齢とともに利用率も高くなる傾向
2歳で約6割
5歳で約8割

【インターネット平均利用時間】



1日の平均利用時間
約2時間5分
(前年度比 約3分増)

(こども家庭庁 令和5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)

子どもとのコミュニケーション どうしていますか？

エピソードを読んで
記入しましょう

「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
はこちら▶



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どんなルールが思い浮かびますか？

④スマホ以外に興味をひかれそうなものはありますか？



◀家族みんなでルールづくり
(ヒントを掲載しています)

デジタル時代の子育てを
一緒に考えてみよう！(総務省)▶



家族で元気アップ10か条より

詳しくは
こちら▶



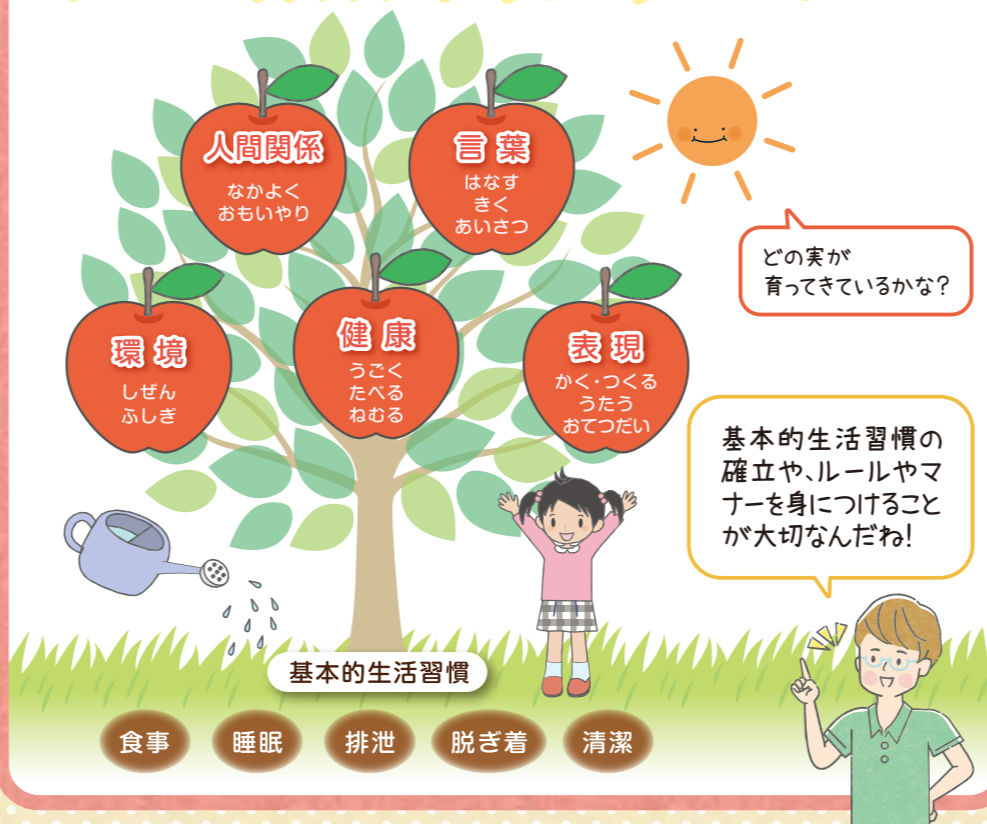
- 仕事や学校があってもなくても、「寝る、起きる、食べる、運動する」生活を優先し、生活リズムのズレは、子ども1時間以内、大人2時間以内をめざしましょう
- 朝起きたら窓の外の天気を確認し、体内時計のリセットと空気の入換えも忘れずにしましょう
- 朝ごはんは1日のエネルギーの源、しっかり食べましょう
- 散歩、食事、家事、会話など、家族で一緒にできる事の一つを見つけましょう
- 夜寝る1時間前までにはパソコンやスマホなどの液晶画面を注視するのは控え、音楽や読書、入浴、ストレッチなど、一人ひとりの好きな事でリラックスしましょう
- 寝る前には寝室を暗く静かな環境に整え、明日の楽しい事を一つ思い浮かべましょう
- 家族と一緒に過ごす時間と、一人ひとりが自分の過ごしたい時間を持つように、家事を分担するなどお互いに思いやりをもって心地よい距離を見つけましょう

家族で話し合って取り組んでみたいな。

(詳細は「神川先生からのメッセージ♥」を見てね。)



5つの「実」を大切に育てていきましょう！



よく使われるエピソードはこちら

- リフレッシュどうしてる？ (ストレスの軽減)
- ついイライラしてしまうお母さん (イライラに対処する)
- 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)
- 食生活を見直そう (食は育ちのエネルギー)

身近な話題について話し合うこともあります



子育てを
応援して
います！

富山県HP
こども・
子育て支援

富山県HP
幼児教育

安心子育てリーフレット
「きととき1年生」
(富山県幼児教育センター)

お子さんへの
切れ目ない支援のための
「ここにこファイル」
(富山県教育委員会教育みらい室)
(富山県厚生部障害福祉課)

親を学び伝える
学習プログラム
55事例
(富山県教育委員会生涯学習・文化財室)

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(富山大学名誉教授)
出典/月刊「ひろば」2023年5月号
日本幼年教育研究会発行