

かていのまわりでささえる おうえんだん!



「困った時はおたがいさま」です。悩みを一人で抱え込まず、気軽に話してみましょう。子育ての先輩から、役に立つ情報が得られたり、思いがけない助っ人が現れたりするかもしれません。



保育所（園）や幼稚園、認定こども園では、『園庭開放』を行っているところもあります。また、子育てに関して気になっていることがあれば、先生に相談することもできます。

子育て世代包括支援センターや保健所、市町村保健センター等では、子供の育児や成長発達、保護者の体調や育児でのイライラのこと、子供とのかかわり方等の相談を受け付けています。気軽に御連絡ください。



「あなたのこころ元気ですか？」

出典 (県) 健康づくり支援課



【QRコード】

虐待かもと思ったら189番へ
189番にかけるとお近くの児童相談所につながります。
こんなときはすぐお電話ください。

いちはやく

あの子、もしがしたら虐待を受けているのかしら...

子育てが辛くてつい子供にあたってしまう

近くに子育てに悩んでいる人がいる...

出典 こども家庭庁 <https://www.cfa.go.jp/policies/jidouyakutai/gyakutai-taiou-diai>を加工して作成

【児童虐待防止対策】

出典 こども家庭庁 <https://www.cfa.go.jp/policies/jidouyakutai/>



【QRコード】

「親力アップ!いきいき子育て広場」の活用を!

聞いてみよう子供の声、子育て豆知識、早寝早起き朝ごはん、おすすめの本など家庭教育・子育てに役立つ情報を発信中!

ちば 親力 検索



【QRコード】

発行/千葉県教育庁教育振興部生涯学習課

〒260-8667 千葉市中央区市場町1番1号 TEL 043-223-4167 FAX 043-222-3565

【家庭教育の支援】 <https://www.pref.chiba.lg.jp/kyouiku/shougaku/renkei/kateikyoku/index.html>

家族

で取り組む

あいうえお

幼児の保護者の皆様へ

不安... 心配...



だいじょうぶ!

まずは、子供の育ち方を知って、無理のないよう、ゆっくりと家族で「あいうえお」に取り組んでみましょう!



千葉県教育委員会

家族で取り組むあいうえお

あいさつをする



あいさつは、人間関係づくりの基本です。「おはよう」から「おやすみ」までの間に会う人たちに、気持ちのよいあいさつや返事をしましょう。

まずは家族が率先してあいさつをしましょう。子供は家族の姿を見て、真似をしながら学んでいきます。

いつも〇〇する



「早寝早起き朝ごはん」など、基本的な生活習慣の定着は、子供の健やかな成長に大切です。また、朝食を毎日食べている子供ほど、学力・体力が高い傾向にあります。

家族で「いつもすること（手洗い・うがい・歯みがき・手伝いなど）」を決めて、一つずつできるようにしましょう。

うんどうをする



子供の成長にとって、楽しく身体を動かして遊ぶことは大切です。また、走る・跳ぶ・投げるなど基本的な運動の仕方を身につける重要な時期です。

家族で一緒に外で遊びましょう。

休日に1日1時間以上の運動遊びに取り組みましょう。

えほんをよむ



読書は、心の栄養です。

家庭で過ごすひとときに、子供と一緒に本を読んだり、読み聞かせたりしましょう。

家族で図書館に行くこともおすすめします。「図書館司書が選んだ子どもに読んでほしい本100選」（千葉県）などを参考にし、子供と一緒に本を選んで、楽しみましょう。

おもいやる



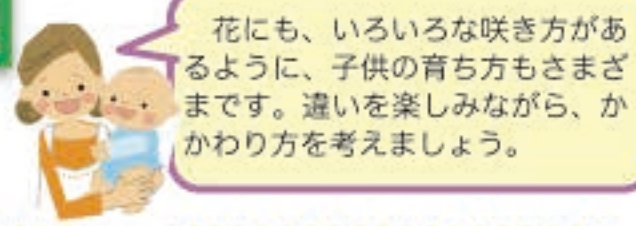
豊かな人間関係を築くために、相手を思いやる気持ちをもつことは大切です。

まずは家族で優しい気持ちで接するようにしましょう。

また、命の大切さや、だれもが大切な仲間であることを話していきましょう。



子供の育ち方を知って、よりよいかかわり方を考えましょう



1歳まで

自分の思いや欲求を上手に伝えられないので、かんしゃくをおこしたり、泣いたりすることが多い時期です。

「泣いても笑ってもあなたの味方」という思いで、しっかり抱きしめ、感情を分かち合う経験を楽しむことが大切です。

1歳頃

自我が芽生え「イヤ！」をよく口にする時期です。

「あなたのやる気を大切にしよう」という姿勢で、自分でやろうとしている時には、あせらずに気持ちを受け止めてあげましょう。

テレビ、DVD、スマートフォンやタブレットなどを長時間見せるのはやめましょう。

2歳頃

食事や着替えなど、自分ひとりでしたがるようになります。

すぐにできなくても、ゆっくりと待ち、できるようになったらほめてあげましょう。

体を動かすことがますます好きになります。危険のない場所で遊ばせてあげましょう。

3歳頃

好き嫌いなど自己主張をするようになります。

子供の話をじっくり最後まで聞いて、優しく接してあげましょう。

危ないことやしてはいけないことは、なぜいけないのかを伝えてやめさせましょう。

4歳頃

役割を持った「ごっこ遊び」を楽しむようになります。

友達と遊ぶ機会を積極的に作ってあげましょう。

お手伝いなどの役割を持たせるのも良いことです。

子供の良いところを探して、たくさんほめてあげましょう。

5歳～6歳頃

仲良しの友達ができて、一緒に遊ぶようになってきます。

友達とさまざまな体験をするなかで社会性を身につけていきます。

自分の好き嫌いに左右されずに、約束やルールを守って行動するよう励ましてあげましょう。