



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。



保健所(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。

市町村保健センターやこども家庭センター、保健所等では、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。



自分のこころの健康を
チェックしてみましょう

「あなたのこころ元気ですか?」
出典 (県)健康づくり支援課

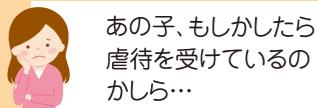


【二次元コード】

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。



あの子、もしかしたら
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/jidougyakutai/gyakutai-taiou-dial> 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/jidougyakutai/>



【二次元コード】

「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



【二次元コード】

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 0120-23-1008 (千葉県統一ダイヤル) FAX 043-222-3565

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

家族で取り組む

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！



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」までの間に出会う人たちに、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○○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持つことは大切です。

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、しつかり抱きしめ、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するよ」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、タブレットなどを長時間見せるのは控えましょう。

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、できるようになつたらほめてあげましょう。
体を動かすことがあります好きになります。安全な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根気強く伝えましょう。

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。
子供の良いところは探し、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る、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ます。
自分の好き嫌いに左右されずに、約束やルールを守つて行動するよう励ましてあげましょう。



花にも、いろいろな咲き方があるように、子供の育ち方もさまざまです。違いを楽しみながら、かかわり方を考えましょう。