

親の育ちを応援する学習プログラム

資料編



子育てに関するイライラ

- 何を言っても同じことを繰り返す、改善されないときはイライラします。(39歳)
- 保育園ではできていることを家ではできなかつたり、やらなかつたりするときイライラする。(28歳)
- 言うことを聞かない時。それこそ小さいときから言ってきたことなのに、未だに身についていない。出しっぱなし、開けっぱなし、脱ぎっぱなし…etc 私自身仕事をしているので、帰ってから家事をしなければいけないのに、家の中が散らかっていると、やっぱりイラっとして怒鳴ります。(36歳)
- 急いでいて時間があまりない時や遊んだものを片づけていないで次から次に散らかして…結局私が片付けることが多いので「片付けて」と怒鳴ってしまいます。(28歳)
- 夫が全く使えないとイライラする。子どもを優先せず、夫の自己中心的なふるまいのせいでイライラする。(31歳)
- 自分にストレスが溜まっているときに、吐き所がなく、些細なことで怒鳴ってしまう時がある。(31歳)
- 家族からこうしたら?などアドバイスをもらうことはうれしいが、同時に常にチェックされているようでイライラする。(34歳)
- 自分の思うようにならなかつたりすると焦ったりしてイライラすることがあります。(28歳)
- 夫は仕事でほとんど不在、自分の家族も遠く頼れない。疲れが溜まった時にこの状況を感じると、自分しかこの子の世話をする人間がないことにプレッシャーを感じてイライラする。(37歳)

もしも怒りをぶつけてしまったら

勢いに任せて子どもにイライラをぶつけてしまってから、あとで反省…なんてことよくあります。そんな時は、子どもの寝顔に「ごめんね」とつぶやくのではなく、起きている間にちゃんと謝りましょう。

大丈夫！次のようなステップで自分の気持ちを伝えればうまくいきます。

①まず、謝る → ②自分の気持ちを伝える → ③怒りをぶつけてしまったことを具体的に謝る → ④子どもがどういう気持ちだったかを聞く

(山崎洋美「ママでいるのがつらくなったら読むマンガ」P34 主婦の友社 2010年から)

スリスリの儀式&魔法の言葉かけ

寝る前に、お子さんをぎゅっと抱きしめて、スリスリしてあげましょう！頭のてっぺんから手の指先にかけて「気持ちいい～」と感じるツボがたくさんあるそうですから、頭から肩、腕、手の指先へと、優しくなでてあげましょう。夜寝る前に親子でスキンシップの時間をとると、子どもは1日の疲れをリセットすることができます。

そして、もうひとつ。スリスリしながら「私の子だから、大丈夫」とささやいてください。人生には楽しいことも、つらいことも起こります。苦しい時、逃げ出したくなる時に、一番役立つのは「私、大丈夫！」という自分を肯定する気持ち。あなたのお子さんが、窮地に立たされたときにこの言葉を真っ先に思い出してくれるよう、魔法の言葉をたくさんかけてあげましょう。

毎日できなくても大丈夫、週1回でもかまいません。スリスリできない日は、魔法の言葉だけでもOK！無理をしないことが大切です。

(山崎洋美「ママでいるのがつらくなったら読むマンガ」P66 主婦の友社 2010年から)

平静を保つのに使えるテクニック

①深呼吸

大きく息を吸い、口から息を吐く。(肩の力が抜けるような感じがしたらOK)

②カウントアップ

心の中で静かにゆっくりと数を数える。「1 2 3 4・・・」と1から順に、少なくとも5、できれば10以上数える。

③カウントアップ呼吸(①②の組み合わせ)

「1 2 3 4」と数えながら鼻から息を吸い、5で息を止めて「6 7 8 9 10」で口から息を静かに吐いていく。

④自己呼びかけ(おまじない)

イライラして怒鳴りそうな時に、心の中で自分に言葉をかける。

(例)「ストップ、ストップ」「落ち着いて、落ち着いて」「大丈夫、私はうまく言える。」

⑤リフレーミング

状況に対する自分の見方や考え方を変えるために、自分で自分に質問する。

(例) ○○がぐずぐずしてなかなか夕食を食べない。「○○は何か他の物を食べたのだろうか?」「怒ることと食べるようになるだろうか」

(岡山県教育庁人権・同和教育課 人権教育指導資料V「人権学習ワークシート集 上」平成20年2月

自分の感情とうまく付き合うためにP78 から)

生活習慣チェックシート

当てはまるものに
○をつけましょう。



- 1 朝、なかなか起きられない。……………()
- 2 朝食は、食べないことが多い。……………()
- 3 体を動かした遊びや運動をすることがほとんどなく、
室内で過ごすことが多いほうである。……………()
- 4 午前中、家や学校であくびをすることが多く、
いねむりすることもある。……………()
- 5 寝る前に、テレビを見たり、テレビゲームをすることが多い。……………()
- 6 夜、コンビニやスーパーなど、明るい場所に行くことが多い。……………()
- 7 夜、なかなか寝付けない。寝る時刻が遅いことが多い。……………()

高知の子どもの未来のために 家族でつくろう！生活リズム

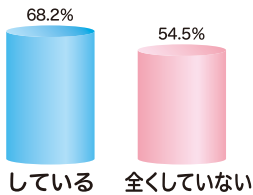
早ね

早ね 早おき 良いリズム!

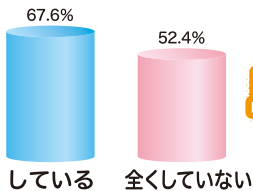
よい睡眠のリズムができると、朝、目覚める時間帯に体温が上昇し、活動する時間には体がしっかりと起きた状態になります。
また、「元気ホルモン」もたくさん分泌され、心身を健康に保ちます。

早ね 早おきのリズムを大切にしましょう。

「毎日、同じくらいの時刻に寝ていますか」と平均正答率との関連 小学校6年生



「毎日、同じくらいの時刻に起きていますか」と平均正答率との関連 小学校6年生



早おき

平成26年度 全国学力・学習状況調査結果(高知県)



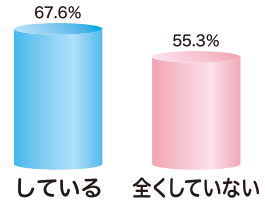
ごはんは体や脳のエネルギー源です。
朝ごはんを食べることで、体や脳が活発に働きはじめ、集中力ややる気が増します。
朝ごはんをしっかり食べて、元気に一日をスタートさせましょう。



朝ごはんを しっかり食べよう!

朝 ごはん

「朝食を毎日食べていますか」と平均正答率との関連 小学校6年生



平成26年度 全国学力・学習状況調査結果(高知県)

元気いっぱい 体を動かそう!

体を動かした後は、体も心もすっきりします。お腹がすき、夜眠くなります。

遊びやスポーツ、地域で行われている活動に参加して、体と心を大きく育てましょう。



本をたくさん 読もう!

読書

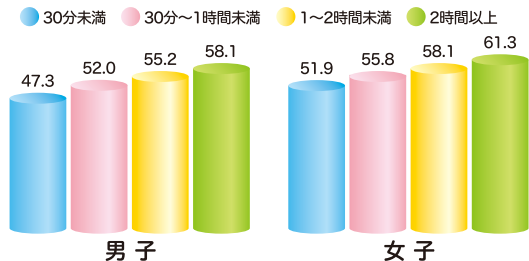
読書は、豊かな心と感性を育て、考える力や表現力をつけるとともに、人との絆をつくれます。

読みかせやみんなで読書をするなど、読書に親しむ環境づくりをしましょう。



運動

1日の運動実施時間と体力合計点との関連 小学校5年生



平成25年度 高知県体力・運動能力、運動習慣等調査結果

規則正しい生活リズムが、子どもの意欲や情緒の安定につながります!

高知県教育委員会
高知県保幼小中高PTA連合体連絡協議会

バランスの良い食事って？

主食・主菜・副菜を組み合わせるといいのよ！
この3つを毎食組み合わせることで、おいしくて健康に良い、
バランスのとれた食事になります。



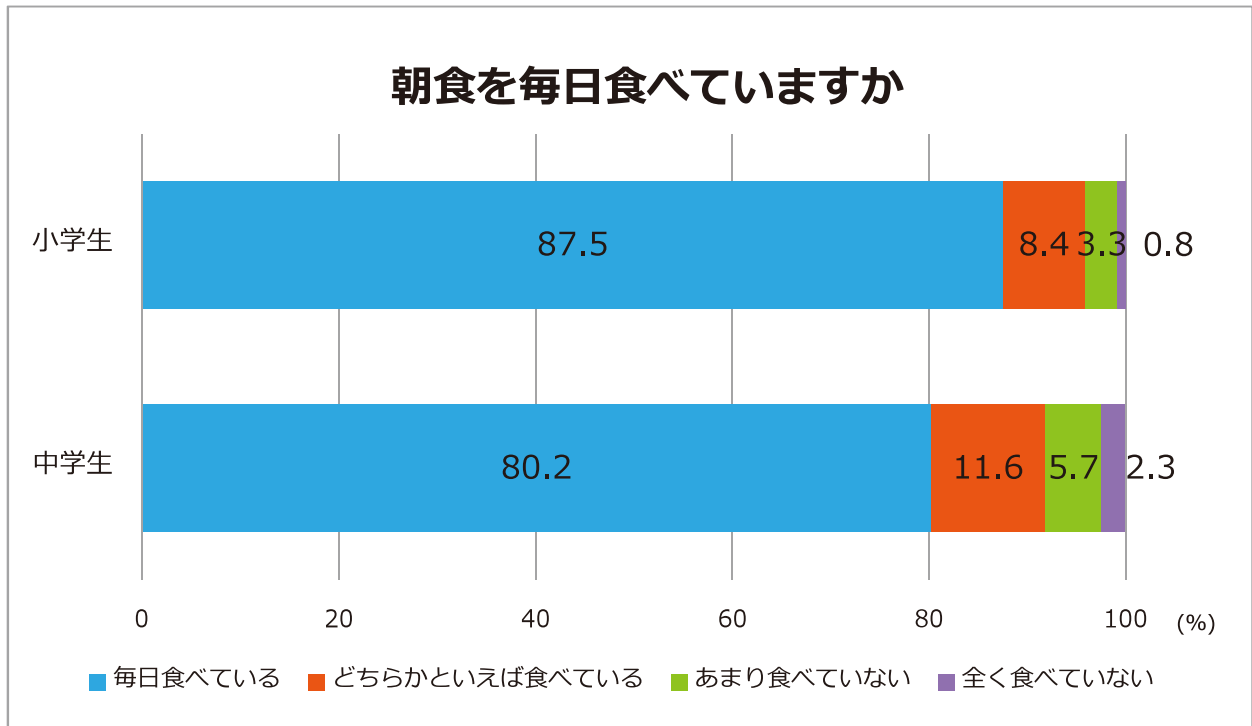
出典：「よりよい生活習慣のために」高校生用〈第3期高知県健康増進計画よさこい健康プラン2.1〉

※下記の URL からダウンロードしてお使いください。

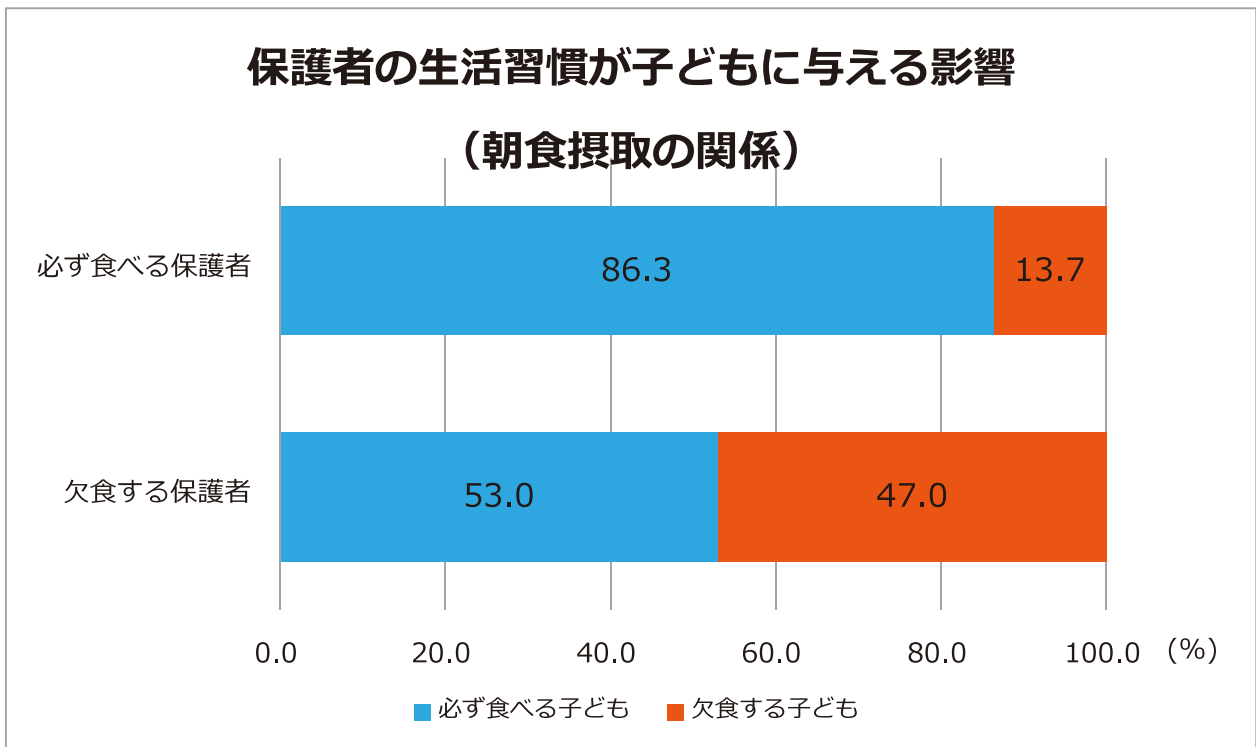
<http://www.pref.kochi.lg.jp/soshiki/131601/files/2013102100200/koukousei.pdf>

Ⅱ-2

資料2



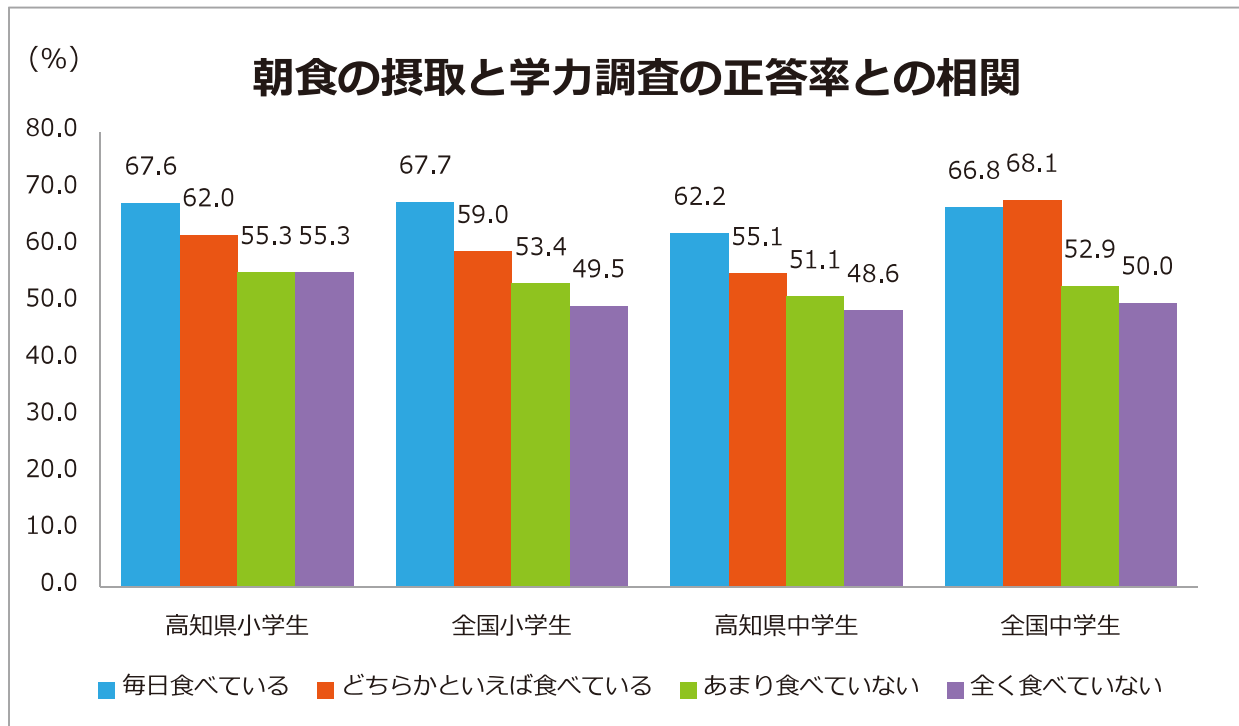
文部科学省：全国学力・学習状況調査（平成26年度）



独立行政法人日本スポーツ振興センター：児童生徒の食生活等実態調査報告(平成17年度)

Ⅱ-2

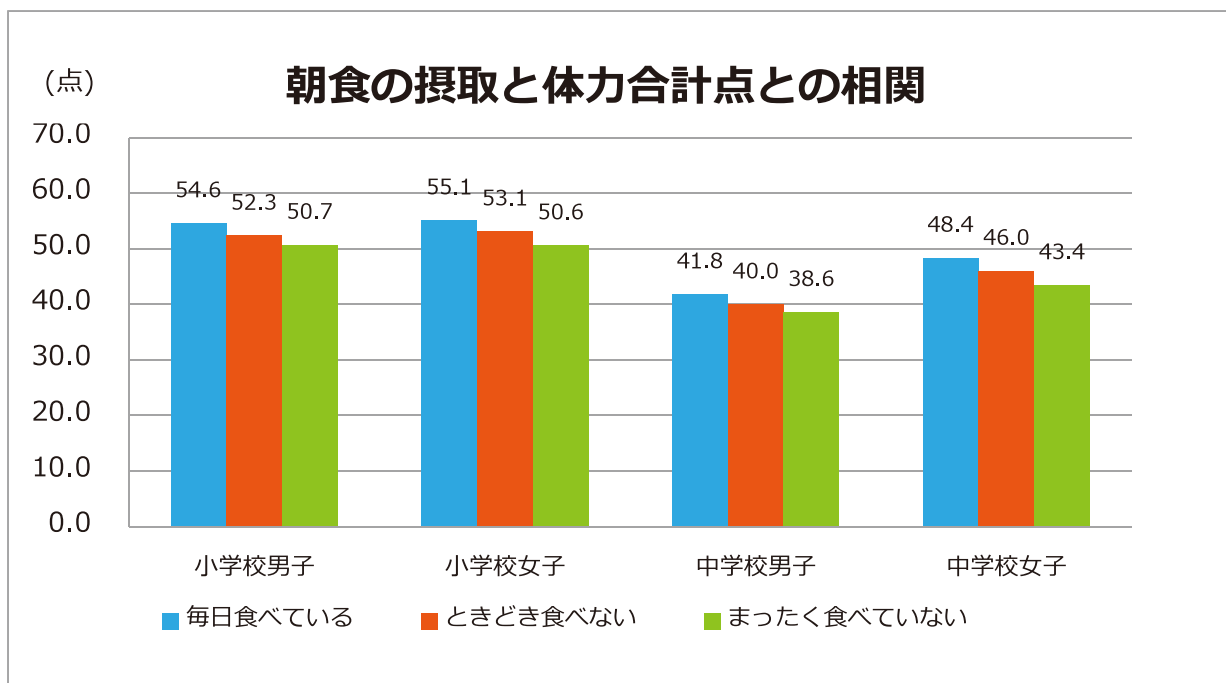
資料2



文部科学省：全国学力・学習状況調査（平成26年度）

Ⅱ-2

資料3



文部科学省：全国体力・運動能力、運動習慣等調査（平成22年度）

食習慣チェック表

お子さんの食生活を思い出して、チェックしてみましょう。

1. 三度の食事を毎日規則正しくとっている。
(はい ・ どちらともいえない ・ いいえ)
2. 食事を食べ過ぎないようにしている。
(はい ・ どちらともいえない ・ いいえ)
3. おやつをとり過ぎないようにしている。
(はい ・ どちらともいえない ・ いいえ)
4. 夕食は寝る前1時間30分までに食べ終わっている。
(はい ・ どちらともいえない ・ いいえ)
5. 甘いものを食べ過ぎないようにしている。
(はい ・ どちらともいえない ・ いいえ)
6. 油っこいものはひかえめにしている。
(はい ・ どちらともいえない ・ いいえ)
7. 塩分(塩、みそ、醤油、ソース、マヨネーズなど)をひかえめにしている。
(はい ・ どちらともいえない ・ いいえ)
8. 肉や魚は偏りなく食べている。
(はい ・ 魚より肉が多い ・ 肉しか食べない)
9. 大豆製品(納豆、豆腐、煮豆等)を食べている。
(1日1回 ・ 週に2~3回 ・ 食べない)
10. 緑黄色野菜を食べている。
(1日1回以上 ・ 週に2~3回 ・ 食べない)
11. きのこと類を食べている。
(1日1回 ・ 週に2~3回 ・ 食べない)
12. 果物を食べている。
(1日1回 ・ 週に2~3回 ・ 食べない)
13. よく噛んでゆっくり食べている。
(はい ・ どちらともいえない ・ いいえ)
14. 家族そろって食事をしている。
(毎日 ・ 週に1~2回 ・ していない)
15. 調理の手伝いをしている。
(毎日 ・ 週に1~2回 ・ していない)

Ⅱ-3

参考資料（ファシリテーター用）

「ワーク3 まとめ」の場面で・・・

【家で約束やルールを作るとき】

- ・何のための約束やルールなのかを家族全員で共通理解する。
- ・大人が社会的・道徳的な判断から約束やルールを設けるときは、子どもが納得するよう理由等を説明する。
- ・子どもと一緒に約束やルールを考えてもよい内容については、実生活において守れるものとなるようにしっかり話し合って家族全員が納得して決める。（子どもの思いをしっかり受け止める。しかし、子どもの言いなりにはならない。親としては、折り合いの付け方がポイント。）

【約束やルールを大切に思い守っていけるように・・・】

- ・「なぜ、この約束やルールが必要なのか。無いとどのようなことが想定されるのか。」について、機会をとらえながら子どもとともに考え、話し合う機会を日常的かつ意図的に持ち、約束やルールを尊重する態度を養う。
- ・子どもが約束やルールを尊重する姿を見かけたら、その都度、ほめたり認めたりすることで、子どもが、そのよさを実感することができるようにする。
- ・保護者が約束やルールを守る手本を示す。
- ・もし、約束やルールを破ってしまったら・・・
 - ①子どもの気持ちを把握したうえで、保護者としての思いを毅然とした態度で伝える。
友達が関係する場合は、友達のせいにして逃げるのではなく、まずは、子どもが自身のことを振り返り、見つめ直すことができるようにする（保護者も同様）。場合によっては、学校や友達の家庭との連携も必要となるので、日頃からのつながりを大切に。
 - ②友達が関係する場合は、善悪を正しく判断し、断る勇気を持つことの大切さを伝えるだけでなく、そのスキルについても指導する。
 - ③怒りっぱなしで終わるのではなく、最終的には、子どもが明るい展望をもって生活できるような手立てやフォローも忘れずに。
 - ④もし、似たようなことを繰り返しても、子どもを信じて粘り強く指導を続ける（失敗を繰り返しながら子どもは成長していきます。気長に取り組みましょう。）。
- ・家庭内で弾力的に決めることができる約束やルールでなかなか守れないものについては、時には再度、家族会議をもって実行可能な内容にマイナーチェンジさせていくことも大切。しかし、変更が当たり前という感覚にならないよう、決めた以上は徹底させていく家族内の雰囲気づくりも必要。
- ・「子どもの規範意識を育てる基盤は家庭にあり」という意識のもと、家庭における風土づくりや人間（親子）関係づくりに留意する。
- ・一人で悩まず家族に相談。それでも難しいなら相談機関等へ。

ジレンマ・ゲーム

自分自身の意見を発表し、他人の意見に耳を傾け、新たに気付いたことや意見を交換するように促すための方法です。

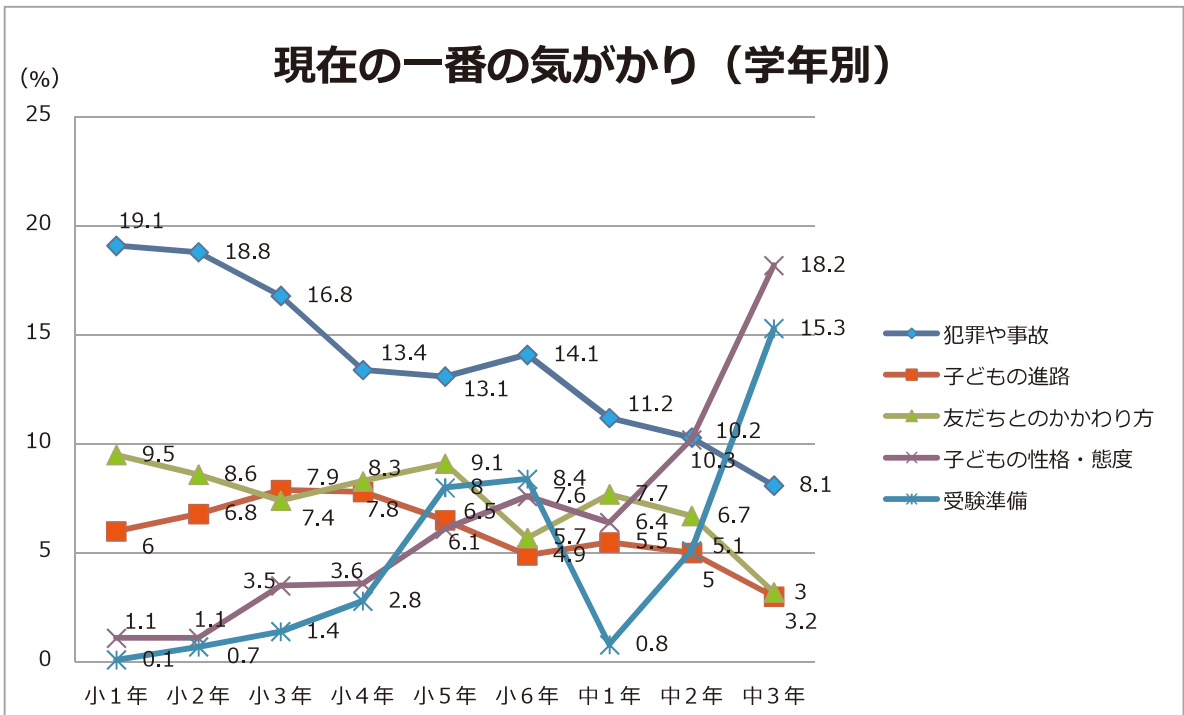
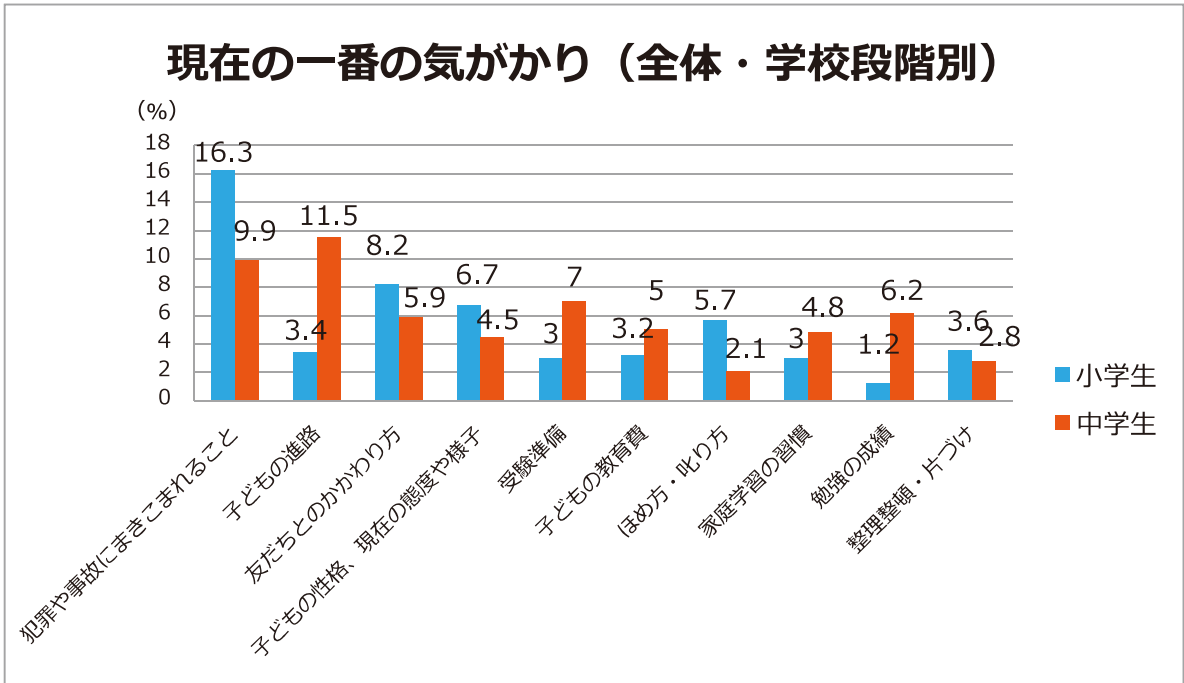
【進め方】

- (1) 取り上げている問題、例えば「表現の自由にはいかなる制限もあるべきではない」というような問題に関連する3つか4つの対立する意見を用意します。
- (2) チョーク又はテープで床に線を引きます。
- (3) 線の右側は意見に賛成であることを示し、左側は反対であることを示すことを説明します。その線からの距離が大きければ大きいほど、賛成や反対の程度が高いこととなります。部屋の両壁が最高限度となります。線上に立つのは、その人は特に意見がないことを示します。
- (4) 最初の意見を読みます。その意見についての自分の見解を示すように線のどちら側かに立ってもらいます。
- (5) 自分たちがその場所に立っている理由を話すように促します。
- (6) 話したいと思う人には誰でも発言してもらいます。その後、立つ場所を変えたいと思う人がいるかどうか尋ねます。
- (7) 移動したいと思う人たちが移動し終わったら、その人たちに移動した理由を言ってもらいます。

Ⅱ-5

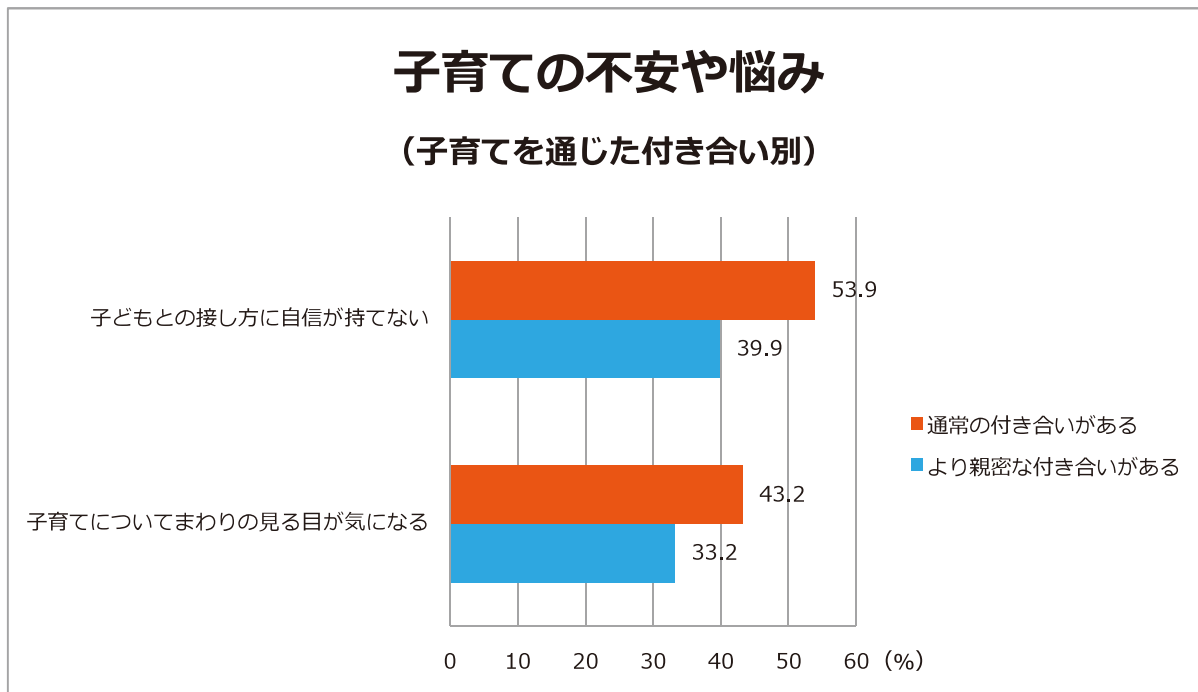
資料

毎日の子育て生活「現在の一番の気がかり」



出典：2007年ベネッセ教育開発研究センター「第3回子育て生活基本調査」より

子育て支援に関する地域への期待



(備考) 1. 厚生労働省「子育て支援対策等に関する調査」2003年より作成。

2. 子育ての不安や悩みに関して「子どもとの接し方に自信が持てない」および「自分の子育てについて、親戚・近隣の人・職場など周りの見る目が気になる」という問いについて、「そう思う」または「ややそう思う」と回答した人の子どもを通じた付き合い程度別(「より親密な付き合いがある」または「通常の付き合いがある」)の割合。

3. 上記2で「より親密な付き合いがある」は、選択肢では「子どもを預けられる人がいる」「子どもをしっかり、注意してくれる人がいる」または「子どもを連れて、一緒に遊びや旅行に出かける人がいる」と回答した人を、また、「通常の付き合いがある」は、選択肢では「保育所や幼稚園の送り迎え、近所での買い物などの際に、挨拶をする程度の人がある」「子ども同士を遊ばせながら、立ち話をする程度の人がある」「子どもを連れて家を行き来する人がいる」または「子育ての悩みを相談できる人がいる」と回答した人と言う。

4. 回答者は、全国の未就学児を持つ母親1,765人

出典：平成19年度版国民生活白書より

親子で、もう決めましたか？ ケータイ・スマートフォンのルール。

ケータイ・スマートフォンを正しく使う。それが、子どもの安心・安全につながります。

緊急時の連絡などのために、ケータイ・スマートフォンを持つ子どもは増えています。

ケータイ・スマートフォンが安心・安全を守るものになるか、また危険なものや、人を傷つけたり、迷惑を与えるものになるかは、その使い方次第。まずは正しく使うルールを決めることが大切です。毎日の安心・安全のために、親子でもう一度話し合ってみましょう。

ルールの一例

- 危険なサイトやアプリにアクセスしないように、フィルタリングを利用する
- ケータイ・スマートフォンを使ってもよい時間や場所を守る
- SNS やコミュニケーションアプリで、相手を傷つけることはしない
- 迷惑メールや知らない人からのメールは無視する
- 家族で定期的にケータイ・スマートフォンについて話しましょう

一度決めたルールは定期的に見直しましょう！



子どもたちを守るために、実施しています。「フィルタリングサービス」

docomo
「アクセス制限サービス」

au
「安心アクセスサービス」
「安心アクセス for Android™/iOS」

SoftBank
「ウェブ安心サービス」
「スマホ安心サービス」

Y!mobile
「ウェブ安心サービス」
「スマホ安心サービス」

「子供用ケータイ(機能制限ケータイ)もご用意しております」

docomo
キッズケータイ
ジュニアスマ

au
mamorino(マモリーノ)

SoftBank
みまもりケータイ

現在、「青少年インターネット環境整備法」により、18歳未満の青少年が購入する携帯電話・PHS・スマートフォンには、予め、親権者の方から不要のお申し出がなければ、有害サイトの閲覧を制限するフィルタリングサービスを設定させていただきます。未設定の携帯電話・PHS・スマートフォンにも、簡単な申し込みで設定が可能です。詳しくは、各社のショップ、お客さまセンター、ホームページにてご確認ください。
一般社団法人 電気通信事業者協会：NTTドコモ au ソフトバンクモバイル ワイモバイル <http://www.tca.or.jp/>
【協力】内閣府 総務省 文部科学省 安心ネットづくり促進協議会「1億人のネット宣言 もっとグッドネット」























 有害サイトから子供を守る!

「フィルタリングサービス」未設定の ケータイ・スマートフォンをお持ちの方へ。

月額使用料
全社無料

▶▶ご自分で簡単に設定いただけます。詳しくは下記の方法でご確認ください。

※一部、有料のオプションサービスがあります。

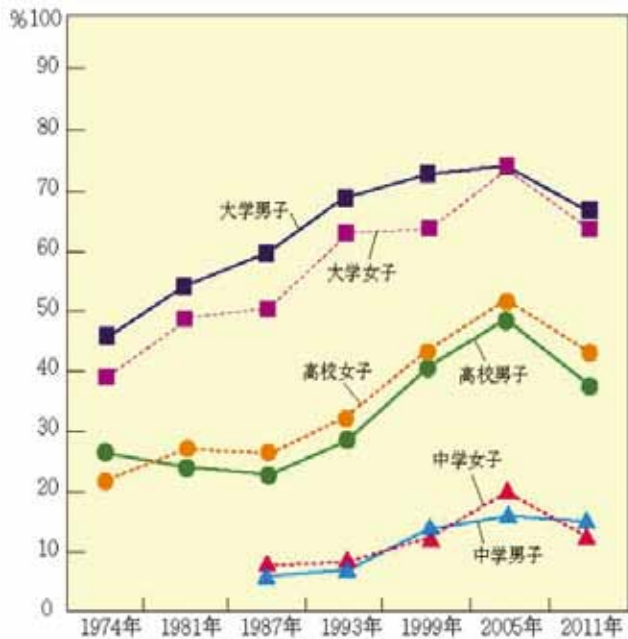
		サービス名称 「アクセス制限サービス」	対応機種 iモードケータイ・ iPhone・iPad・ ドコモスマートフォン・タブレット
 Web制限/キッズiモードフィルタ/iモードフィルタ iメニュー → お客様サポート → お申込・お手続き → ドコモオンライン手続き → ネットワーク暗証番号でログイン → あんしん・安全	 spモードフィルタ dメニュー → お客様サポート → ドコモオンライン手続きの一覧を見る → ネットワーク暗証番号でログイン あんしんモード/ファミリーブラウザ for docomo dメニュー → サービス一覧(一覧を見る) 機能制限 設定アプリ → 一般	 ドコモ インフォメーションセンター へのお電話 【ドコモの携帯電話から】 局番なし 151 (無料) 【一般電話から】 0120-800-000 (無料) (受付時間9:00~20:00年中無休)	
 パソコンから 「My docomo」 http://www.mydocomo.com/	 SHOPから ドコモショップへのご来店		
		サービス名称 「安心アクセスサービス」 「安心アクセス for Android™/iOS」	対応機種 auケータイ全機種 iPhone・iPad auスマートフォン全機種
 安心アクセスサービス au oneタップ → auお客さまサポート → 申し込む/変更する → オプションサービス → 安心アクセスサービスを追加	 安心アクセス for Android™ ① アプリのダウンロード → auお客さまサポートアプリ → サポート&サービス 「安心アクセス for Android™」 ② アプリのインストール ③ サービス利用開始設定 ④ 管理者登録	 安心アクセス for iOS ① アプリのインストール → App Storeで 「安心アクセス」を検索 → 「無料」をタップ → 「Appをインストール」をタップ ② サービス利用開始設定 ③ iPhoneの機能制限	 KDDI お客さまセンター へのお電話 【auの携帯電話から】 局番なし 157 (無料) 【一般電話から】 0077-7-111 (無料) (年中無休 ※オペレーター対応は 9:00~20:00)
 パソコンから 「auお客さまサポート」 https://cs.kddi.com/	 SHOPから auショップへのご来店		
		サービス名称 「ウェブ安心サービス」 「スマホ安心サービス」	対応機種 SoftBank 3G全機種 iPhone・iPad・SoftBankスマートフォン ※Android™4.0以降をお使いの方は 「スマホ安心サービス」をご利用下さい。
 メニューリスト → My SoftBank → 設定・申込 → 契約者情報の変更 → 変更手続き → オプションサービスの変更	 MySoftBank → オプションサービスの変更 iPhone「Yahoo!あんしんねっとfor SoftBank」 iPad「Yahoo!あんしんねっとHD」	 ソフトバンク お客さまセンター へのお電話 【ソフトバンクの携帯電話から】 局番なし 157 (無料) 【一般電話から】 0800-919-0157 (無料) (受付時間 9:00~20:00 年中無休)	
 パソコンから 「My SoftBank」 http://www.softbank.jp/	 SHOPから ソフトバンクショップへのご来店 ※「スマホ安心サービス」はソフトバンクショップのみで受付		
		サービス名称 フィルタリングサービス 「ウェブ安心サービス」「スマホ安心サービス」 「Webアクセス制限」「有害サイトアクセス制限サービス」	対応機種 スマートフォン・ 携帯電話 (PHS含む) ※詳しくは、ホームページ・総合カタログをご覧ください。
 SHOPから ワイモバイルショップへのご来店 ワイモバイルショップおよび取扱店にてお申し込みいただけます。 ワイモバイルの取扱店からのお申し込みは、新規ご契約および機種変更と同時に お申し込みの場合のみ受付となります。	 ワイモバイル サービスセンター へのお電話 【ワイモバイルの携帯電話から】 局番なし 151 (有料) 【一般電話から】 0570-039-151 (有料) (オペレーター対応時間 9:00~20:00 年中無休)		

<「iPhone・iPad・App Store」TM and ©2014 Apple Inc. All rights reserved. iPad・iPhoneは、米国および他の国々で登録されたApple Inc.の商標です。iPhoneの商標は、アイホン株式会社とのライセンスにもとづき使用されています。App Storeは、Apple Inc.のサービスマークです。
 <Android™>「Android™」はGoogle Inc.の商標または登録商標です。

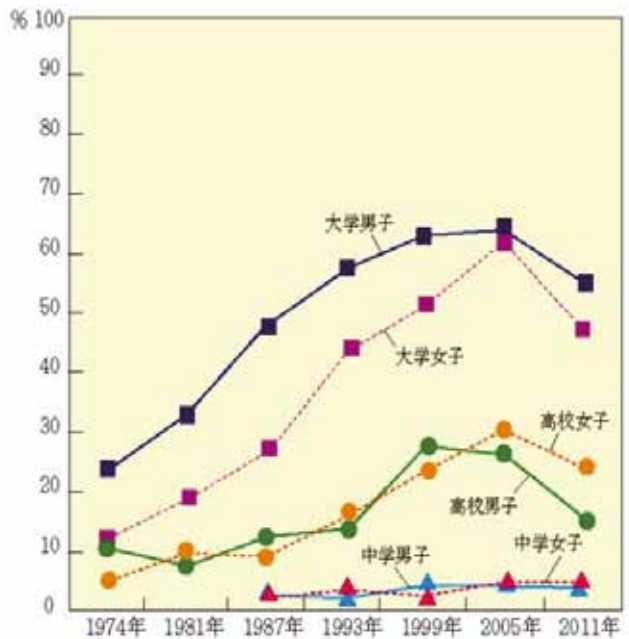
一般社団法人電気通信事業者協会(TCA)と携帯電話各社は、店頭におけるフィルタリングサービスに関する説明の徹底に努めています。

Ⅲ-3 資料

校種別キス経験率

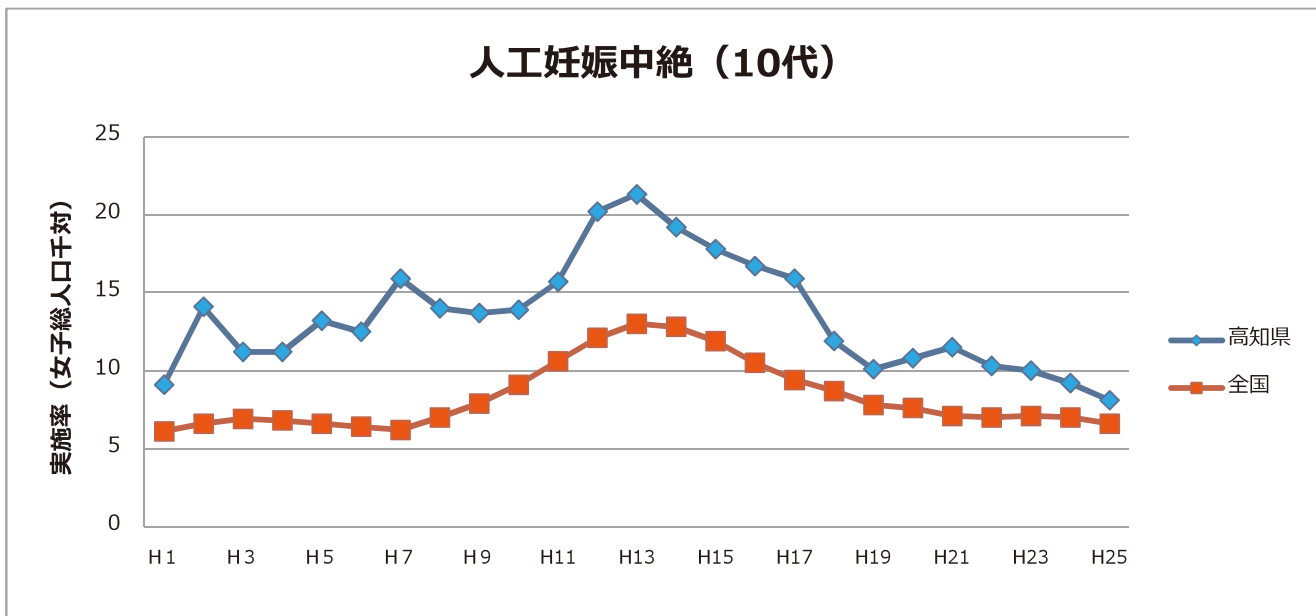


校種別性交経験率

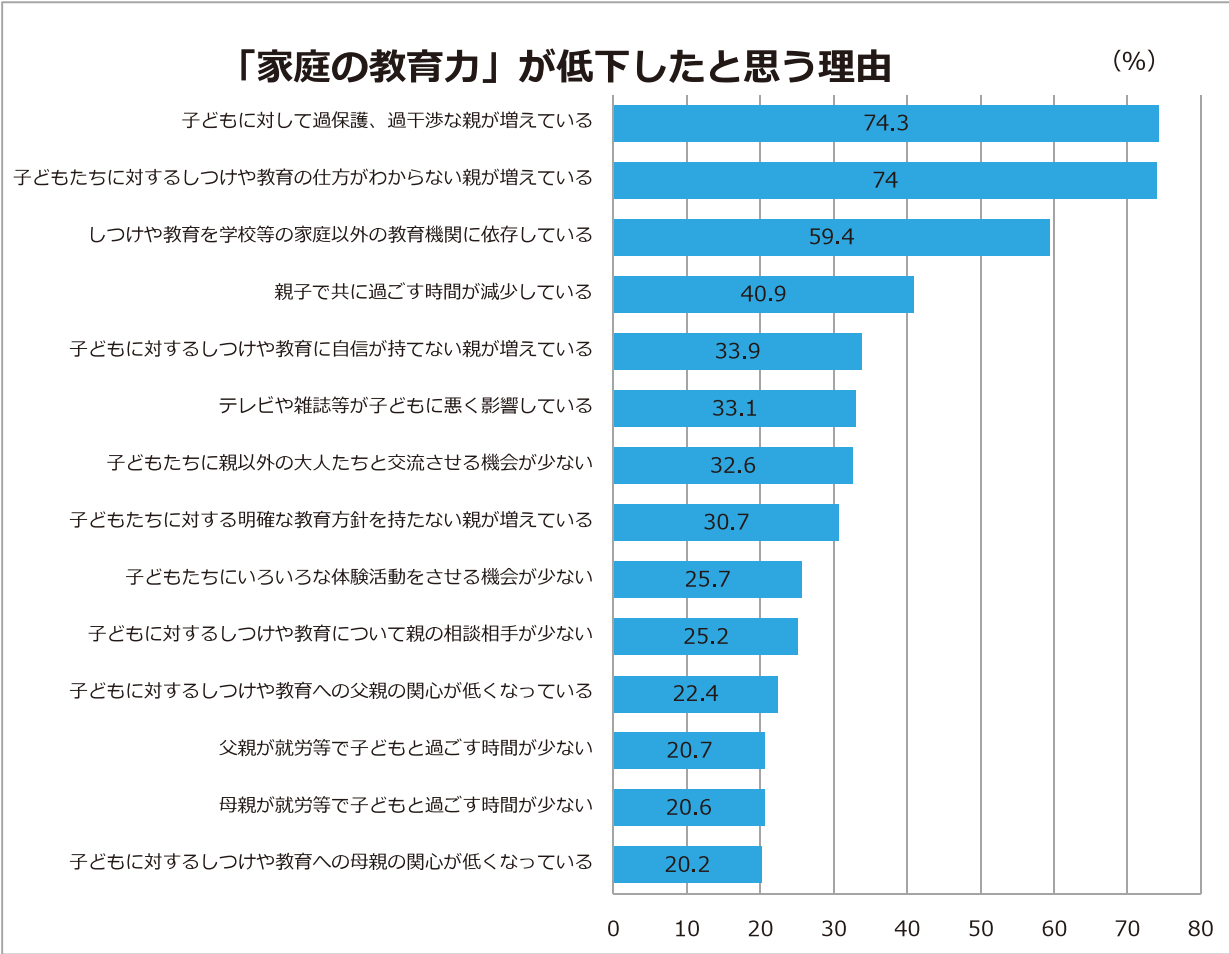
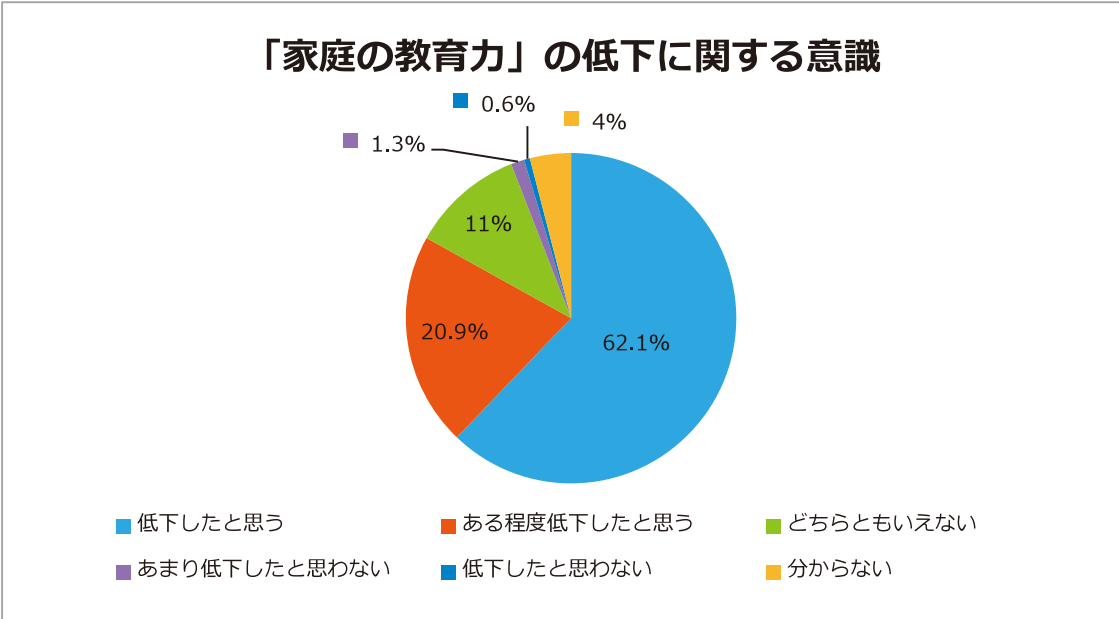


出典：一般財団法人日本児童教育振興財団内日本性教育協会 第7回青少年の性行動全国調査報告より

人工妊娠中絶（10代）



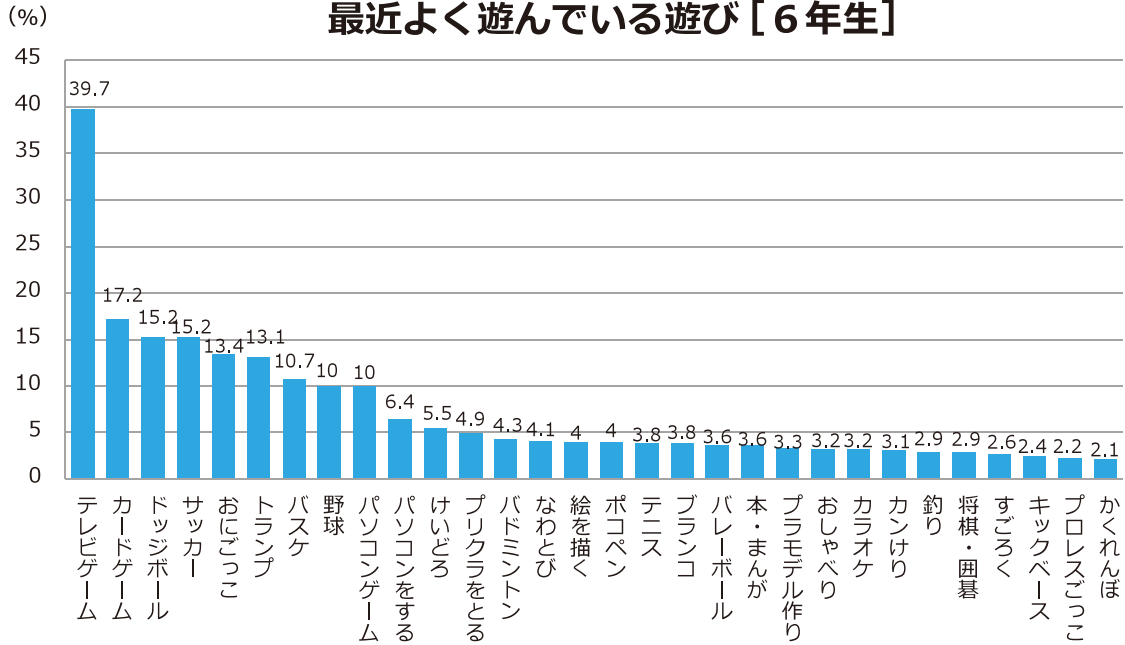
「家庭の教育力」の低下について



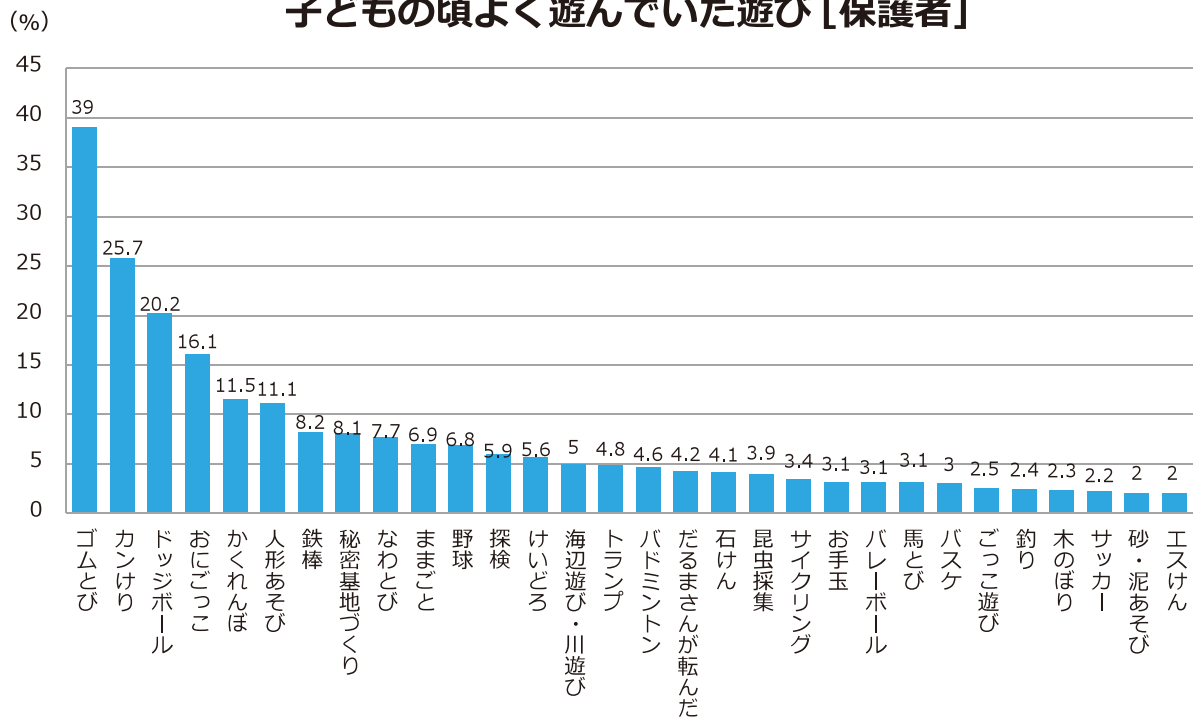
出典:平成19年度「家庭教育支援に係る地域の教育力の活性化に関する調査研究報告書」(国立教育政策研究所社会教育実践研究センター)

「遊びたい」・「遊ばせたい」遊びについて

最近よく遊んでいる遊び [6年生]



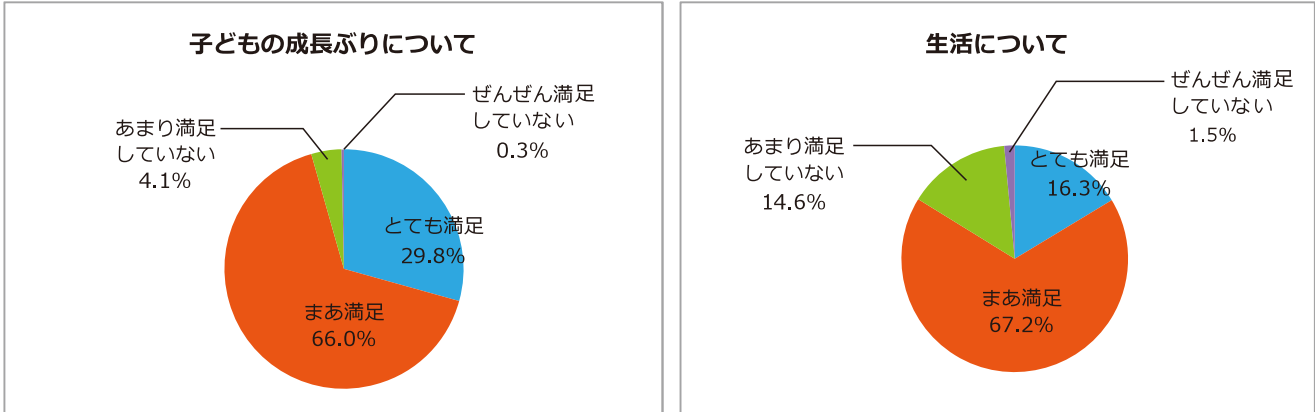
子どもの頃よく遊んでいた遊び [保護者]



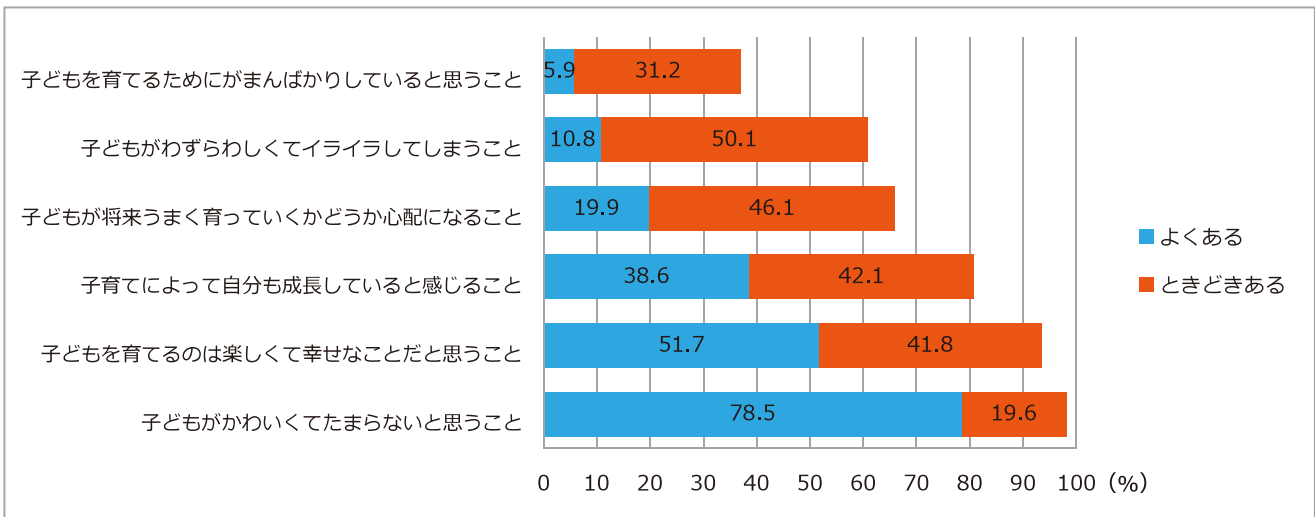
出典:平成16年3月「子どもの遊びに関する調査結果報告書」(全国アウトドア・マリンスポーツ in かながわ実行委員会・神奈川県教育委員会)

子育て意識について

現在の生活や子育てに満足していますか

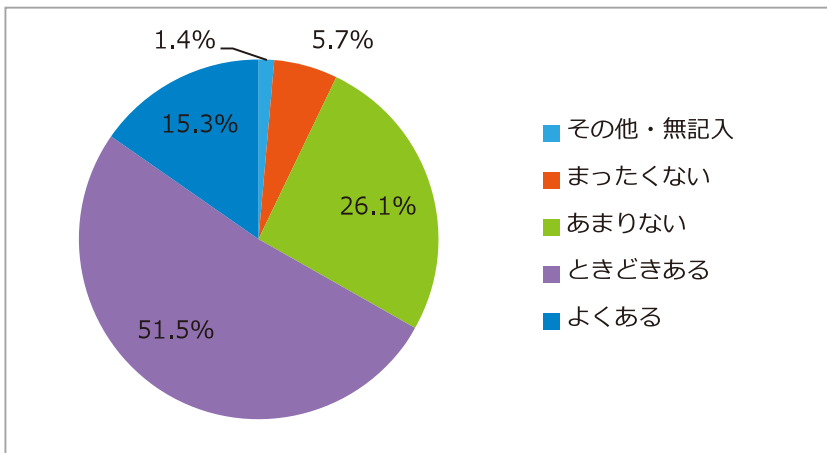


子育てに関してどのような意識がありますか



出典:第3回幼児の生活アンケート調査(2005年度版) Benesse 教育研究開発センターより

育児に自信がなくなることがありますか



出典:第3次岡山いきいき子どもプランの策定に関する県民意識調査より