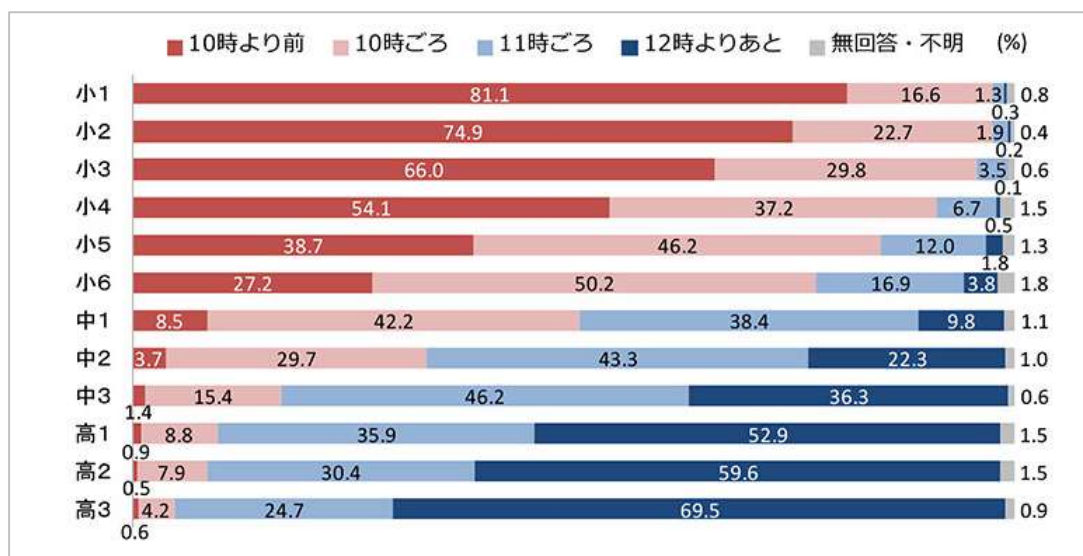


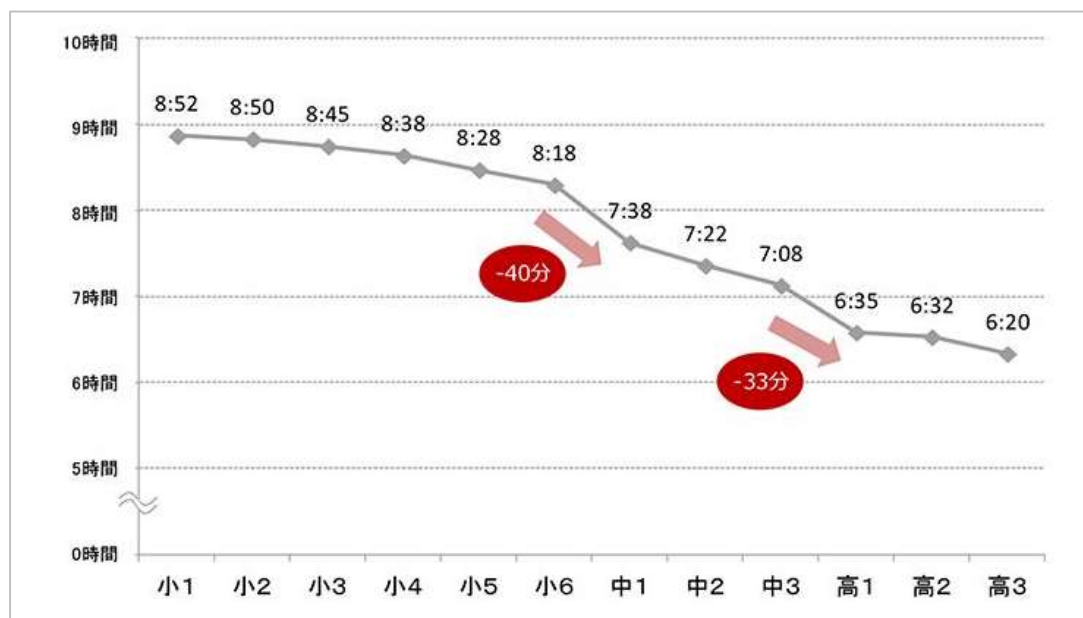
## Ⅱ 幼児期

### Ⅱ-2 早寝・早起き・朝ごはん

子供の就寝時刻

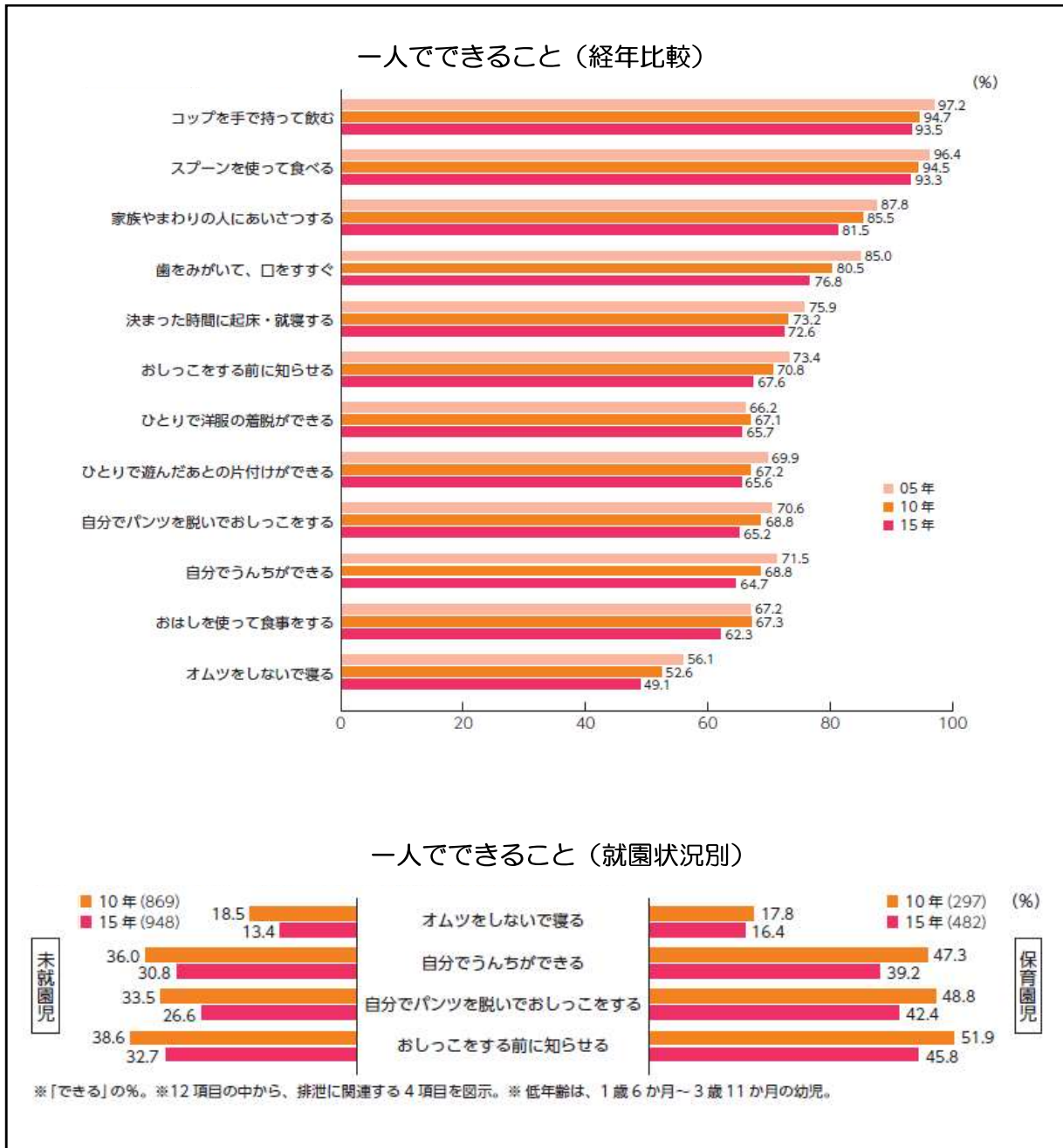


子供の睡眠時間



【ベネッセ教育総合研究所 子どもの生活と学びに関する親子調査(2016年)】  
 ※調査対象：全国の小学4年生から高校3年生の子供(11,014名)

## Ⅱ-4 家族みんなで子どもの自律を促しましょう



【ベネッセ教育総合研究所 第5回幼児の生活アンケート（2015年）】

※ 調査対象：0歳6か月から6歳就学前の乳幼児をもつ保護者（首都圏 4,034名）

## Ⅱ-4 家族みんなで子どもの自律を促しましょう

### 「家事を手伝わせたら、子どもがしっかりしてきた。」

子どもたちの自己中心的な言動や自立の遅れの背景には、自己責任の考え方が身につけていないことがあります。とかく親は子どもを甘やかしがちで「自分のことは自分です」などのしつけがされないことが多いようです。

例えば、年齢に応じておこづかいの額やお手伝いなどの家庭内のルールを決め、子どもの成長に応じて責任と自立を促していくことが大事でしょう。「自分の欲しいものを自分のおこづかいで買う」経験は、子どもたちにとってかけがえのないものです。

また、お手伝いは生きていく上で最低限必要な家事を学ぶ第一歩と言えるでしょう。買い物に行けるようになったり、家の中の整理整頓ができるようになることで、自信にもつながります。




## Ⅱ-5 言葉掛けを見直してみませんか

日常で使いがちな言葉をポジティブな言葉に変換しましょう。

こんな言葉掛けをしていませんか？	ポジティブな言葉掛けにしてみましょう。
① まだやってないの？早くしなさい！	→
② ちょっと待ってなさい！	→
③ 走らないで！	→
④ 何してるの？！	→
⑤ 電車で大きな声出さないで！	→
⑥ 何回も言ってるのに、何でできないの？	→
⑦ 汚さないで！	→
⑧ 忘れ物をしちゃダメでしょ！	→
⑨ 何でも食べないとダメでしょ！	→
⑩ 友だちとけんかしないで！	→
⑪ ちゃんとしなさい！	→
⑫ おもちゃ片付けないなら捨てちゃうよ。いらないの？！	→
⑬ いつまでゲームをやってるの？！	→
⑭ さわっちゃダメ！あの人に怒られるよ！	→

### ポジティブな言葉掛けの例

- |  |   |   |
|--|---|---|
| ① ○時までには終わらせようね。<br>新幹線みたいに、はやーくできるかな？     | ⑧ 一緒に準備しよう！<br>持ち物チェックして出発するよ！                |  |
| ② あと○分待っててね。○○が終わるまで待ってね。<br>○○していてくれるかな？  | ⑨ たくさん食べて強くなろう！<br>何でも食べられるってかっこいいよね。         |   |
| ③ 歩くよ。歩こう。(一緒に、手をつないで)                     | ⑩ (けんかの理由や気持ちを受け止めて)<br>友だちと仲良くしようね。          |   |
| ④ 今は何をやる時だと思う？<br>○○はもう終わったかな？まだだったら先にしてね。 | ⑪ こういうふうにしてようね！(具体的に)                         |   |
| ⑤ 電車の中は、小さい声で話そう！できるかな？<br>ないしょ話ゲームをしよう！   | ⑫ おもちゃをお家に返してあげよう！<br>これを片付けてから○○しようね！いつ片付ける？ |   |
| ⑥ 3回言ったよ。次はできるかな？<br>どうしてできないのを考えてみようか。    | ⑬ ゲームの時間はおしまい。約束したよね！                         |   |
| ⑦ きれいに使おうね。<br>きれいだと気持ちいいよね。               | ⑭ とっても大事なものだから、見るだけにしようね。                     |   |