

I-1 子育てははじめの一步

テーマ

かわいい子どもを授かって、幸せもひとしおですね。

赤ちゃんは、大人が世話をしないと、生きていくことができません。

あなたが愛情をこめて世話をすると、かわいいしぐさで愛情を返してくれます。

子どもを育てるということは、並大抵ではありません。「一人で育てよう」と考えないで、家族や友だちと語り合い、仲間の輪の中で、子どもが生きる力を身につける子育ての知恵を見つけていけたらいいですね。

赤ちゃんの誕生を振り返りながら、自分の気持ちも大切に、子どもの成長をかみしめましょう。



Work 子どもの誕生を振り返ってみて

生まれてくる前(どんなことを想像しましたか。)

思っていたよりよかったこと。

生まれてみて現実はどうですか。

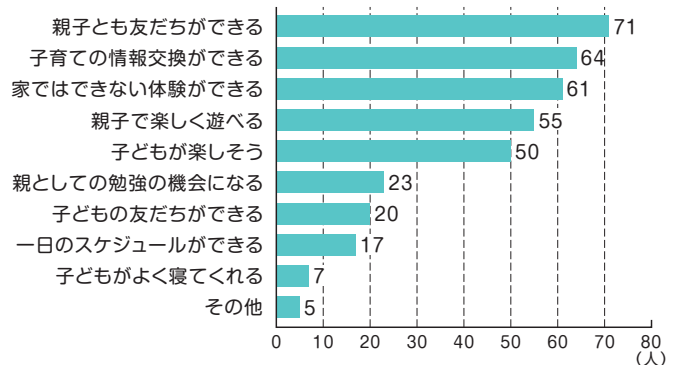
思っていた以上に大変に思ったこと。

資料

地域には、親子で一緒に楽しく遊んだり、ママ同士で話しあったりする「子育てサークル」が広がっています。参加しているママたちにその良さを聞きました。あなたも近くの子育てサークルを見つけて、仲間の中の安心子育てへ、はじめの一步をふみだしませんか？

資料:平成19年度三菱財団研究事業報告書
NPO法人子育て支援を考える会TOKOTOKO

* 子育てサークルの良さ *



Work

自分の気持ちにあてはまるものにチェックし、他にもあったら書き足しましょう。

- () どのように育てたらいいか、分からなくなったことがある。
- () 誰でもいいから傍にいてほしかった。
- () 泣いてばかりいると、イライラしてかわいく思えないこともあった。
- () 体重が増えないのは母乳の出が悪い自分のせいだと思った。
- () 自分ばかりが大変な思いをしていると思えた。
- () 他のことを考える余裕がなかった。
- ()
- ()
- ()

グループ
Work

グループに分かれて、子育ての不安や悩みについて、お互いの思いを語り合しましょう。



振り返りシート

グループワークを振り返り、気付いたことを書いてみましょう。

- グループワークに参加してどんなふうに感じましたか。
- 他のお母さんの意見から得た気づきや、ヒントを書きましょう。
- あなたらしい「子育てはじめての一步」に関して思うことを書きましょう。

I-2 子どもだった頃の私

テーマ

じっくりと“私自身”について振り返り、あなたが幼い子どもだった頃の気持ちを考えてみましょう。そして、子どもの感情に目を向け、子どもの心に温かく残る体験について考えてみましょう

Work あなたが子どもだった頃の気持ちを書き出して見ましょう。

エピソード(例) (祖母)との思い出

「肩がこっている」と聞いて、肩もみをしてあげると「気持ちがいい」「ありがとう」といって、私の手を優しくなでてくれた。

そのときの気持ち

- ・おばあちゃんの喜んでくれた顔を見たら、私までうれしい気持ちになった。
- ・おばあちゃんの手はしわしわで温かかった。

♡ うれしかったエピソード

エピソード① ()との思い出

そのときの気持ち

💧 悲しかった(嫌だった)エピソード

エピソード② ()との思い出

そのときの気持ち

資料 人生で大切なことは、自然の中で学んだ。

テレビやテレビゲームなど屋内の遊びが増え、自然の中で遊ぶことが少なくなっています。野外で遊ぶことをすすめたり、実際に自然の中に連れだしたりして、動植物や自然とふれあう楽しさに気づかせましょう。地域の自然に親しむ活動に家族ぐるみで参加したり、時には親から離して子ども一人で参加させましょう。

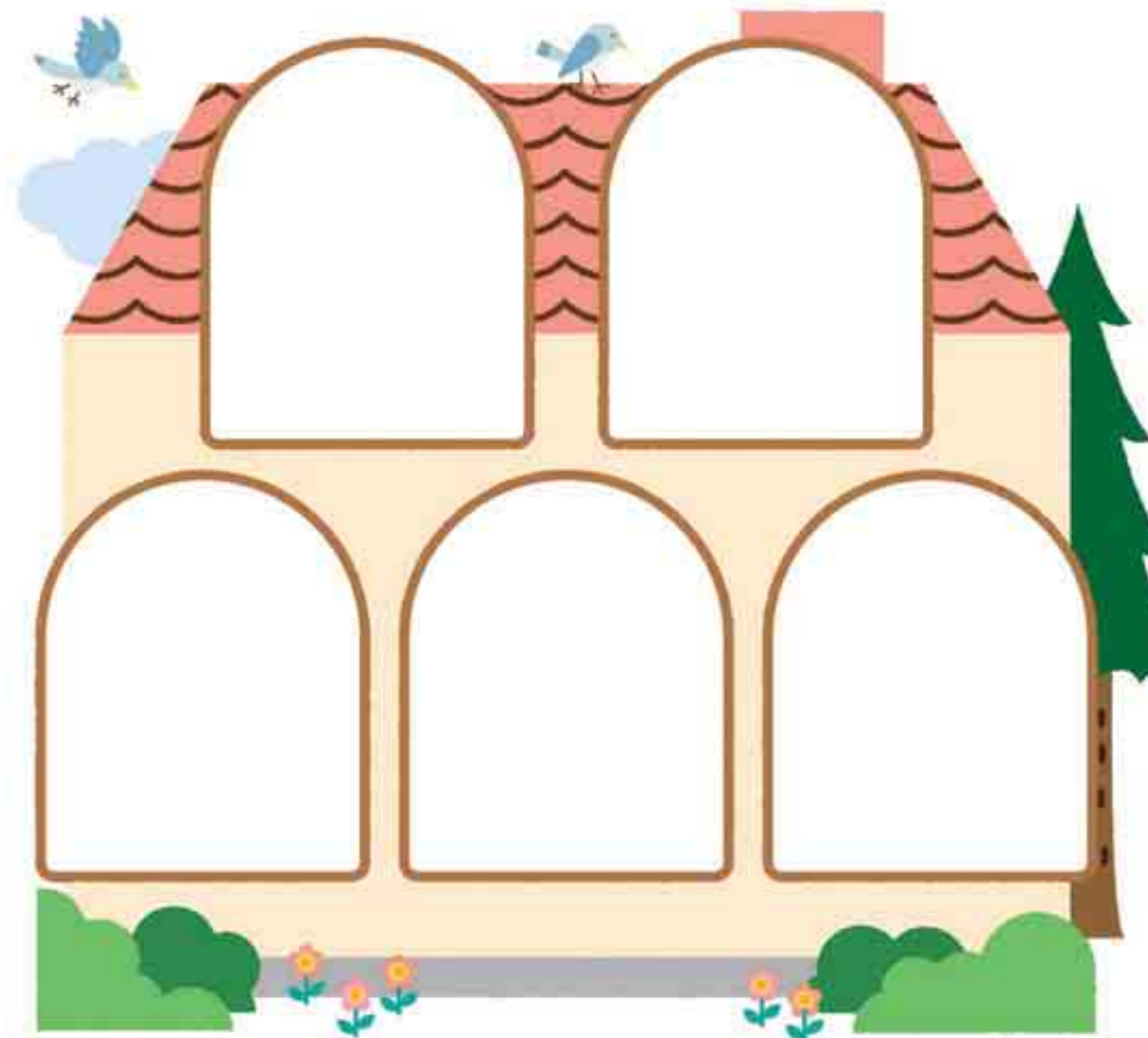
自然の中で遊ぶことで、驚きや感動を体験し豊かな感性をはぐくむとともに、自然や環境を大事にする心や忍耐することの大切さなどを学びます。



【文部科学省 家庭教育手帳—乳幼児編(ドキドキ子育て)】

グループ
Work

Workに書いた、幼い頃の自分の気持ちを振り返りながら、子どもに伝えたい体験（場面や気持ち）についてグループで話し合って意見交換をしましょう。

**振り返りシート**

グループワークを振り返り、気付いたことを書いてみましょう。

- グループワークに参加してどんなふうに感じましたか。
- 他のお母さんの意見から得た気づきや、ヒントを書きましょう。

I-3 振り返ってみよう 子どもへの言葉掛け

テーマ

赤ちゃんは話せません。お子さんが何を訴えているか分からず困ったことはありませんか。生活の中の様々な場面を振り返り、親と子の愛着のきずなを強くする子どもへの言葉掛けやかかわりの術を広げましょう。

Work

次の子育ての場面を振り返り、普段自分が子どもにしている言葉掛けを書き出してみましょう。

エピソード場面①

おむつが汚れているのか、子どもが泣き出したので、おしめを替えています。

いつもどんな言葉掛けをしていますか。

エピソード場面②

少しずつ離乳食を始めました。でもなかなか食べてくれません。

いつもどんな言葉掛けをしていますか。

エピソード場面③

子どもが絵本を手にとりて見えています。

いつもどんな言葉掛けをしていますか。

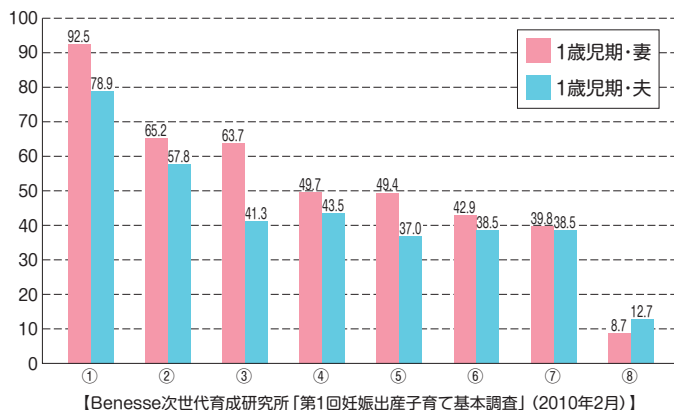
エピソード場面④

子どもが手当たりしだい棚のものを出しています。

いつもどんな言葉掛けをしていますか。

資料

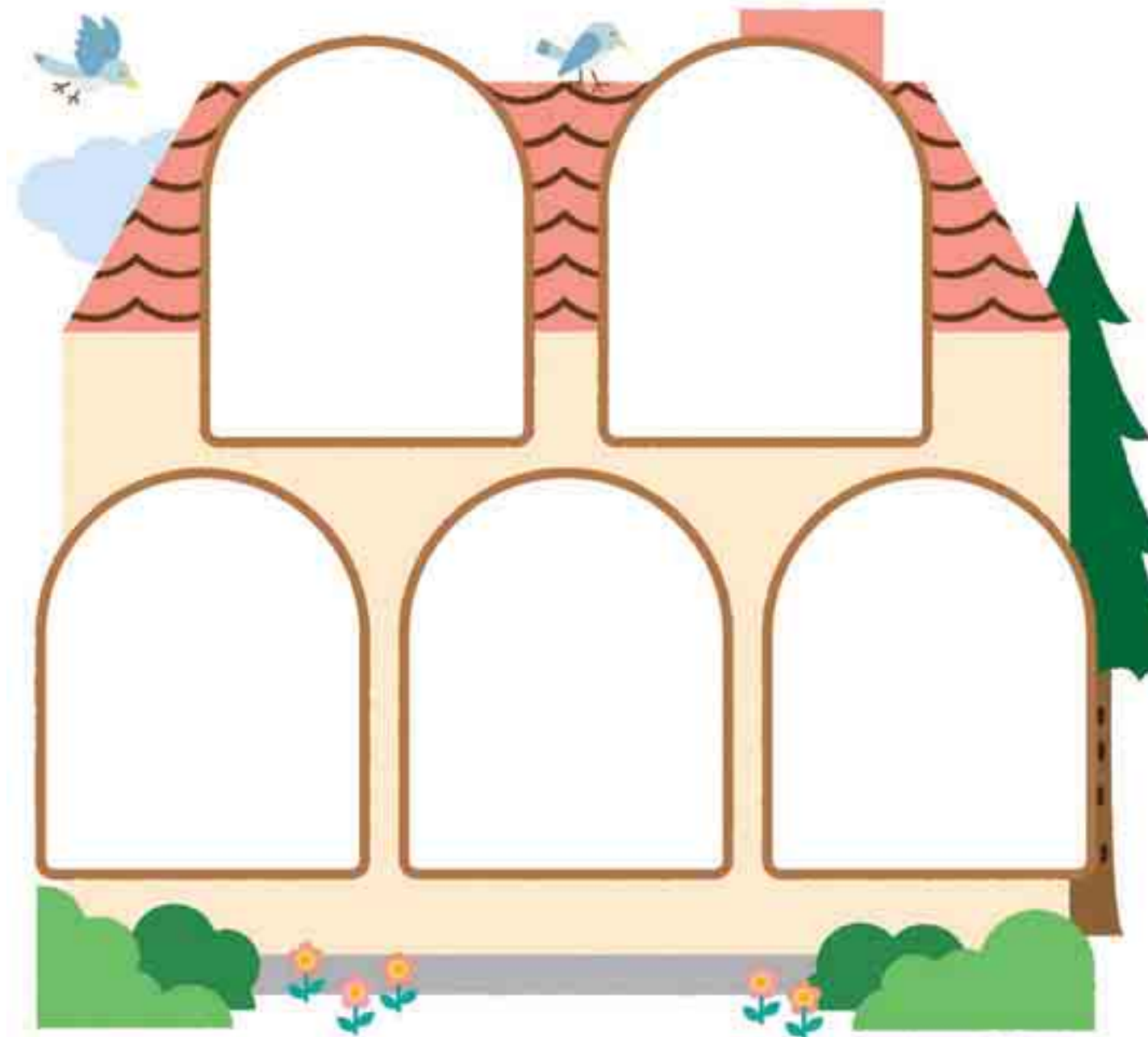
* あなたは、〇〇ちゃんの子育てについて、どのように考えたり、行動したりしていますか。*



- ① 簡単なお願いやいいつけをして、うまくできたときに「よくできたね」などほめる声かけをしている
- ② ブロックの遊び方やパズルのはめ方などおもちゃの遊び方の見本を見せることがある
- ③ 一緒に絵本などを見たり読んだりしている
- ④ 言おうとしていることは、最後まで聞いてあげようとしている
- ⑤ 要求を「～してほしいのね」など言葉で表して話しかけている
- ⑥ 自分でしようとしていることは、危険でない限り、できるだけ手を出さずに最後までやらせるようになっている
- ⑦ 「遊ぼうよ」など声をかけながらおもちゃを差し出して、遊びに誘っている
- ⑧ ついほかの子どもと比べてしまう

グループ
Work

Workに書いたことや資料を参考にしながらグループで話し合い、親と子の愛着のきずなを強めるにはどんな言葉掛けやかかわりをすればよいかなどの意見交換をしましょう。



振り返りシート

グループワークを振り返り、気付いたことを書いてみましょう。

- グループワークに参加してどんなふうに感じましたか。
- 他のお母さんの意見から得た気づきや、ヒントを書きましょう。

I-4 “やりたい気持ち”を大切にした生活づくり

テーマ

お子さんの生活リズムは整ってきていますか。少しずつ自己主張が始まったこの時期に、お父さんお母さんの気持ちが子どもに伝わったこと、伝わらずに困ったこと等話し合い、子どもの“やりたい気持ち”を大切に、生活リズムを身につける「しつけ」のヒントを見付けましょう。

Work

次の悩みに対してどんなふうに子どもとかかわっていますか。
あなたがしていることを書きましょう。

エピソード①食事の場面

この頃は、好き嫌いが激しくて、野菜を全然食べてくれない。

あなたがしていること

エピソード②排せつの場面

なかなかおむつがとれません。

あなたがしていること

エピソード③遊びの場面

何でも自分のものにしたいくて、いつも友だちの玩具を取り上げてしまいます。

あなたがしていること

エピソード④睡眠の場面

眠くなるとぐすりだして手に負えません。

あなたがしていること

資料

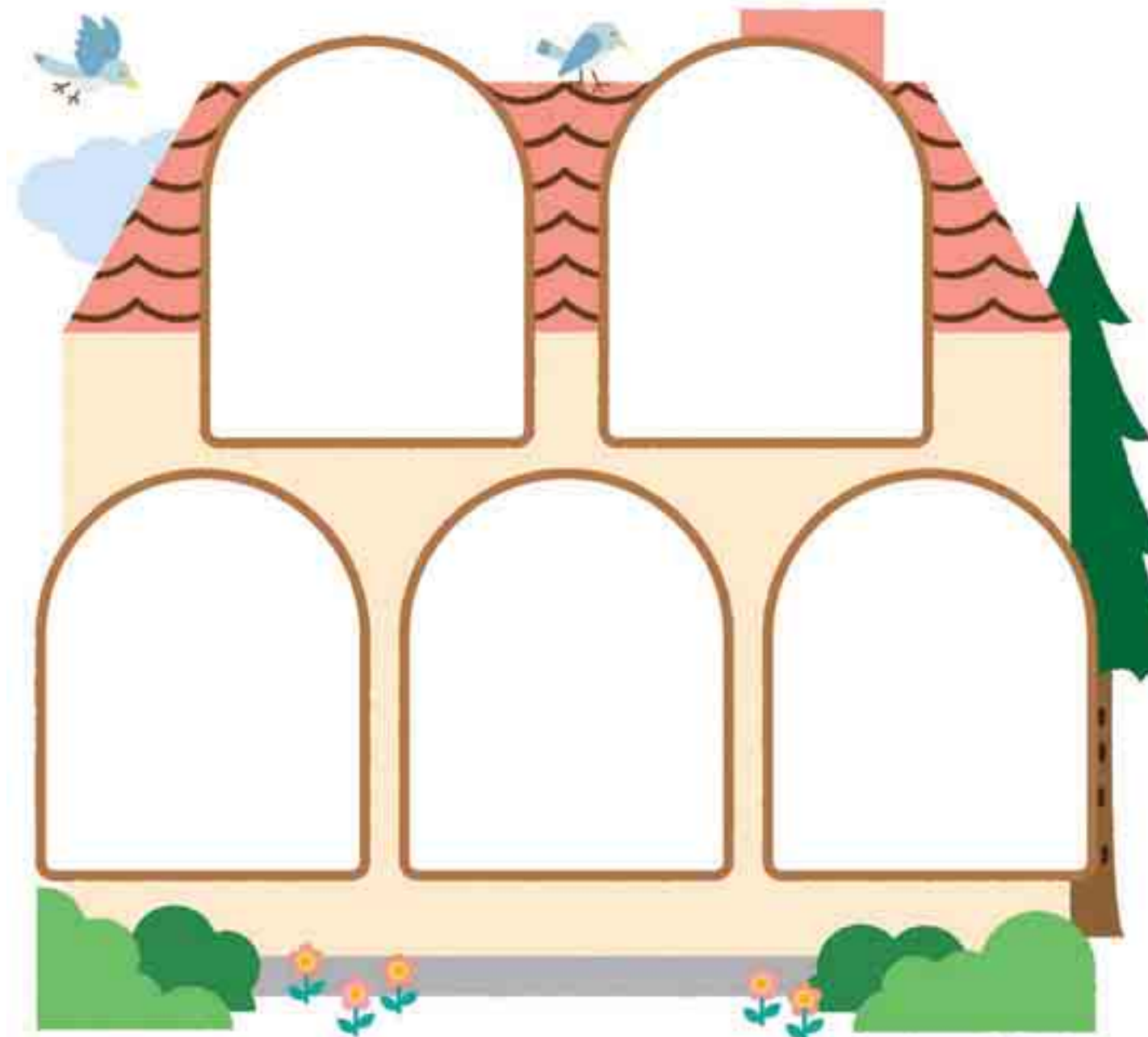
子どもの生活リズムの確立と地域教育 幼児期前期(自律性、我慢・頑張る)

1歳を過ぎた頃から、食事や衣服の着脱、排せつなどの「しつけ」が始まります。それまでの自然にまかされた状態から、少し我慢したり頑張ったりさせられます。本当は面倒できゅうくつでいやだけど、親が言うからやってみようという気持ちになって、一生懸命頑張ってみるのです。叱ったりほめたり、親の根気強い、愛情に満ちたしつけのおかげで、少しずつ上手にできるようになってきます。親の言うことを聞いて頑張った、そしてほめられたという体験が、その後のしつけや教育の基盤になります。つまり親から言われたことを受け入れる関係ができるのです。こうして、食事や排せつなどが自分でできるようになり、自立の基礎ができます。

【文部科学省:家庭で・地域で・学校でみんなで早寝早起き朝ごはん—子どもの生活リズム向上ハンドブック】

グループ
Work

Workに書いたことをもとに、テーマをしぼってグループで話し合い、子どもの生活リズムづくりやしつけの方法についてのヒントを見付けましょう。

**振り返りシート**

グループワークを振り返り、気付いたことを書いてみましょう。

- グループワークに参加してどんなふうに感じましたか。
- 他のお母さんの意見から得た気づきや、ヒントを書きましょう。

I-5 子どもの成長を認め、自尊心を育てる

テーマ

2歳児は、かんしゃく・けんかなど、自己主張が強まる時期です。つい感情的になって怒ってしまうということはありませんか。いつもの生活場面を振り返り、上手にほめたり叱ったりしながら、子どもの成長を認め、「ほくもう赤ちゃんじゃないよ!」の自尊心を育てる子育てについて考えてみましょう。

Work

いつもの生活を振り返り、ほめる、叱る、
どうしたら良いか迷うことを書きましょう。

〈ほめていること〉

どんな場面で、どんなふうに

子どもの反応・あなたの気持ちは?

〈叱っていること〉

どんな場面で、どんなふうに

子どもの反応・あなたの気持ちは?

〈どうしたら良いか迷うこと〉

どんな場面で、どんなふうに

子どもの反応・あなたの気持ちは?

資料

ダメなところを責めるより、良いところを増やしていこう。

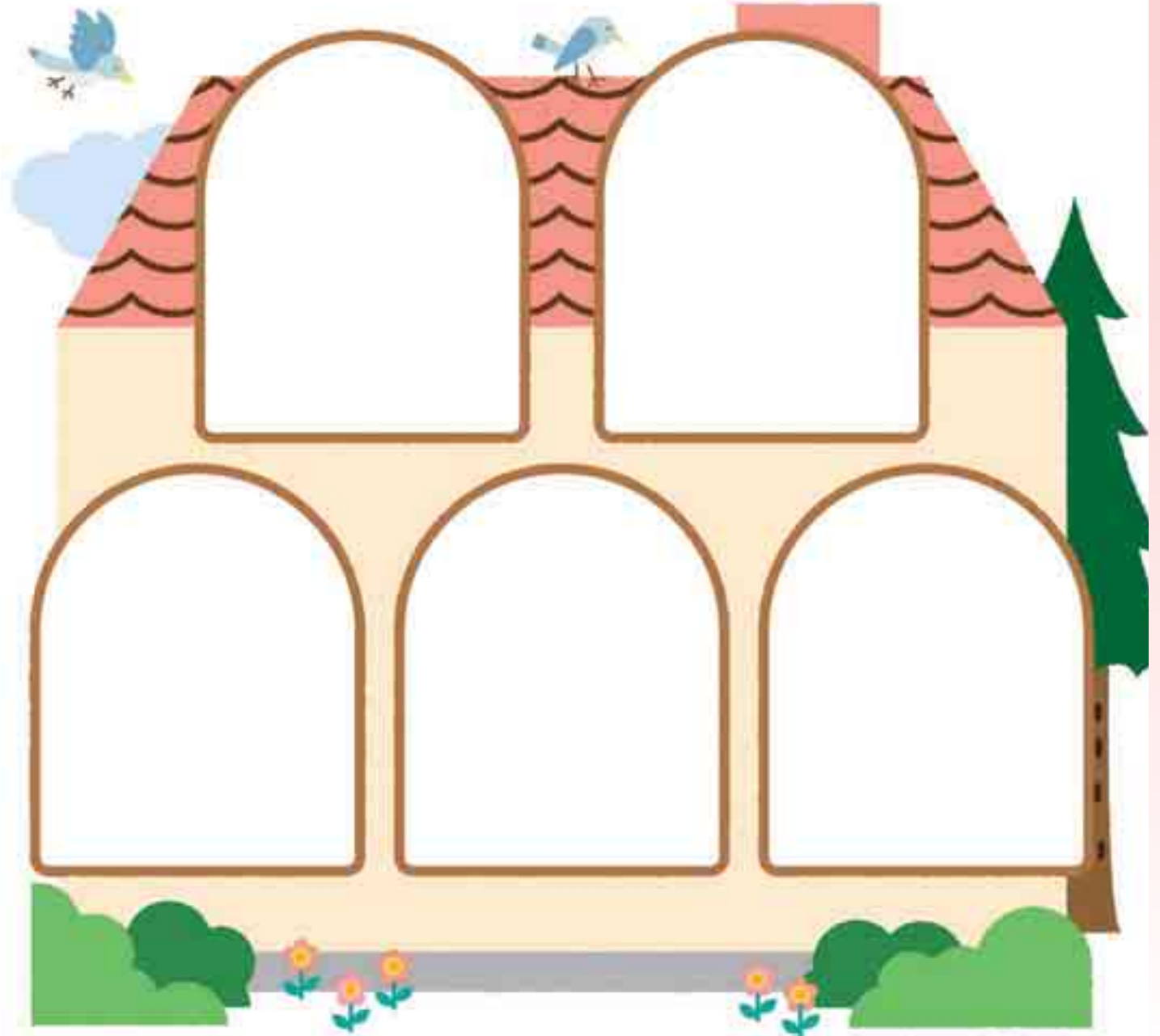
子どもに大切なのは、自信と、自分を大切にできる力です。それは植物の根のようなもので、深く広く張るほど大きな実りをもたらします。表面的なことにとらわれることなく、その子が大きく育つことを信じて心に豊かな水や栄養を与えましょう。

そして、その水や栄養となるのが、子どもの良いところを見だし、ほめることです。叱るべきときは叱り、ほめるべきときはちゃんとほめる。一つ叱ったら三つほめるぐらいのバランスを心がけましょう。ほめられることで子どもは喜びを感じ、自信や自尊心を育てていくのです。

【文部科学省 家庭教育手帳—乳幼児編(ドキドキ子育て)】

グループ
Work

Workに書いたことをもとに、「ほめること・叱ること」についてグループで話し合い、子どもの成長を認め、「もう赤ちゃんじゃないよ!」の自尊心を育てるかかわりの工夫について考えてみましょう。



振り返りシート

グループワークを振り返り、気付いたことを書いてみましょう。

- グループワークに参加してどんなふうに感じましたか。
- 他のお母さんの意見から得た気づきや、ヒントを書きましょう。