



5歳を迎えたお子さんにご家族のための 子育てサポートブック

【もくじ】

- ①小学校までに何をすれば？3つのポイント
- ②叱っても叱ってもよくなるらないんです！
- ③落ち着きがなくて気が散りやすいのが心配です
- ④気が弱くて、いつも不安そうなのですが…
- ⑤お友達とうまくつきあえるでしょうか？
- ⑥ルールや常識がわからないみたいで…
- ⑦やっぱり勉強が心配(聞く・話す・読む)
- ⑧やっぱり勉強が心配(数や形)

この冊子は、小学校入学に向けて、お子さんのさらなる成長を後押しするために、ご家庭でできることをわかりやすくまとめたものです。

ご家族から見て、心配だと思う点に関するページだけでもお読みいただければ幸いです。



①小学校までに何をすれば？ 3つのポイント

小学校での生活がスムーズにスタートできるように、お子さんの心・体・頭を育てる大切な3つのポイントをお伝えします。

愛着形成が最優先

愛着は安心感や自信のもとになる心の土台です。まだ間に合います！以下の5つを基本にお子さんと接してみてください。

話を聞く

一緒にいる

ふれあう

ほめる

ほほえむ



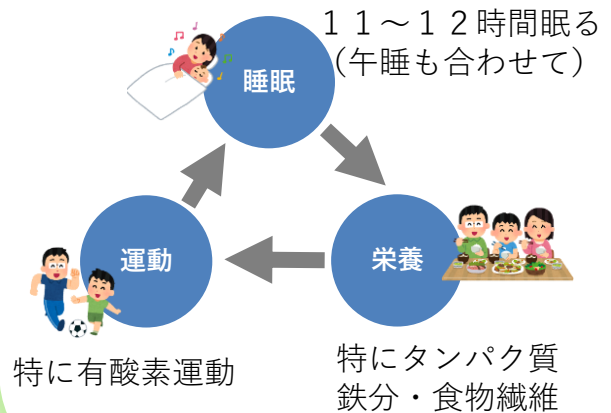
特にふれあうことは短い時間でも毎日できるといいですね。

お話が好きなお子さんには、じっくり話を聞いてあげることが大事です。

逆に「置いてくよ」「もう知らない！」といった見捨てるワードはNGです。

生活リズムを整える

生活リズムを整えるだけで、お子さんの集中力は目に見えてアップします。食べる・寝る・動くで今よりもできる子になれるのです。



メディアと上手に付き合う

スマホ画面の見過ぎは、お子さんの健康や脳の発達に悪影響があることがわかっています。愛着形成や健康な生活リズムを邪魔しているのも、実はメディアへの依存なのです。

スマホやゲームが悪いことはなんとなく感じている。でも、もう取り上げられない。見せておけば静かにしてるし…。自分もやりたいし…。



スマホやゲームよりも楽しいことを親御さん自身が生活に取り入れて、スマホを手にする時間を減らしていくことで、お子さんが使う時間も減らせます。お子さんが自分のスマホをもっていない今がチャンスです！

運動



読書



会話



料理



こんな時間を増やしていきましょう。

もう私たちはメディアをゼロにはできません。それでも、健康や時間、やる気やコミュニケーションを奪われないように上手に付き合うことはできます。

- スマホ・ゲームの使用は1日最長2時間まで。
- 寝る前は見ない、触らない、そばに置かない。

時間を決めてほどほどに使っている中高生の多くは、成績がよいこともわかっています。

次のページからは、お子さんの心配なところや、まだ育っていない点ごとに、子育てのポイントを紹介していきます。

②叱っても叱ってもよくなりません！

カッとなりやすく、大人に口答えしたり、お友達とのトラブルが多かったりする点が心配なお子さんです。まずは自分の気持ちをコントロールする力を育てていきましょう。強く叱るのは逆効果の場合があります。

トラブルの 予防

お子さんがイライラしたり、カッとなったりするには、必ず原因があります。イライラのサインが見られたら、爆発してしまう前に、こんなことをしてみましょう。

話を聞く



体をなでる

手をつないで
歩く

トラブル後 の対応

興奮したり、泣いたりしているときは、落ち着くまで見守りましょう。そして...

何があったの？



と、まずは話を聞いてあげましょう。

どうしてそんなことしたの？

という聞き方は、問い詰められていると感じて、お子さんが本心を言えないこともあります。

トラブル発生！



上手な 叱り方

「悪いことは悪い」と叱らなければならないときもあります。その際は、やったことだけを叱り、その子の人格は決して否定しないことが大切です。

行動だけ叱る

人格は常に認める



やったことは
ダメです！



あなたは優しい子だよ。
気持ちはわかるよ。

療育支援教室「じゃんぷ」では…
少人数グループでの運動や遊びを通して、
社会性やルールを身につけます。
たくさんのお友達も楽しく活動しています。

お友達も
増えるよ



子ども若者相談センター
佐渡市金井新保乙1107-1
0259-58-8077

活発で元気なことはいいことです。
そのエネルギーを上手にコントロールできる子に育てていきましょう。

③落ち着きがなくて気が散りやすいのが心配です

落ち着きのなさ、気の散りやすさがあるために、失敗したり注意されたりすることが多くなりがちなお子さんです。その子を変えることの前にその子が失敗しない工夫を、まずは考えてみましょう。

環境を工夫

落ち着いて集中しやすい環境を作りましょう。
例えば、朝の支度をするときには、テレビを消しておきます。全部済んだら、出かける時間まで見てもよいルールにします。

早く着替えちゃおう



やってほしいことはひとつずつ伝え、やったら必ずほめます。また、言葉だけでなく、絵や文字で伝えた方が忘れずにできる子もいます。

あえて動かす

エネルギーがあふれていて、人一倍動きたいというお子さんもいます。幼児期にはブランコやトランポリンなど、心地よいリズムや刺激が味わえる遊びが大切です。たっぷり行くと、落ち着き具合や集中力の持続にいい影響があります。



注意を減らす

落ち着きのない子は、どうしても注意されることが多くなります。そこで注意する手前で、逆にほめてみましょう。
例えば、食事の途中で立ち歩く子には...

座ってるね

姿勢がいいぞ

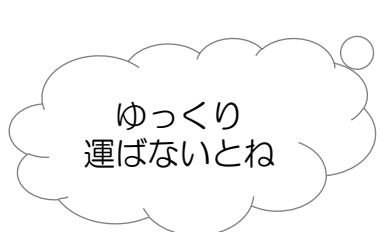
こぼさず食べてるね



...と、動きそうなときにほめると、またしばらく座ることができます。

お手伝いは大チャンス!

落ち着きがないお子さんに何か運んでもらうのは心配かもしれませんが、そっとこぼさないように動くことで、体の動きをコントロールする力が育ちます。できる範囲で体を使うお手伝いをやってもらいましょう。



周りの刺激を減らすこと、動きを抑えるよりも動く機会をたくさん作ることがポイントです。

④気が弱くて、いつも不安そうなのですが…

不安な気持ちになりやすく、落ち込んだり、泣いたり…。体調をくずすこともあるお子さんです。

愛着形成が 一番！

①でも触れましたが**最も身近な人との結びつき**のことを愛着といいます。愛着は安心感や自信のもとになる**心の土台**です。5つのことを基本にお子さんに関わってみてください。

話を
聞く

一緒に
いる

ふれ
あう

ほめる

ほほ
えむ



特に**ふれあう**ことは短い時間でも毎日できるといいです。

例) 抱きしめる、なでる、くすぐる、ハイタッチ、手をつなぐ…等々

親の心も 安定させて

家族が仲良くしていること。これがお子さんにとって、一番安心できる環境です。親御さんの気持ちが穏やかで安定していると、お子さんにもそれが伝わります。そのためには、子育てもがんだりせず、親御さんのストレスを上手に解消していきましょう。



安心の一言

安心する言葉とは、肯定的で、お子さんのペースや気持ちを大切にしていることを伝えるものです。

大丈夫だよ
ゆっくりでいいよ
それでいいよ！
待ってるからね
ここで見ているね
困ったらいつでもおいで
大好きだよ！



あなたは あなた

生まれつき不安になりやすい性格の子もいます。それは、その子の**強み**として認めてあげることも必要です。

自信がないからこそ努力できる

危険を察知する能力がすごい！

何度もチェックするから
大きな間違いをしない



情緒の安定には「愛着形成」が大切。
しっかりとした心の土台をつくりましょう。

⑤お友達とうまくつきあえるでしょうか？

一人でいるのが好きで、あまり友達を求めないお子さんです。気の合う友達がほしいと思っている子もいますが、友達に合わせて遊ぶことが苦手で、失敗することも多いのです。

大人との関係で

親子で遊びながら、おもちゃのやりとりや負けを受け入れることを練習していきましょう。

様々な遊びをためてみましょう。お子さんの「好き・得意な」遊びを見つけることはお友達と遊ぶときの強みになります。



大好きな乗り物だと一緒に遊べるね

失敗より成功を

まずは、得意な遊びを通して「友達と遊べて楽しかった！仲良く最後まで遊べた！」という成功体験をたくさん積むことが大切です。

そのためには、大人と一緒に遊び、子ども同士の仲をうまく取りもつこともときには必要です。



勝負や順位にこだわる子には、競わない遊びからはじめるのがおすすめです。

一人の時間も大切



ホッとするわ

一人でいる時間も認めて、大切にあげましょう。

楽しそうにしている、長い時間友達と遊んでいると、がんばりすぎて疲れてしまう子もいます。ときには、一人でのんびり、好きなことをするのもお子さんにとっては必要なことです。

幼児動作療法ルーム

「まつぼっくり」では…体の使い方や、お子さんのがんばる心を育みます。動作療法を通して、心身の緊張をほぐし、情緒の安定を図ります。

保護者の皆様や関係者への療育指導や相談も行っています。



子ども若者相談センター
佐渡市金井新保乙1107-1
0259-58-8077



失敗よりも成功体験を積むことが、お友達と仲良く遊ぼうという気持ちを育み、上手な関わり方を身に付けることにつながります。

⑥ルールや常識がわからないみたいで…

人の気持ちや、その場のルールがよくわからず、**変わった子**に見えるお子さんですが、社会性は一つ一つ教えれば身に付けることができます。

失敗する前に教える



このくらい
言わなくてもわかるだろう

この前と同じだから、
おぼえているでしょ

…と、私たちが思っている、何がいけないことなのかがわからず、自分の思いで動いて失敗してしまうお子さんもいます。失敗しても、何が悪かったのかわかっていないので繰り返してしまうこともあります。

～すればうまくいくよ

必要なのは**転ばぬ先のつえ**です。事前に教えて、成功体験を増やしていきましょう。

わかりやすく教える

具体的にどうすればいいか教えましょう。

迷惑かけちゃダメ

迷惑って？

前にも言ったでしょ

いつ？

ちゃんとしなさい

「ちゃんと」って？

この辺にいてね

どの辺？

お店の中はママと
一緒に歩いてね

お菓子は一つだけ
買っていいよ

いすに座っててね

ママが見える所に
いてね

そして、できたら必ずほめましょう！

おすすめの 絵本

人の気持ちや礼儀についてわかりやすく教えてくれる絵本を3冊紹介します。



『けんかのきもち』

作：柴田愛子

絵：伊藤秀男

『ほんとうのことをいってもいいの？』

作：パトリシア・C.マキサック

絵：ジゼル・ポター

『そんなとき なんていう？』

作：セシル・ジョスリン

絵：モーリス・センダック

※中央図書館で借りることができます。

子ども若者相談センターに、お気軽にご相談ください。お子さんの発達や性格は様々です。お子さんに合った、よりよい子育てと一緒に考えませんか？

ペアレントトレーニング
(親向け子育てトレーニング)
も行っていきます。



子ども若者相談センター
佐渡市金井新保乙1107-1
0259-58-8077

受付時間：8:30-17:15

(月～金曜、祝祭日は休み)



ルールを自然に身に付けることが苦手な子でも、わかりやすく教えていけばできるようになります。

⑦やっぱり勉強が心配（聞く・話す・読む）

日常生活の中で、学習につながる力を育てていくおすすめの方法を紹介します。楽しく、小さな成長をほめながら取り組むことがポイントです。

指示より 質問を

私たちは子ども達に対して「早く」「ダメよ」といった指示が意外と多いものです。会話は質問から始まります。お子さんにたくさん質問をしてあげましょう。また、楽しい体験を一緒にしながら会話をした方がよりスムーズにやりとりできます。

何を作りたい？

真っ赤なイチゴね
どんな味？



ふれあい ながら読む

読む力を伸ばすには本の読み聞かせがおすすめです。まずはお子さんが本を好きになることが入口です。



読み聞かせ&スキンシップが本好きに育てます。

- ひざの上に乗せて
- 肩を寄せ合って

カルタ取りも、楽しく文字を覚えることができる遊びです。はじめは枚数を減らしてやってみましょう。



書くことは △リせず

「小学校入学前に、自分の名前くらいは書けるようになってほしい」と、お考えの親御さんもいらっしゃるでしょう。練習するときは、なぞり書きから始めて、徐々にお手本を見て書く段階に進むと、お子さんも取り組みやすいです。50音をすべて書けるようにならなくても大丈夫です。ひらがなは小学校1年生で習います。

お子さんが嫌がる場合は、無理に練習させない方がよいでしょう。まだ、文字を書く準備ができていないのかもしれない。

ゆっくり書くよ



安定した姿勢で座り、視線を一点に集中させるためには、体幹をトレーニングしていくことも大切です。外で走り回る、遊具によじ登るなど園で日々行っている遊びが、学習する力につながっていきます。



幼児ことばこころの教室

「さくらんぼ」は…1対1で、発音の間違いを直したり、ことばの使い方等を学んだりする場です。

コミュニケーションの力が伸びると、お友達との関わりも深まります。また、小学校入学への自信にもつながります。



子ども若者相談センター
佐渡市金井新保乙1107-1
0259-58-8077

勉強の準備は、生活や遊びの中で
お子さんのペースに合わせて取り組みましょう。



⑧やっぱり勉強が心配（数や形）

お子さんに話しかけるときに、数字や量・順番・形の違いなどを、意識して使ってみましょう。この時期は、数の感覚や形への興味をもつことが大切です。

お風呂で

お風呂で一緒に数を数えます。
はじめは10まででOKです。
10、9、8・・・のカウントダウンをするのもいいですね。

1、2、3、・・・10！
よし、上がっていいぞ！



食事中に

食器の形やおかずの多い・少ない、右・左、かむ回数などを話題にしてみましょう。

10回かんでね
1、2、3・・・

丸いから
ミニトマトは
転がるよ



遊びながら

遊びの中で、楽しく数や形に親しむ機会を作ります。
数はパッと見て「3つだ。5つだね」とわかることが大切です。
すぐろく遊びやパズルもおすすめです。

全部でいくつ？

5つとって
ちょうだい



お手伝いは 大チャンス！

何枚洗った？

6枚！



日めくりカレンダーを取る
お手伝いもおすすめです！



お手伝いをしてほしいときに、
「時計の針が7までやってね」
「丸いお皿もってきて」と、数字や
形を入れて伝えると、わかりやすい
ですし、意識できます。

日常生活の中で、数えたり、同じ形で分けたりする機会を増やしましょう。「さりげなく、楽しく」がポイントです。





皆さんの大事なお子さんは、
私たちにとっても「佐渡の宝」
大切な子ども達です。
いろいろな人の手を借りて、
一緒に育てていきましょう。



- 佐渡市 健康医療対策課保健係
TEL 0 2 5 9 - 6 3 - 3 1 1 5



- 佐渡市子ども若者相談センター
TEL 0 2 5 9 - 5 8 - 8 0 7 7



受付時間：8:30-17:15（月～金曜、祝祭日は休み）