



# 子育ての 3つの ヒント

家庭教育の手引き

発行日 令和5年10月  
発行 大田区教育委員会事務局  
教育総務部教育総務課  
TEL 03-5744-1447  
FAX 03-5744-1535

## 『子育ての3つのヒント(家庭教育の手引き)』の発行にあたって



未来を担うおおたの子どもの教育は、家庭、学校、地域社会が共に力をあわせ行うものです。その中でも、最も基本となるものは家庭教育です。また、それは幼児期から青年期まで一貫して行われる大切なものです。

しかし、都市化や核家族化、共働きの家庭の増加、地域との地縁的なつながりが希薄化するなど、家庭や子どもを取りまく環境は変化しています。その中で、家庭での教育に不安を抱く保護者が多くなるなど、家庭の教育力の低下が問題となっています。

家庭は、家族にとって“安らぎの場”“喜びや悲しみを共感できる場”であると同時に、子どもが自立して社会に羽ばたく“学びの場”でもあり、保護者自身も子育てをとおし一緒に“成長していく場”でもあります。

そのような家庭を築くために、保護者が家庭の中で子どもとどう向き合うかをまとめた家庭教育の手引き『子育ての3つのヒント』を作成いたしました。

おおたの子どもたち一人ひとりが、元気にたくましく、自立して生きていけるよう成長することを、また、この冊子が、保護者同士で家庭教育を話し合うきっかけとなることを願っています。

大田区教育委員会教育長  
小黒 仁史

# 子育ての3つのヒント

- 1 安定した気持ちで子どもに接すること
- 2 子育てのゴールは「幸福力」を育てること
- 3 年齢と成長に応じて「子育てのギアチェンジ」をすること



はじめに	p. 1
序章 子育ての3つのヒント	p. 2
1章 0歳～6歳頃（愛情期）	p. 4
●愛情期の子どもの接し方	
・みなさんが心を安定させるために	
・ストレスはこまめに解消しよう	
・子育ては「よいところ取り」でOK	
●愛情期に大切なこと	
・遊びが子どもの力をグングン伸ばす	
・本の読み聞かせがおすすめ	
2章 6歳～10歳頃（しつけ期）	p.10
●しつけ期の子どもの接し方	
・「ほめる・しかる」子育てから、「勇気付ける」子育てへ	
●しつけ期に大切なこと	
・勉強しない理由はさびしいから（家庭学習）	
・家事をとおして共同体感覚を育もう	
・子どもの興味・関心を刺激しよう	
3章 10歳～18歳頃（見守り期）	p.17
●自分づくり期の子どもの接し方	
・子どもはなぜ反抗するの？	
・子どもの秘密はむやみにのぞかない	
・見た目でわかる子どものSOS	
●見守り期に大切なこと	
・「勉強しなさい」がやる気を低下させる（家庭学習）	
・異性に関心をもつのは素晴らしいこと	
4章 特別編（スマートフォン・ゲーム・テレビ）	p.25
おわりに（監修 諸富祥彦）	p.28
子育てに関する相談機関	p.30

みなさんは、何のために子育てをしていますか。子育てのゴールとは、いったい何でしょうか。子育ての目的は、子どもが大人になったとき、幸福な人生を歩むことができる力を身に付けさせること——いわば、「幸福力」「生きる力」を育むことです。このことを基本にすえて、すべてがそこにつながるような長期的な視点で子育てをしていきませんか。

子育てはいつも教科書どおりにうまくいくものではありません。ときには、「言うてはいけないことを言うてしまった」「子どもを傷付けてしまった」と不安に思うこともあるでしょう。

大丈夫です。基本さえ守っていればたいいのことは取り返しがつきます。子育ては長丁場です。子どもが大人になったときに「僕は何とかやっていけそうだ」「私の人生は基本的にOKだ」と思える「幸福力」を育てていけばいいのです。

子育ての多くの問題は、みなさん自身が幸せな気持ちになり、安定した姿勢でお子さんに接し、一貫した愛情を注ぎ続けることで解決します。どうか、子育てを楽しみながら、お子さんに愛情を与え続けてください。



# 序章・子育ての3つのヒント

## (1) 安定した気持ちで子どもに接すること

みなさん自身が安定した気持ちで、一貫した愛情を子どもに注ぎ続けることが、子育てにおいて何よりも大切です。

みなさんがいつも愛情をもって幸せに満ちた気持ちで子どもに接していると、子どもの中に「自己肯定感」——「僕はこの世界で受け入れられている」「私という存在はOKなんだ」「幸せになっていいんだ」と思えるような基本的な肯定の感覚——が育まれます。そして、この自己肯定感こそが、子どもが一生を生きていくうえで大切な基盤となります。つらいことがあっても「もう少し頑張ってみよう」とふんばることができる、心の土台となるのです。

## (2) 子育てのゴールは「幸福力」を育てること

実際に子育てをしていると、つい近視眼的になってしまいがちです。お子さんが5歳のときには、5歳のお子さんとしていい子にしたいと考える。小学生なら小学生として、中学生なら中学生として、いい子にしたいと考えてしまうのです。この「目の前のことしか見ない子育て」は、問題です。10年後、20年後になってみると、その子が幸せになるのに必要なことと逆のことをしてしまっていた、ということがしばしばあるのです。

子育ての目的は、子どもが大きくなったとき、幸福な人生を歩むことができる力を身に付けさせること。いわば、「幸福力」を育てることです。このことを基本にすえて、すべてがそこにつながるような長期的な視点で子育てをしていきましょう。

## (3) 年齢と成長に応じて「子育てのギアチェンジ」をすること

お子さんの年齢や成長のステージに応じて、みなさんが「子育てのギアチェンジ」をすることが重要です。どの年齢の子育てにおいても、もっとも大切なことは、みなさんが安定した気持ちで一貫して愛情を注ぎ続けることに変わりありません。ただ、それぞれの子の「発達課題」は年齢や成長に応じて変化します。それに合わせて、子育てのしかたも変えていく必要があるのです。

具体的に、子育てのステージは、大きく以下の3つに分けることができます。

### 0歳から6歳頃（愛情期）

めいっぱい愛情を注ぐことがいちばん大切な時期

### 6歳から10歳頃（しつけ期）

子どもの社会性を育て、しつけを行うのが大事な時期

### 10歳から18歳頃（見守り期）

子どもから一歩離れて、子どもの「自分づくり」を少し我慢して見守る時期

※年齢はあくまで目安です。一人ひとりの子どもによって当てはまる年齢は異なります。

とりわけ、思春期の子育ては難しいといわれていますが、その成功は「しつけ期」から「見守り期」へのギアチェンジが、うまくできるかどうかにかかっていると言っても過言ではありません。



## ● 愛情期の子どもとの接し方 ●●●

最初のステージは、0歳～6歳頃の「愛情期」です。この時期の課題は、**子どもの心の土台、つまり自己肯定感を育てること**です。お子さんが将来、困難を乗り越えて頑張っていけるかどうかは、基本的な自己肯定感が育まれているかどうかにかかっています。自己肯定感が育まれていれば、これからの人生の厳しさに直面したときに、心がポキッと折れてしまうのを防ぐことができるのです。

最近、子育てにおける重要な要素として注目されているものに「レジリエンス」があります。レジリエンスとは、くじけそうなことや困難なことに直面しても、そこから立ち直り、もうひと頑張りできる力のことです。人生の大事な場面では、ふんばる力、立ち直る力があるかどうかで大きく道が分かります。レジリエンスを育てることは、みなさんがお子さんに与えられる「人生最大のプレゼント」です。そのためには、「**何があっても大丈夫だよ**」「**私はあなたの味方だよ**」「**何があっても受け入れるよ**」という思いを、何度でもくり返し伝えていきましょう。



## みなさんが心を安定させるために

自分の感情に振り回されず、安定した気持ちを保ち続けるために、みなさんは1日1時間でいいから「完全に自分のために使える時間」を確保するのが望ましいでしょう。子育てはものすごくストレスがたまります。できる限り、友人、ご家族、ご実家などの協力を得るなどして、お子さんから離れられる時間をつくる工夫をしましょう。

もうひとつのコツは、自分を責めないこと。**完璧主義の子育てをやめて、完璧な保護者であらうとしないこと**です。自分を責める気持ちが、子どもにイライラをぶつける原因にもなります。人生におけるほかの多くのことと同じように、子育ても「自分にできること」をしていくしかありません。

## ストレスはこまめに解消しよう

そうは言っても、子育てをしていて、まったくイライラ・カリカリしないことはないでしょう。ではイライラ・カリカリしてしまったら、どうすればいいのでしょうか。そんなときは、**子どもと距離をおいて、子どもから物理的に離れることも大切**です。たとえば、お子さんの安全をしっかりと確保したうえで、5分ほどその場から離れて、次のようなりフレッシュ法を試してみてもいいでしょうか。

- ・ トイレに行く
- ・ 腹式呼吸を5回する
- ・ 大声で叫ぶ
- ・ 紙に書き出す
- ・ アロマをかぐ
- ・ 紙（古くなった新聞紙やチラシ）を破る

子育て中は、こまめにストレスをためずに、気分を変えていくことが大切です。

## 子育ては「よいところ取り」でOK

イライラ・カリカリがすぐに解消できないときや、「今日はしばらくイライラが続くかな」と思ったとき…。そんなときは、できれば、子育てをしばしお休みすることをおすすめします。イライラが続く間は、子どもと接しないようにすることも大切です。映画を観たり、カラオケに行ったり、ファミレスでおしゃべりしたり…。

たまには子どもから解放されて、友達とエンジョイするといいでしょ。思う存分発散すれば、たいていのイライラは消えていくものです。ご実家や保育ルームの一時保育などの助けを借りて、安全な場所や人に子どもを見てもらってもいいと思います。

「そんなの、よいところ取りじゃない」と思われる方もいるかもしれませんが、でも、子育てはよいところ取りでいいのです！**自分の機嫌がよいとき、子育てがうまくできそうなときに、子育てをするようにすればいいのです。**「子どもにあたってしまいそう」「いつもイライラしている私といっしょでかわいそうだな」という気持ちに気付いたら、できるだけお子さんと接しないようにしてみてください。よいところ取りの子育ては、ずるいように思えて、お子さんにとっていちばんいい結果をもたらすかもしれません。**お子さんにみなさんのイライラ・カリカリをぶつけ、傷付けてしまうくらいなら、お子さんと接しないほうがいいくらいです。**結果として子育ては、よいところ取りでOK！自分の気持ちが安定しないときは、周囲の力を借りましょう。



## ● 愛情期に大切なこと ●●●

### 遊びが子どもの力をグングン伸ばす

遊びを通じて、発想力やコミュニケーション力などのさまざまな力を身に付けることができます。アドラー心理学では、人間が幸福な一生を送るには、次の「3つの力」を身に付けることが大切だと考えています。

- ・ 仲間をつくる力
- ・ 仕事をするなど、世の中の役に立つ力
- ・ 異性との関係を築く力

遊びにはこれらすべての要素が含まれているのです。

「子どもの仕事は遊ぶこと」と言ってもいいほど、子どもにとっての「遊び」は大切です。お子さんには、好きな遊びを思い切りさせてあげましょう。もちろん、大ケガをする可能性があるような、危険な遊びはダメです。それ以外は、子どもがしたい遊びをさせるのがいちばんです。

**遊びをとおして子どもに学んでほしいのは、何よりも「この世界は楽しみに満ちている」ということです。**

覚えておきたいのは、お子さんは「そのときの自分の成長にとって必要な遊び」をするということです。**どんな遊びが必要かは、みなさんが決めるのではなく、お子さん自身に選ばせましょう。**

そして大切なのは、遊んでいるときの子どもの反応を見ることです。お子さんが、どんな表情でどのくらい楽しんでいるのかを、よく観察しましょう。いろいろな遊びを試してみて、お子さんが喜ぶもの、熱中するものを見つけたら、それを続けさせてあげてください。逆に、お子さんがあまり楽しそうでないときは、その遊びは潔く引っ込めるようにしましょう。やりたくもない遊びを続けさせると、「人生って、やりたくもないことを無理にやらされるものなんだ」というネガティブな感情を自然と植え付けてしまいます。このことによる弊害は、大きいのです。

## 本の読み聞かせがおすすめ

本の読み聞かせは、間違いなくおすすめです。読み聞かせをするとき、みなさんは子どもの目をみます。面白い話をしてお子さんが楽しそうに笑ってくれたら、みなさんも笑顔になります。子どもが何かに反応したら、みなさんがそれを受け止める——こうしたやりとりの相互性は、お子さんの知的な発達にも、人の気持ちを思いやる心の成長にもいい影響をもたらします。

みなさんとの微細な気持ちのやりとりが、子どもの知性や情緒の発達に重要な役割を果たします。本の読み聞かせでは、まさにこうしたやりとりが行われます。ゲームやスマホに頼ってしまうと、こうしたやりとりが阻害されるリスクがあります。



## みなさんに聞いてみました

### ●イライラ解消法は？

- ・一人になる時間をつくるために、夫や友人に育児の協力をしてもらっています。
- ・黙々と掃除をして子どもと距離を置きます。
- ・感情的になってきたらひたすら深呼吸をします。それでもダメならその場を離れます。
- ・チョコレートを食べたり、コーヒーを飲んだりすると気持ちが落ち着きます。
- ・保育園や幼稚園の先生、ママ友などに、悩んでいることを思い切って話してみると、とても気持ちが楽になることが多かったです。

### ●子どもとどう接していますか？

- ・保育園の送迎時の自転車で、帰宅後はお風呂の中で1日の様子を聞くことを大切にしています。
- ・寝る前に絵本の読み聞かせをしてあげると、子どもは安心して眠っています。
- ・子どもが寝るときは隣にいて、手をつないだり話を聞いたりしています。
- ・甘えてきたら、家事などで忙しいときでも手を止めて笑顔で応じています。
- ・できるだけ家族全員で朝晩食事を一緒にするようにしています。
- ・下の子が生まれて、赤ちゃんがえりが見られます。意識的に上の子と2人だけの時間をもつようにしています。

## ● しつけ期の子どもとの接し方 ●●●

子育てにおける第2のステージは、6歳から10歳くらいの時期です。いわゆる「思春期」に入る前の段階までと考えていいでしょう。この時期は、いわば「しつけ期」にあたります。社会的なルールを学び、他者とのかわりや、集団の中で行動する力を身に付けていきます。

6歳までの「愛情期＝心の土台づくり期」では、厳しいしつけよりも愛情を注ぐことが大切でした。しかし、6歳以降の子育てにおいてはしつけが重要になってきます。しつけや集団への参加によって、社会的なルールや道徳を習得していく時期です。社会的なルールを守りながら、みんなと協力して何かをするのは楽しいだということを学ばせていくのです。大切なのは、子どもが集団の中に身をおき、「自分はみんなの役に立てるんだ」と実感できることです。この共同体感覚は、お子さんが大人になり、社会で働くうえでも大変重要になります。みなさんは、お子さんが大人になったときに、社会の中で生き生きと活躍してほしいと願っていることでしょう。そうなるためには、6歳から10歳くらいのこの時期に、共同体感覚を育てることが大切です。



## 「ほめる・しかる」子育てから、「勇気付ける」子育てへ

勇気付けとは、相手の自尊心（プライド）を尊重し、相手に「あなたを信頼し、期待している」というメッセージを伝えていくことです。子どもは、大人から信頼され、期待されると、その信頼や期待に応えたいという気持ちが自然とわいてきます。その結果、望ましい行動をとるようになるのです。

うまくできなかったときにガミガミとしかりつけるよりも、うまくできたときにそれを認めてあげることが大切です。このとき、上から目線で「ほめる」のではなく、子どもの成長を「共に喜ぶ」姿勢でお子さんと接するのがポイントです。みなさんから信頼され一人前扱いされた子は、精神的に早く成長し、大人になっていきます。逆に、ずっと子ども扱いされ、信頼されているという感覚を得られずに育つ子は、成長が遅いことが多いようです。

「ほめる・しかる」という行動には、「責任はすべて大人が負っている」というメッセージが含まれます。その場合、子どもにとっては、大人の言うとおりにできるかどうか、問題になってしまいます。何をするか、自分で責任をもって決めることができなくなるおそれがあります。ほめられないなら頑張らない、しかられないならやらなくてもいい、という子に育ちやすいのです。そうではなく、お子さんを「自分の行動に責任をとれるひとりの人間」とみなして、「○○してくれたらうれしいな。」「やってくれてありがとうね。」と言葉をかけるのです。そこには、みなさんから子どもへの期待と信頼がある。子どもは、みなさんからの期待と信頼に応えようとして成長していく。「勇気付け」には、こうした子育ての基本が含まれています。

とはいっても、部分的には、子どもをほめたりしかったりすることに意味がないわけではありません。「ほめる・しかる」にもコツがあります。



## ほめるときのポイント

- ・すぐにほめる
- ・具体的にほめる（何をほめられているのかがわかるように）
- ・笑顔でほめる（不機嫌な表情や無表情のままではめられると子どもはほめられた気分になりません。）
- ・結果よりもプロセスをほめる（「結果」に振り回されるのではなく、頑張りの「プロセス」に着目してほめましょう。）
- ・ハードルを下げてほめる（ほめるハードルを下げ、視線を低くして、お子さんの小さな頑張りを見つけてあげましょう。）

## しかるときポイント

生命にかかわることや友達にケガをさせるようなときには、厳しくしかることも必要です。

- ・子どもの人格や存在を否定しない
- ・しかっている理由を具体的に説明する
- ・次はどうすればいいかを教える
- ・ほかの子と比較しない（傷つき意欲を失ってしまいます。）
- ・たたいたり、つねったり（体罰）しない（暴力は暴力を生みます。）
- ・家族の誰かがフォローに回る

## ● しつけ期に大切なこと ●●●

### 勉強しない理由はさびしいから（家庭学習）

最近の子どもは勉強のスイッチがなかなか入らないようです。子どもに勉強の習慣を付けさせるポイントは、最初の10分は家族といっしょに勉強することです。

子どもが勉強モードに入れない理由のひとつは、さびしいからです。家族と話をする。食事をする。テレビを見る。それに対して、勉強は孤独な行為です。このため、気持ちを勉強モードに切り替えるのがとても難しいのです。ですから、さびしさを感じないで勉強をはじめられるようにすることがポイントになってきます。家庭学習が習慣づいている子どもの中には、リビングで勉強をしている子がたくさんいます。「早く自分の部屋に行って勉強しなさい」と言う方がいますが、ちょっと考えてみてください。誘惑に弱い子どもたちが、自分の部屋に行ってすぐに勉強している場面を想像できるでしょうか。強い意志をもった子でない限り、なかなかできるものではありません。

勉強するタイミングとしては、脳が勉強するのにもっとも適した状態になる夕食前が理想です。ご飯を食べた後だと、脳がリラックスしすぎてしまいます。夕食が7時からだとすれば、6時半から勉強をはじめます。最初の10分は、みなさんもお子さんといっしょに勉強してあげてください。10分たったら、みなさんは夕食の準備に戻るので。



### 家事をとおして共同体感覚を育もう

共同体感覚を養うための方法のひとつが、家事をさせることです。家事はみんなでやるものであり、「家族というチーム」のメンバーとして当然、自分もやるものだという意識を育てていくのです。「家族というチームのメンバーとして、自分にもできることがある。自分にできることをしたら、みんなが喜んでくれる」。お子さんには、ぜひ、小さい頃からこの感覚を味わわせてあげたいものです。家事は小学生くらいの子どもの成長においてももっとも大切ですが、ある日突然「今日から家事をしてね」と言われても、お父さんは戸惑うでしょう。できれば、3～4歳くらいから少しずつ家事をさせるのがおすすめです。



### 子どもの興味・関心を刺激しよう

小学校低学年のこの時期は、子どもの職業意識の基礎をつくります。お子さんとの会話の中で「将来、私はこれになりたい」「あれになりたい」と話題にのぼることもあるでしょう。将来の職業選択のもとになるようないろいろな興味・関心を小学生の頃から育ておくことは大切です。みなさんにつねにこころがけておいてほしいのは、「この世界は面白いことに満ちている、毎日がワクワクドキドキの連続である」とお子さんが思えるようにすることです。たとえば、科学博物館やサファリパーク、工場見学などもその一例です。子どもの興味・関心を刺激する体験が、「将来、〇〇になりたい」という意欲を育てていく土台になるのです。お子さんの好奇心をかき立てることが、みなさんの大きな役割です。

日本では、家族が自分の友達を家に招く機会があまり多くないようです。ときどき招待することはあっても、子どもは子ども同士で遊び、大人は大人同士でおしゃべりをしています。これは、子どものキャリア教育という観点でいうと、大変もったいないことです。アメリカの映画を観ていると、お父さん、お母さんがホームパーティーを開き、たくさんの友人を家に招く場面がよくあります。印象的なのは、お父さん、お母さんの友人（大人）と子どもたちが、わりと対等に話をしていることです。子どもに「面白い人生」「ワクワクする毎日」を生きてほしいなら、さまざまな職業の人とふれ合わせる機会をつくりましょう。



## みなさんに聞いてみました

### ●しかるとき、ほめるときに、心がけていることは？

- ・「人に迷惑をかけないように」ではなく「人の役に立つように」と言っています。
- ・「〇〇してくれて、ママはうれしいな。助かったわ。ありがとう。」と主語を私にして伝えるよう心がけています。
- ・パパとママが一緒になってしからないようにしています。
- ・ほめるときは、言葉だけではなく、抱きしめたり拍手をしています。

### ●家庭での勉強のしかたは？

- ・リビングやダイニングのテーブルで勉強させて、家事をしながら子どもの勉強をみています。
- ・「何時に勉強はじめる？」と聞いて、子どもに勉強する時間を決めさせています。
- ・親も一緒に本を読むなど、勉強する静かな雰囲気を作っています。
- ・朝は学習の定着がよいと聞いたので、「朝ごはん前」に勉強をするようにしています。

### ●お手伝いについては？

- ・風呂掃除、洗濯物たたみ、布団敷きを兄弟で当番を決めてやっています。初めは一緒にやって教えたのですが、今では子どもだけでできるようになりました。
- ・掃除も料理も遊びのひとつとして、包丁や掃除機などの使い方を教えています。
- ・幼稚園の頃、お弁当箱洗いをさせていました。今では毎日、食事後の食器洗いをしてれています。
- ・自分で考えて始めたことは、失敗しそうになっても口を出さず、見守っています。

### ●自分づくり期の子どもの接し方 ●●●

子育てにおける第3のステージは、子どもがみなさんとは別の「自分」をつくっていくのを支える時期——「見守り期」です。

この時期の子どもは、素直にみなさんの期待に応えてくれていた小学3年生頃までとは異なり、みなさんから心理的に離れていきます。これは、自分づくりという課題に向かうためです。いわゆる思春期に入ります。その結果、お子さんが理由もなく反抗しているように見えることがあります。

「自分づくり期」のはじまりは、早い子で9～10歳、遅い子は16～17歳です。個人差が大きいので、みなさんは自分のお子さんが今、どの時期にいるのかをしっかりと見定める必要があります。この時期はお子さん自身にとって、ものすごく難しい時期です。

大切なのは、「しつけ期」から「見守り期」へみなさんがギアチェンジをすることです。ギアチェンジをうまくするための最大のポイントは、過干渉しないことです。普段は見守り、ピンチのときには支える。これが、この時期の子育ての基本的な姿勢です。これまでの「しつけ期」と同じように過干渉をしたり、ガミガミとどなったりすると失敗します。みなさんとは違う自分づくりという課題に取り組んでいるときに「あなたはまだ子どもなんだから、自分なんてもたなくていい」というメッセージを受け取ったら、子どもは、自分づくりが台無しになってしまうという不安にかられます。



## ★ この時期の親の接し方のポイント ★

- ・しつこく話しかけない
- ・子どもの暴言にカーッとならない
- ・子どもとの関係がこじれてきたら、まずは親自身が頭を冷やす(まずは自分が冷静に)
- ・親が自分自身の気持ちを素直に伝える
- ・子どものメールやカバンの中身を勝手に見ない(プライバシーは何より大事)
- ・親が泣いたりオロオロしたりしない(ドーンとかまえて)

### 子どもはなぜ反抗するの？

大事なのは、**子どもの視点に立って、反抗するお子さんの気持ちを理解すること**です。みなさんの視点だけから対応しようとする限り、この時期の子どもにどう接すればいいかはわかりません。反抗には、大きく分けて2つのタイプがあります。反抗する子どもの気持ちを考えてみましょう。

#### 「闘争型」の反抗

みなさんの考えにことごとく意見し、論破しようとする。感情をむき出しにする。ののしる。声を荒らげる。

こうした態度をとるのは、みなさんを嫌いになったからでも、憎いからでもありません。目的は、みなさんを否定することではなく、自分をつくっているのです。**みなさんの存在をいったん否定することで、新たな自分をつくるという課題に励んでいる**のです。ここを勘違いして、やみくもに腹を立ててはいけません。

#### 「閉じこもり型」の反抗

以前は何でも話してくれたお子さんが、何を聞いても「別に」「それで」「特にない」「わからない」しか言わなくなってしまう。

「わからない」——これが、お子さんの本心です。自分でも、自分のことがよく見えなくなっている。どうしたらいいかわからなくなっている。これが、この時期のお子さんの最大の特徴です。「特にない」「わからない」といった言葉は、**お子さんの今の気持ちをそのまま表現したものです**。

こういったお子さんの発言や態度にカーツとなる方もいるでしょう。声を荒らげて言い返し、その結果、お互いにエスカレートしてやり合ってしまうがちです。**大切なのは、みなさんのほうから一歩下がること**です。ちょっと立ち止まって考えてみてください。みなさんは大人です。子どもと対等ではいけません。大人として**どういう態度をとるべきか考えるように**しましょう。たとえば、トイレにこもって深呼吸するなど「**その場をいったん離れる**」のが、**お子さんに対してイライラしたときのいちばんのおすすめの方法**です。

反抗期のお子さんとの会話を復活させる最大のポイントは、「場所を変える」ことです。いつもお互いに気まずい思いをしているリビングから場所を移して、レストランやカフェなど「家ではない特別な場所」で子どもと話をします。あくまでゆったりとした雰囲気、**「〇〇のことなんだけど…」**「～してくれるとうれしいんだけどな」というように、**一歩下がって、具体的に、お願いするような口調で、気持ちを伝えてみましょう**。きっと、楽しい会話ができるはずですよ。

### 子どもの秘密はむやみにのぞかない

この時期のお子さんにむやみにしてはいけないのが、プライバシーの侵害です。思春期の自分づくりにおいて秘密をもつことはとても重要です。みなさんとは違う自分の世界をつくるうえで必要なことです。みなさんに対する拒絶感や不信感が生まれ、その後長年にわたって心を完全に閉ざしてしまうことにもなりかねません。自分の大切な世界を土足で踏みこじられた、という思いがあるお子さんは、反抗期が非常に長くなります。

### 見目でわかる子どものSOS

思春期の子どもにとってとりわけ重要なのは、**子どもが辛いときは「辛い」と弱音を吐き、助けを求められる家庭をつくること**です。悩みを相談しづらい家族の関係を少しでも変えていくことが大切です。「弱音を吐ける関係」「SOSを出せる関係」「助けてと相談ができる関係」を子どもとの間につくっていきましょう。これが、思春期の子どもがいる家庭にとって何より大切なことだと言っても過言ではありません。そのためには、**あまり立派なお父さん、立派なお母さんでいようとしないこと。「完璧な家庭」であらうとしないこと**です。グチや弱音ひとつこぼさない明るい家庭の中では、学校でいじめられていることを言えずに、ひとりで抱え込んでしまうという子どもも少なくありません。いちばんいいのは、**みなさんが「弱音を吐ける人間関係」「助けを求められる人間関係」のお手本を見せること**です。

お子さんが自分からSOSを発信しやすい関係をつくるのが、何より大切です。子どものSOSを見目から判断できる基本的なシグナルがあります。そのシグナルとは次の3つです。

#### ① 表情が暗くなる

子どもはなかなかウソがつかえません。つらいことがあるときはどうしても雰囲気が変わってきます。特に、これまではいつも元気がよかったお子さんの表情が暗いときは、注意が必要です。

#### ② 無口になる

よく話をしてくれていたお子さんが、突然、話をしなくなる。何を聞いても、「別に」「それで」「特にない」しか言わなくなる。何かつらいことがあったのをきっかけに、急に話をしてくれなくなるのです。

#### ③ 眠れなくなる

お子さんが朝、なかなか起きられなくなったら、不眠を疑うべきかもしれません。眠れないと脳がリセットできず、疲れがとれずにどんどんたまっていきます。

お子さんがいじめられていることがわかったら、**まず最初に言ってほしいのは「あなたは悪くないんだよ」という言葉**です。そして、いじめられていることを打ち明けてくれた勇気に対して「よく話してくれたね」とねぎらってあげてください。次に「私はあなたのことを守るからね」と、「絶対守る宣言」をしてください。



## ● 見守り期に大切なこと ●●●●

### 「勉強しなさい」がやる気を低下させる（家庭学習）

中学・高校受験が迫るこの時期は、お子さんに勉強の習慣をもっとも身に付けさせたい時期でもあります。少しでも勉強に取り組んでほしい、成績を上げてほしいというのが、みなさんの本音でしょう。しかしながら、現実はなかなか厳しく、多くの子は学校から帰ってきたらほとんど勉強をしません。「勉強しなさい」と言い続けた結果、はたしてお子さんは勉強をするようになるでしょうか。そこが重要なところですよ。みなさんに「勉強しなさい」と言われると、子どもは「僕（私）は信じられていないんだ」「どうせ勉強しないと思われているんだ」と感じます。そして、やる気を失っていきます。「勉強しなさい」ということが、じつは子どもの意欲を奪ってしまっているのです。では、勉強する意欲を引き出すにはどうしたらいいのでしょうか。それは、その逆をやればいいのです。子どもを信用していない言葉がけではなく、子どもに対する期待と信頼を前提とした言葉がけをします。「勇気付け」ですね。「勉強してくれたら、私はうれしい。〇〇くんだったらできるよね」といったみなさんの思いを、上から目線で押し付けるのではなく、一人の対等な人間として伝えていくことが大事です。



## 異性に関心をもつのは素晴らしいこと

子育ての目標は、大人になったときに必要な「生きる力」を育てることです。勉強や仕事ができるようになることも大切ですが、私生活も重要です。そして、私生活の中で大きな領域を占めるのが、結婚や恋愛です。

異性に関心をもつというのはとても素晴らしいことです。このような時期に、お子さんが性について気楽に話せる相手がそばにいるといいでしょう。みなさんがかわる場合は、同性の方が対応するといいでしょう。自身の体験談をサラッと語ってあげてください。

人によっては性に寛容すぎる方もいますが、やはり、子どもの恋愛と大人の恋愛は区別すべきです。自分で責任を取れる大人の恋愛と、そうでない子どもの恋愛は違うということを、まずみなさんがわかってほしいと思います。

また、20人に1人の割合で、LGBT（恋愛対象が同性のみに、あるいは、両方の性に向いている人、身体の性と異なる性別で生きる人、あるいは生きたいと望む人）などの性的マイノリティの人たちがいます（※）。誰にも話せず悩んでいることが多いので、このことを考えるときには、お互いに違いを認め合い、尊重し合える関係を築いていくことが大切です。

※出典：東京都総務局人権部人権施策推進課発行（2021年）  
「多様な「性」があること、知っていますか？」



### みなさんに聞いてみました

#### ●反抗期を迎えた子どもとどう接していますか？

- ・親も何か夢中になることをみつけて、達成感や充実感を子どもに教えてあげられたらと思います。
- ・子どもから話しかけてきたときは、できるかぎり話を聞くようにしています。
- ・子どもの考えを受け止めてから、自分の思いを話すように心がけています。
- ・普段から、同じ音楽を聞いたり、ゲームをしたり、一緒に思い切り笑って楽しむ時間をもつようにしています。

#### ●予習・復習を習慣付けて学習ができるようにするために工夫していることはありますか？

- ・得意な教科から先に学習させ、勢いをつけてから苦手な教科に取り組ませるようにしています。
- ・どうしてもやる気が出ないときには、5分だけタイマーをかけて、その時間だけでもやればOKときっかけづくりをしています。
- ・「そんな難しい問題が解けるんだ」と、やる気を起こさせるようにたくさんほめることを心がけています。
- ・リビングで兄弟揃って宿題をさせる環境づくりをしました。分からない問題があるときは、親も一緒に考えるようにしています。

#### 0歳～6歳頃（愛情期）～ママ、スマホよりボクをみて～

近年問題とされていることのひとつが、「親のスマホ依存」です。「スマホ依存の親」が自分でも気付かないうちに、子どもを「無視」し、放置してしまうことによって、子どもと親との間に必要な心の絆（愛着）が築かれずに、子どもの心の育ちが阻害され始めているのです。

親がスマホ依存に陥っているため、子ども、特に0歳から6歳の幼少期の子どもが、いくら泣いても、アイコンタクトをはじめとした応答を十分に与えられず、親との間に安心できる関係「心の安全基地」を体験することができないまま育ちます。その結果、自分の感情をコントロールする力や、他者を信頼する力といった、幸福になるうえで必要な「生きる力」を欠いたまま生きるようになってしまうのです。

こうした無自覚のうちに進行している静かで軽微な「無視」の積み重ねは、子どもの心の育ちに必要な「親との安定した心の絆（アタッチメント＝愛着）」「心の安全基地」を阻害してしまいます。そしてその積み重ねは、いずれ軽度の「愛着障がい」として現れ、子どもの人生の幸福を妨げます。

みなさんは、子どもたちといっしょのときは、スマホやゲームに気を取られてお子さんのことをないがしろにしないように注意してください。そして、6歳までのお子さんは、スマホやゲームなどのIT機器にできるだけふれさせないでください。幼児期にITが与える影響が懸念されています。見切り発車で与えるというのは、きわめてリスクの高いことです。

#### 6歳～10歳頃（しつけ期）～ゲームはルールを決めましょう～

ゲームが子どもにとってよいか悪いかについては、いろいろな考えがあり、まだ確かな答えは出ていません。ある私立小学校での調査では、就寝2時間前にテレビやテレビゲーム、携帯ゲーム、インターネットを禁止したところ、寝つきがよくなり、学校での落ち着きのなさ、集中力のなさなどの問題が低下したという結果が出ています。これは、就寝間際にテレビゲーム

などをすると、脳が興奮したまま布団に入ることになってしまうため、睡眠の質が下がるからだと考えられています。このことによって、学習への集中力や落ち着きのなさなどに大きな影響が出てしまうのです。やはり、やりすぎは控え、節度をもってゲームをやらせるのが賢明でしょう。

今の子どもたちにとって、ゲームは友達との大切なコミュニケーションツールのひとつでもあります。お子さんと相談してルールを決め、それを守らせるようにしましょう。みなさんが勝手に決めてしまうのではなく、あくまで「ルールをお子さん自身が自分で決めるのをみなさんがサポートする」という姿勢で臨みましょう。人間の行動は自分で決めたこと（自己決定したこと）によってしか、なかなか変化しないからです。

### 10歳～18歳頃（見守り期）～スマホ・ゲームは時間制限を～

近年、スマホ依存、ゲーム依存の子どもが増えています。そうなる前に、家族でスマホやゲームとの付き合い方について、よく話し合うことが必要です。

お子さんをスマホ依存、ゲーム依存にしないためには、最初が肝心です。いったんどっぴりつかってしまうと、そこから自力で抜け出すのは難しくなります。いちばんいいのは、スタートの地点、つまりスマホやゲーム機を買い与えるタイミングでルールを決めることです。「スマホは夜9時まで」「ゲームは1日1時間」「それ以外の時間はお母さんに預かってもらう」といった具体的なルールを、最初に話し合っ決めておくといいでしょう。

## みなさんに聞いてみました

### ●スマートフォン・ゲーム・テレビとどう付き合っているか、またルールは？

#### スマートフォン

- ・ 買い与える前に使い方のルールを決めてからもたせました。
- ・ SNSなどのコミュニティサイトは犯罪に巻き込まれる可能性があることを説明し、安全対策のために親が求めたらスマホを見せるルールにしました。
- ・ パスワードを変更したら教えてもらう約束をしました。
- ・ ゲームアプリのダウンロードは禁止にしています。
- ・ 22時以降は使用しないことをルールにしました。
- ・ フィルタリング機能を設定する。自分の部屋にスマホをもっていない。
- ・ LINEは、グループ使用は原則認めません。ただし、サッカーチームの連絡は例外として親の許可で認めています。
- ・ SNSに人の（友達や他人の）ことを書きこまないという約束をしています。

#### ゲーム

- ・ 宿題など優先すべきものをしてから、時間を決めてやらせています。
- ・ 親の目の届く所でやらせています。課金や通信プレイはさせていません。
- ・ ゲームの貸し借りは子ども同士のトラブルの原因になるので禁止しています。

#### テレビ

- ・ 一家に1台で十分。みたいものは録画し、リアルタイムではなく自分で時間が作れたときにみるようにしています。
- ・ やることをすべて終えてからみさせています。
- ・ みていないときはテレビを消します。つけっぱなしにはしません。



# おわりに（監修 諸富祥彦）

「これだけは大切にしてほしい」「ここさえ押さえておけば大丈夫」という、子育てでもっとも大切なポイントをお伝えしてきました。

というのも、子育ては、基本の「き」さえ押さえておけば「あとは何とかなる」ことが多いからです。逆に言うと、それ以上頑張っても「あとはなるようにしかならない」というところも、子育てにはあります。

当たり前のことですが、「子どもとみなさんは別人格」です。お子さんも「他者」である以上、みなさんがいくらどうにかしようとあがいても、どうにかなるものではありません。

では、みなさんが子どもにしてあげられる最大のことは何なのでしょう。

それは、みなさんがひとりの人間としてハッピーになることです。不幸のガスを吐き出し続けている家族に育てられるほど、子どもにとって迷惑なことはありません。不幸な家族は、子どもが幸せになる足を引っ張るのです。

まず、保護者である前に、あなた自身がひとりの人間としてハッピーであること。そして、お子さんにもそのハッピーを分け与えるつもりで、全身で愛を伝えていきましょう。

お子さんも家族も笑顔になる「ラブ＆ハッピーな子育て」——これが、子どもに幸せな人生を歩んでもらうための子育ての基本の「き」です。



この「家庭教育の手引き」は、諸富祥彦著『子育ての教科書』（幻冬舎、2015年）を基に作成しました。監修者である諸富祥彦氏は子育てに関する様々な本を著しています。詳細を知りたい方は、手にとってみてください。

## 監修：諸富 祥彦（もろとみ よしひこ）

福岡県出身。現在、明治大学文学部教授。教育学博士。臨床心理士、上級教育カウンセラー。「すべての子どもには生まれてきた意味がある」というメッセージをベースに、約30年にわたってさまざまな子育ての悩みを抱える親に具体的な解決法をアドバイスし続けている。

## イラスト：平澤 朋子（ひらさわ ともこ）

東京都大田区出身で大田区立小・中学校を卒業。フリーランスのイラストレーターとして、児童書の挿絵や装画、雑誌、広告などさまざまな媒体で幅広く活躍している。

「みなさんに聞いてみました」は、大田区立小学校PTA連絡協議会、大田区立中学校PTA連合協議会のみなさんのご協力を得て作成しました。ありがとうございました。

## 子育てに関する相談機関

### 小中学生のさまざまな問題や悩みについての相談 (性格・行動、発達、学習、いじめ・不登校など)

○教育センター 教育相談 電話：5748-1201 (大田区池上一丁目32-8)

月～金曜日 ▶ 9時～19時

土・日曜日 ▶ 9時～17時 (年末年始・祝日を除く)

メール相談 (心の輪メール)

→kokoronowa@city.ota.tokyo.jp

またはQRコード画像を読み取ってアクセス。



メンタルフレンド

家に閉じこもりがちな児童・生徒を対象に大学生などを話し相手として家庭に派遣します。現在、在籍している小中学校にお問い合わせください。

### 障がいがあると思われるお子さんの就学に関する相談

○教育センター 就学相談 電話：5748-1202 (大田区池上一丁目32-8)

月～金曜日 ▶ 9時～17時 (年末年始・祝日を除く)

### 子育てに悩んだとき (子どもと家庭に関する総合相談)

○子ども家庭支援センター (キッズな大森)

電話：5753-7830 (大田区大森北四丁目16-5)

月～金曜日 ▶ 9時～18時 土曜日 ▶ 9時30分～18時

### 発達の偏りや遅れに関する相談 (未就学)

○こども発達センターわかばの家

電話：3757-7761 (大田区千鳥三丁目7-5)

月～金曜日 ▶ 8時30分～17時15分

### 発達の偏りや遅れに関する相談 (学齢期)

○障がい者総合サポートセンター (さぼーとぴあ)

電話：6429-8524 (大田区中央四丁目30-11)

月～金曜日 ▶ 8時30分～19時 土・日曜日、祝日 ▶ 8時30分～17時(年末年始除く)

### 身近な相談窓口

○民生委員児童委員 (学校や児童相談所などの関係機関と連携し解決に努めます。)

連絡先を知りたい→大田区福祉管理課 電話：5744-1245

月～金曜日 ▶ 8時30分～17時

### こころの病が心配なとき

○心の健康相談 (大田区保健所 各地域健康課)

大森地域健康課 電話：5764-0662

調布地域健康課 電話：3726-4147

蒲田地域健康課 電話：5713-1702

糀谷・羽田地域健康課 電話：3743-4163

月～金曜日 ▶ 8時30分～17時

### 子どもの福祉について相談したいとき

○東京都品川児童相談所 電話：3474-5442 月～金曜日 ▶ 9時～17時

### 子どもの非行で悩んだとき

○警視庁 大森少年センター 電話：3763-0012

月～金曜日 ▶ 8時30分～17時15分

### ネット・スマホのトラブルに巻き込まれたとき

○ネット・スマホのなやみを解決 こたエール

電話：0120-1-78302 (インターネット なやみゼロに)

電話・LINE 相談の受付時間 15時～21時(日曜・祝日・年末年始を除く)

メール相談 (24時間受付)

→「こたエール」で検索またはQRコード画像を読み取ってアクセス。

LINE 相談は公式アカウント「相談ほっとLINE @東京」を友達に追加



### 消費生活の相談 (消費者契約や架空請求などの相談)

○大田区立消費者生活センター 相談専用電話：3736-0123

(大田区蒲田五丁目13-26-101号)

月～金曜日 ▶ 9時～16時30分 (祝日・年末年始除く)

○消費者ホットライン 電話：188 (局番なし)

土・日曜日、祝日 (年末年始を除く) の相談は都・国の機関がお受けします。

東京都消費生活総合センター 土曜日 ▶ 9時～17時

国民生活センター 土・日曜日、祝日 ▶ 10時～16時

## その他支援

### 育児の手伝いをしてほしいとき

○ファミリー・サポートおた (キッズな大森内) 電話：5753-1152 (事務局)

(事前にホームページの動画視聴、または説明会参加のうえ会員登録が必要です。)

詳しくはお問い合わせください。)

有償のボランティアが支援します。対象年齢 (4か月～おおむね12歳〈小学生〉)

電話受付時間 月～土曜日 ▶ 9時～18時 (日曜日・祝日・年末年始は休み)

### 子どもの養育に一時的に困ったとき

○ショートステイ (宿泊型の一時保育)、トワイライトステイ (夜間一時保育)、休日デイサービス (休日一時保育) (いずれも2～15歳 中学生まで)

利用要件 出張、残業、親の傷病、育児不安、出産、介護、冠婚葬祭などで、家庭

でのお子さんの養育が一時的に困難な場合。

ひまわり苑 電話：5737-1070 コスモス苑 電話：3751-3378

### 教育費に困ったとき

○教育支援資金貸付 (所得が基準以下のご家庭)

社会福祉法人 社会福祉協議会 貸付相談担当 電話：3736-2026

月～金曜日 ▶ 8時30分～17時

○就学援助 (所得が基準以下のご家庭)

小中学生の保護者へ学用品費など学校でかかる費用の一部を支給します。

教育委員会学務課学事係 電話：5744-1429 月～金曜日 ▶ 8時30分～17時15分

### ぜんそく・肥満・偏食・病虚弱などの子どものために

○館山さざなみ学校 (千葉県館山市洲宮768-117)

各自の健康状態に応じた健康・栄養指導と規則正しい生活によって健康の回復増進

を図る全寮制学校です (小学3～6年生)。

問合せ先は→教育委員会学務課学校運営係 電話：5744-1427

月～金曜日 ▶ 8時30分～17時15分