



親育ち応援団BOOK

子育て中の皆さんへ贈る元気アップメッセージ





1. 子育ては誰でもはじめは初心者です・・・1ページ
2. その子のイイトコロを受けとめよう・・・3ページ
3. ほめる時は丁寧に! しかる時は深呼吸!・・・5ページ
4. 言葉のキャッチボールのコツ・・・7ページ
5. 体のことを言われると心が痛みます・・・9ページ
6. いじめや不登校…どう向き合うか・・・11ページ
7. 「まほうのかいわ」で「学び」のススメ・・・13ページ
8. 家庭教育学級・・・14ページ
9. 相談先等一覧・・・15ページ
10. さっぽろ家庭教育ナビ・・・16ページ



★読んでくださっている皆さんへ★

この「親育ち応援団BOOK」には、専門家のアドバイスや、皆さんと同じように毎日生懸命子育てしているママさん＆パパさんからのメッセージがたくさん載っています。子育ては喜びや嬉しい発見が多い反面、悩みや心配事も出てきますよね。

山あり谷ありの子育て経験談を読んで皆さんに“悩んでいるのは私だけじゃない！大丈夫！”“自分らしく親を楽しもう！”と思っていただけるような、そんな一冊になれば嬉しいです。

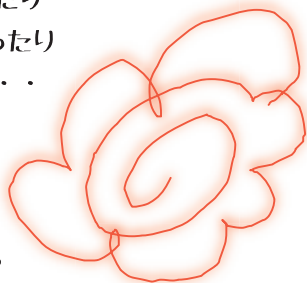
あなたの笑顔や元気アップにつながる事を願っています。

自分が親になってみて気づくことがたくさんある。
親になってみて自分が子どもの頃に親に言われたことが
やっと理解できることもある。

親だから出来て当たり前って言われたり
育児本に書いてある通りにいかなかったり
よその家の子と比べてしまったり・・・

「はぁ～私って親失格だな…」

そんな風に思わないでください。
誰だって親になった時は初心者なのです。
迷うこともあれば失敗もたくさんします。
“子どもに幸せになってもらいたい”
そう思うからこそ悩んだりするのです。
それだけで親として**花まる**なんです♪



1 子育ては誰でも はじめは初心者です

バスの中で...

泣きやまないウチの子 ①



バスに乗ったときに限って

親のしつげが悪いの？
ウチの子が甘えん坊？ ②



あんなにちゃんと... ③



どうしてよその子は

泣きたくなる ④



あなたはよい親です。

まわりの理解がなかったり、家事や仕事に追われ、気持ちに余裕がなくなり、子どもに十分注目してあげることができなかったり、感情的に怒りを爆発させてしまう時があるかもしれませんが、それでもあなたはいい親です。

親は子どもを愛していますし、子どもにもとても愛されています。そして、親は自分が子どものとき、自分の親にされた以上に、もっと愛情深く子どもに接したいと思っています。

自分の親が犯したあやまちは繰り返すまいと心に決めているやさしい人たちです。

あなたは本当によく生きてきました。

そしていま、「子育て」という社会的にも、とても価値のある大切な仕事の中で、ベストをつくして子どもの人生のサポートをしています。

わたしは、あなたたちひとりひとりに、「ごくろうさま、ありがとう」と心から伝えたいと思います。

『子育て 泣きたいときは泣いちゃおう』本文より

「親の時間」代表 小野 わこ

先輩保護者から

赤ちゃんの頃…

出産後、子どもがどうして泣いているのか分からずに困っていると
「赤ちゃんは泣くのが仕事だよ」と母から。



第1次反抗期で悩んでいた時、

「小さい体で一生懸命自己主張しているんだね。成長しているね。」と。

子育てが上手く出来ているとは思えていなかった私に

「上手に子育てしているね。」と夫の母から。(小学生の保護者)



2 その子のイイトコロを 受けとめよう

頑張ったのに…



人間はひとり一人、同じではありません。同じである必要もなく、同じでないからこそ、自分にしかできないことを社会の中に見つけることができるし、あなたでなければならないと言ってくれる人と出会うことができるし、結果として、その人にしか実現できない幸せを手にすることができます。

子どもたちには、そんな人生を送ってもらいたいと思います。

ところが、みんなができることを自分の子ができていないと感じると親は心配になります。他の子どもにできて自分の子ができないことがあるのは当然のことです。何せ、人間はひとり一人違うわけですから。ということは裏を返せば、他の子どもにはできないけれども、自分の子にはできることだってあるということです。

結局は親が子どもの中に何を探して生きているかでしかありません。

夫婦で同じ車に乗って目的地に着いたとき、道中何を見つけたかという話をすれば、同じ道を通ってきたとは思えないほど、見つけたものに違いがあることに驚かされます。夫は高級車や自分の仕事に関係がある看板や店舗の話をし、妻は、道ばたに咲いていた花の話をします。どちらもそこにあったにも関わらず、興味を持って探しているものしか「ある」と認識されないのです。

子どもを幸せにしたいがために、「できていないから将来困りそうなことないかなあ」とできないことを探しながら子どもを観察していると、すぐに両手で足りないくらい浮かびます。そして「こんないいところがある」と他の人に見つけてもらうまで、同じ子どもを見ていながら、そんな素晴らしいところが「ある」と認識できないでいます。見えないがゆえに「なかった」と思ってしまう。

その子のもつ素晴らしさを見つけようとするアンテナを持って、子どもを見る時間を増やしていけば、すぐに両手で足りないくらい「その子の素晴らしさ」を見つけられるようになるものです。

さあ、あなたは、お子さんの中に何を探して毎日一緒に過ごしますか？

作家／「聡明舎」代表 喜多川 泰



3 ほめる時は丁寧に! しかる時は深呼吸!

そんなに一気に言われても…



子どもがお手伝いをしてくれたら、あなたはなんと言いますか？

「えらいね！」「上手ね！」と声を掛けるのも悪くはありませんが、お手伝いをしてくれた子どもに、あなた自身の喜びや感謝をそのまま伝えてみてください。たとえば「食器を洗ってくれてお母さんとっても助かったわ」「掃除をしてくれたおかげで、お父さんは快適に過ごせて嬉しいよ」という言い方です。これらの言葉は、子どもの行動によって親自身がどの様に感じるかを伝えており、主語はいずれも「私」です。

このような言い方を「私(I)メッセージ」と言います。

主語を「私」にして言葉を伝えてみると、子どもは人の役に立ったという印象を抱きます。

逆に、「(あなたは)お手伝いして偉いわね。」「(あなたは)上手にできたね。」という言葉は、主語が「あなた」なので、「あなた(YOU)メッセージ」と言います。これらの言葉は、評価されたという印象を受けます。子どもに伝えたいことは、「子どもに対する評価」ではなく、「人の役に立つ喜び」です。「褒める」より「認める」子育てをしましょう。

『親子の絆を深めるコミュニケーション』本文より

「コーチングプラス」代表 石谷 二美枝

先輩保護者から



ひかる前に、まずほめる

例えば「本を読みなさい」と一言、親の立場で言っても「自分たちは読んでないじゃん」と言われてしまう場合があります。その場合、リビングにいる時、わざと子の前で本を読みます。新聞ではなく本です。

そしてその本の面白いところ、良いところを言います。勉強も同じです。子の前で英検の本、漢検の本、なんでもいいと思います。

ただ「フリ」は駄目です。すぐにばれてしまいます。真剣に読みます。何かをしかる場合も、子どもだって1人の人間、人格があります。

親と考えや思いが違うのは当たり前です。「どうしてそうなったのか」と聞くことが大切です。よく聞く。開口一番、怒鳴ったり、上から目線では子は話してくれません。

しかる場合、まずほめる。

2つくらいほめましょう。そうすると人間、聞く気になります。話す気になります。

(中学生の保護者)



言葉のかけ方ひとつで



キャッチボールというと、1つのボールを使い、投げたり受けたりを繰り返すことですね。みなさんも経験があると思いますが、落とさずに続けると実に楽しいものです。

コミュニケーションはよくキャッチボールに例えられます。しかし、言葉のキャッチボールで心を通わすことが難しいと感じている親子は、多いのではないのでしょうか。親は言葉のキャッチボールをしているつもりでも、親の投げたボールを受け取ってもらえなかったり(無視、返事がない)、別のボール(反発)を投げ返されることもあると思います。子どももまた、親にボールを投げたとき、受け取ってもらえなかったり(無視、返事がない)、別のボール(命令、説教、質問など)が返ってきてコミュニケーションが続けられなくなってしまうことがあります。

例えば、子どもが「学校に行きたくない」と親に悩みを話します。「なに言ってるの。学校は行くものでしょう!」(命令)「どうして? 何かあったの?」(質問)と親の考えを言われると、子どもは分かってもらえないと感じ「もういい!」「やっぱり話しても聞いてもらえないんだ」という気持ちになり、話をやめてしまいます。また、親に自分の気持ちを分かってもらうため「行きたくない! 行きたくない!」と、何度も同じ言葉を繰り返します。これではもうキャッチボールはできませんね。

言葉のキャッチボールを続けるためにはちょっとしたコツが必要です。親は口ではなく耳を使います。黙ってそばにいる、相づちを打つ、「話してみて」「それから」と話すようにうながす、といった聞き方のコツです。

そして、さらに効果的なのが次の3つの聞き方です。
「学校に行きたくないんだね」と繰り返す。
「今の学校がイヤなんだね」と言いかえる。「学校に行くのが不安なんだね」と気持ちをくむ(共感)です。

子どもがどんな気持ちなのか想像しながら話を聞き、その気持ちを言葉にして返しましょう。言葉のキャッチボールは、子どもに安心感を与え、自立するのを助けます。新しい環境の中で子どもは毎日精一杯生活しています。どうぞ、子どもの気持ちを思いやり、共感することを大切にしてください。

親業訓練インストラクター 川崎 忍



5 体のことを言われると 心が痛みます

だから何なの？！



一番のポイントは、おとうさん、おかあさんが『明るく受け入れること』と思っています。そして、それができない方は、明るく受け入れる（とらえる）考え方のトレーニングを、少しずつしていきます。

そうするとだんだんラクになっていきます。他者の心ない対応についても、自分がイライラしない考え方をマスターしていきます。そして冷静な状態で動いた方が、物事はうまくすすみやすいです。

お子様のコンプレックスの部分をかわいそうだ、かわいそうだと思っていると…そのエネルギーもお子様に伝わってきますね。そして、お子様自身が、自分に自信がない状態につながりやすいですね。コンプレックスは、その人の人間的な、精神的な力を大きくたくましくするものでもあります。もしも、お子様にコンプレックスが生じそうなところがありましたら、そこをかわいがってあげてください。まるごとOKを出してあげてください。OKを出してから、次のアクションを起こすと、アクションが生きてきます。

親自身が明るく受け止めて、まるごと愛し続ける。お子さん自身が、自分のことを好きになる。お子さん自身が、コンプレックスがあるところも好きになって、その部分とともに生きていく。そんなプラスを生み出せたら、また笑顔が連鎖していくでしょう。

「笑華尊塾」 代表／絵本セラピスト® 塩谷隆治



いじめや不登校につながる悩みなど、子どもが心の問題を抱えたとき、それはしばしば身体的なサインとなって現れます。

腹痛・吐き気・下痢・食欲不振・めまい・頭痛・発熱といった症状や過食・拒食・不眠といった行動など様々なサインがあります。

サインに気づいたら、病気だと心配するだけでなく、心の問題が背景にないか考えましょう。

「気のせいだ」「わがまま」「ずる休み」というような言葉で片付けず、様子をよく見、話をよく聞き、理解しようとする姿勢が大事です。



先輩保護者から

思春期・反抗期の子どもたち

思春期の子ども達は仕返しが怖くて親に打ち明けられないことが多いです。

私の経験した深刻な例は、中学生の生徒が何度も万引きで捕まって、問題児扱いされていた子が実はいじめを受けていて、高校生の先輩に無理矢理万引きをさせられていたことです。その時も生徒は泣きながら『もうヤダ。でもお母さんに話したら学校に言われる！そしたら、学校でも問題になって、絶対に仕返しされる。怖い。』と言っていました。

私は本人の意思を尊重してスグにはお母さんに言わないことを約束して『絶対に守ってあげるから大丈夫!!』と言って学校に連絡し、学校同士で解決策を話し合いました。本人から事実確認をし、最終的には親も交えて謝罪と今後二度と関わらないと約束をしてもらいました。

あの時、あの生徒が誰にも打ち明けられないままだったら…と思うと恐ろしいです。他の子どもたちの多くもいじめについて、なかなか親には言えない様です。

(小学生の保護者)

思春期における親の心構えは…

皆さん、自分自身の思春期の頃のことを覚えていますか？親に対する「甘え」と「反抗」を繰り返していませんか。まだまだ親に頼っていたという反面、もう放っておいてほしいと思ったことはありませんでしたか。

また、そんな子どもと日々接した親の心情とはどんなものだったのでしょうか。

・我が子との会話は一方通行となり、一緒のお出掛けは避けられるようになり…

・我が子から「できるだけ近づくな」と言われ、寂しく撤退せざるを得ず…

・心の中で抱きしめることはできても、直接教えられることは少なくなり…etc.

哺乳類の中でも、人間ほど長い期間にわたる子育てをする動物はいません。泣いて助けを求める赤ちゃんから経済的に自立する年頃まで、20年以上も親が関わります。小学校高学年から始まる思春期は、「子育て」における重要な転換期だと思います。「親」には、木の上に立って見ると書く字が示すように、目の前の景色しか見えない子どもに代わって遠くを見つめ、未来を予測してアドバイスする役割があります。特に、自我意識に目覚めて親に反抗し、時には乗り越えていこうとする思春期には、全面的な手助け(ヘルプ)より、後方的な支援(サポート)への位置取りを重視しなくてはなりません。

「大きな耳」と「小さな口」そして「温かい眼差し」で、我が子の奮闘ぶりをじっと見守り、応援しようという心構えが必要なのではないでしょうか。

元子どもアシストセンター相談員 鈴木 文夫



7 「まほうのかいわ」で「学び」のススメ

教育委員会では、学校を通じて、「さっぽろっ子『学び』のススメ」という家庭向けリーフレットを配布しています。これは、学校・家庭・地域が互いに協力して、子どもの学習習慣・運動習慣・生活習慣づくりを進めることを目指しているものです。

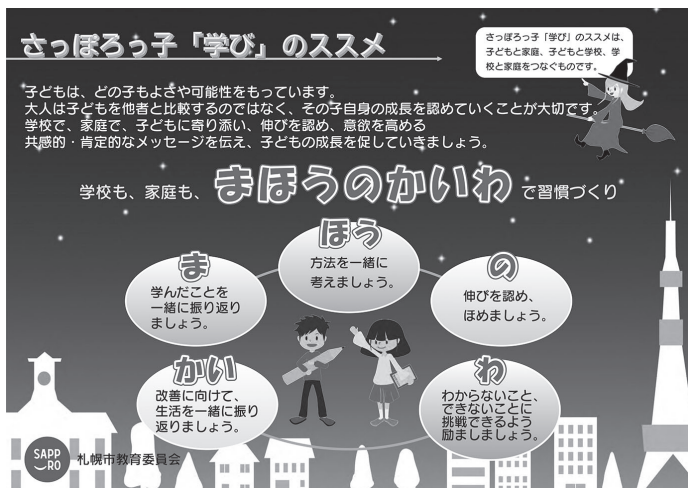
札幌市で大事にしているのは、次のような考え方です。

子どもは、どの子もよさや可能性をもっています。
大人は子どもを他者と比較するのではなく、その子自身の成長を認めていくことが大切です。
学校で、家庭で、子どもに寄り添い、伸びを認め、意欲を高める共感的・肯定的なメッセージを伝え、子どもの成長を促していきましょう。

子どもを認め、励ますときの5つのポイントの頭文字を取り、「まほうのかいわ」を合言葉としています。リーフレットの裏面には、子どもへの言葉がけの例を示しているほか、家族で目標を書いたり、振り返ったりできるようになっています。

「まほうのかいわ」で子どもの成長を促していきましょう。

いつになったら宿題やるの！」と言いつことになる時、「まほうのかいわ」を思い出し、「宿題をやる時間を一緒に決めよう」と言ってあげられた時は親子の間に平和な空気が流れているのを感じました。（小学生の保護者）



8 家庭教育学級

家庭教育学級とは？

教育委員会では、家庭における教育力向上のため、子どもとの接し方や親の役割などについて、親等が自主学習する場として幼稚園・学校単位で家庭教育学級を開設しています。学級生が自主的に、学習の計画の策定、講師の選定・依頼などを行い、札幌市からの委託料（30,000円）で運営していきます。園・学校のPTA会員のほか、元PTA会員、地域住民の方も参加できます。

活動写真



「子どものやる気の引き出し方」



「性教育を考える」

【参加者の声】

- ・親同士で交流することができ、仲間ができた。他学年の保護者ともつながることができる。
- ・講座を受けて、いつもとは違った視点で子育てができるようになった。
- ・母親も勉強して生き生きしている姿を子どもに見せることができる。

開設するには？

- 「学びたい！」と思っている仲間（学級生）を概ね15名以上集めること
- 家庭教育に関する学習を原則年4回以上実施

以上の2つが開設要件です。年度途中からの開設も可能ですので、お気軽に教育委員会にご相談ください。

家庭教育学級の運営にあたり、園や学校、PTAとの連携・協力も重要ですので、園長先生や校長先生をはじめ、関係者に開設について相談し、協力いただけるようお願いしましょう。



9 相談先等一覧

■24時間子供SOSダイヤル【全国共通】（文部科学省事業）

年中無休 24時間受付

0120-0-78310（通話料無料）

■いじめ電話相談（札幌市教育委員会少年相談室）

月曜日から金曜日までの9時～17時（祝日及び年末年始は除く）

0120-127-830（通話料無料）

※上記時間以外は、24時間子供SOSダイヤルの電話番号が案内されます

■札幌市教育センター教育相談室（学びの支援総合センター）

月曜日から金曜日までの8時45分～17時15分（祝日及び年末年始は除く）

011-671-3210（総合受付）

■子どもアシストセンター（札幌市子どもの権利救済機関）

月曜日から金曜日までの10時～20時

土曜日 10時～16時

（日曜日、祝日及び年末年始は除く）

011-211-3783（大人用） **0120-66-3783**（子ども専用・通話料無料）

E-mail:assist@city.sapporo.jp

LINE相談（子ども専用）：LINEアプリで「子どもアシストセンター」を検索

■^{ゆう}YOU・^{ゆう}勇・コール（羊ヶ丘児童家庭支援センター）

年中無休 9時～18時

011-854-2415

E-mail:soudan.hitujigaoka2415@hitujigaokayougoen.or.jp

■少年相談110番（北海道警察本部）

月曜日から金曜日までの8時45分～17時30分

（時間外・土・日・祝日は留守番電話につながります）

0120-677-110（通話料無料）

■子どもの人権110番（札幌法務局）

月曜日から金曜日までの8時30分～17時15分（祝日及び年末年始は除く）

0120-007-110（通話料無料）

■^{こうしやう}興正こども家庭支援センター

年中無休 8時～18時

011-765-1000



10 さっぽろ家庭教育ナビ

ウェブサイト「さっぽろ家庭教育ナビ」では、
“親にしか伝えられない大切なこと”をどのように
子どもに伝えていけばいいのか、
そのヒントとなる情報を公開しています。



主な内容

家庭教育ってなにをしたらいいの？
について、わかりやすく紹介！

家庭教育5賢人の教え



カンタンに実践できる「家庭教育」
のヒントを動画で紹介！



サイトイメージ

“わが家庭教育”を情報で後押しするサイト
さっぽろ家庭教育ナビ



アクセス

検索や二次元コードの読み込みで、
さっぽろ家庭教育ナビの
ウェブサイトにアクセスできます。

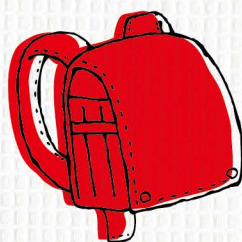
さっぽろ家庭教育ナビ



<https://www4.city.sapporo.jp/kyoiku/katei-kyoiku-navi/>



※画像はイメージのため、変更する可能性があります。



発行

札幌市教育委員会総務部生涯学習推進課

〒060-0002 札幌市中央区北2条西2丁目STV北2条ビル
TEL011-211-3872



令和7年4月発行

さっぽろ市
01-S01-25-224
R7-1-44