

# 家庭で大切にしたい子育てのポイント

## I 自分のことを自分でする力 基本的な生活習慣を身に付け、心地よく生活する態度を育てよう。

年齢 0歳 1歳 2歳 3歳 4歳 5歳 6歳 入学後 7歳	<b>①睡眠</b> 早寝早起きをする。	<b>②食事</b> 食べる喜びを知り、楽しく食事をする。	<b>③排泄</b> 排泄の習慣を身に付ける。	<b>④清潔</b> 体を清潔にする気持ちよさが分かる。	<b>⑤着脱</b> 自分で衣服の着脱をする。	<b>⑥外遊び・体作り</b> 進んで外に出て、十分に体を動かして遊ぶ。	<b>⑦安全</b> 安全な遊び方や交通ルールが分かり、気を付けて行動する。	年齢 0歳 1歳 2歳 3歳 4歳 5歳 6歳 入学後 7歳
	○乳児の生活リズムに合う睡眠を保障しよう。	○笑顔で声を掛け、目を合わせて授乳をしよう。	○おもつが濡れたら声を掛け、こまめに換えよう。清潔であることの心地よさを感じられるようにしよう。	○こまめに着替えたり体をふいたりして清潔にしよう。	○着脱しやすく、動きやすい衣服を用意しよう。	○散歩に出掛けよう。	○子供のはいはいの目線で安全点検をしよう。	
	○静かで安心できる環境にしよう。 ○居寝の時間を決めて一日の生活リズムを整えよう。	○決まった時間と場所で毎日朝食を食べよう。 ○テレビを消し、携帯電話は控え、家族と一緒に食べよう。 ○大人が箸の正しい持ち方を示そう。	○排便間隔をつかんでトイレに誘い、出たらほめよう。 ○お漏らしをしたときには、叱らずに高替えさせ、気持ちよさを知らせよう。 ○時間にゆとりをもち、朝排便するようにしよう。	○洗髪・爪切り・耳掃除は、大人がやろう。 ○歯を磨くことについて ○歯の生え始めは、ガーゼで拭こう。 ○子供が歯磨きをした後、仕上げ磨きをしよう。 ○手洗い・うがいをする、顔を洗う、鼻をかむことについて ○親が手伝ったり、仕上げをしたりして、きれいになる心地よさを感じさせよう。 ○やり方を教えながら、子供がやる様子を見届けよう。	○衣服の着脱の仕方を教えよう。 ○着替えがうまくできないときには、できるところまで手伝い、こまめにできたという気持ちを育てよう。 ○時間がかかっても「自分でできた」喜びややり遂げた満足感を味わえるよう見守ろう。	○親子で戸外に出て体を動かすことを楽しもう。	○危険なことは、はっきりと教え、注意をしよう。 ○行動範囲の広がる歩き始めは、より注意して子供の目線で安全確認をしよう。 ○道を歩くときは、安全確保のために必ず手をつなごう。 ○安全を気遣うあまり過保護や過干渉にならないよう、子供が体験する姿を大切にしよう。	
	○家族で早寝早起きをしよう。	○季節の食材、具だくさんの汁物など栄養バランスを考えた食事を作り、家族も一緒においしそうに食べよう。	○大便秘結のふき方やトイレの使い方、使用後のマナーを教えよう。	○体を清潔にすることは健康のために必要だということを教えよう。	○明日着る洋服を自分で用意させよう。	○めあてに向かってがんばっている姿を褒めよう。	○子供自身が、安全かどうか気を付けて行動するよう見守ろう。 ○道の歩き方や横断歩道の渡り方は、親子でしっかり確認し合おう。	
	○気持ちよく目覚められるよう午後8時から午後9時ごろには、就寝させよう。	○栽培や収穫、手伝いや親子クッキングなどで楽しい雰囲気をつくり、食べ物への興味関心を高めよう。	○公共の場でのトイレの使い方や使用前後のマナーについて教えよう。	○体や体調に合わせて、衣服の調節を大切に伝えよう。	○気候や体調に合わせて、衣服の調節を大切に伝えよう。	○家庭生活においても、場の安全に気を付けて生活できるよう声掛けをしたり、見守ったりしよう。 ○交通ルールやマナーについて確認したり、通学路の様子を聞いて一緒に歩いたりしよう。		
	○子供自身が早寝早起きを意識するよう励まそう。	○家庭では睡眠時間を意識しながら、生活リズムを整え、自分の就寝の準備や身支度ができる環境をつくろう。	○家庭で食材の買い物や食事に関する手伝いをする機会を作ったり、楽しく食事をする雰囲気を作ったりしよう。	○場面目的に応じて、衣服を選んだり調整する大切さを伝えたりしよう。	○場や目的に応じて、衣服を選んだり調整する大切さを伝えたりしよう。			
							<b>⑧物の扱い</b> 物を大切にすること。	
						○片付け場所を決め、使ったら元の場所に戻す習慣を付けよう ○時間や気持ちにゆとりをもち、親子で一緒に片付けをしよう。 ○遊びや生活の区切りで片付けよう。 ○家族やみんなの物を大切にすることを手伝いで気付かせよう。 ○繰り返し使おう、最後まで使うなど大人が手本を見せよう。		

## II 人と関わる力

友達や身近な人と関わりながら、人と共に生きる楽しさを感じ、人を思いやる心を育てよう。

年齢 0歳 1歳 2歳 3歳 4歳 5歳 6歳 入学後 7歳	<b>⑨善悪の判断</b> よいことや悪いことがあることに気づき、考えながら行動する。	<b>⑩愛着</b> 家族や身近な大人から愛情を受け、安心して過ごしたり親しみをもって関わったりする。	<b>⑪言葉・挨拶</b> 生活の中で必要な言葉や挨拶の仕方が分かり、使う。	<b>⑫読み聞かせ</b> 絵本や物語などに親しみ、興味をもって聞き、想像する楽しさを味わう。
	○大人が手本を見せよう。	○声を掛けながらスキンシップをしよう。 ○家族で過ごす時間を意識してつくろう。	○子供の目を見て、笑顔で挨拶しよう。 ○たくさん話しかけよう。	○絵本に触れる機会をつくろう。 ○寝る前には、絵本を読んで一緒に楽しもう。
	○人に迷惑が掛かることや、危ないことをしたときには何がしかなかったのかその場で伝え、教えよう。	○買い物や散歩に出掛け、近所の人に出会う機会をたくさんつくろう。	○子供の話をつくりと聞こう。 ○生活に必要な言葉や挨拶を教えよう。	○子供のお気に入りの一冊を大切にしよう。 ○忙しいときでも時間を見つけて読み聞かせをするように心がけよう。
	○きょうだいや友達ともめたときには、気持ちを聞いて相手の思いに気付かせたりして判断力や我慢する心を育てよう。	○自分でしたい気持ちと甘えたい気持ちの両方があることを受け止めよう。 ○身近な人に親しみをもてるよう親子で関わろう。	○家族で挨拶をしたり、会話を楽しんだりしよう。 ○相手に伝わるきれいな言葉づかいや心を込めて話す手本を見せよう。	○忙しいときでも時間を見つけて読み聞かせをするように心がけよう。
	○子供の少しの変化に気づき、言葉掛けをしたり、対応したりしよう。 ○いけないことをしてしまったときには素直にその非を認め謝ることができるとともに、人の失敗を責めたり笑ったりしないようにし、正直で素直に伸び伸びと生活できるようにしよう。 ○人としてしてはならないことをしないことについて、一貫した方針をもち、毅然とした態度で接していこう。	○支えている人々と直接関わり親しみをもてるようにするとともに、その中で支えている人の工夫や気持ちに気付けるようにしよう。 ○学校での経験を共有し実生活とつなげよう。	○言葉による交流だけでなく、表情やしぐさ、態度といった言葉によらない部分も大切にしながら関わることよさや楽しさを味わわせよう。 ○日常生活の中で対象に十分関わり、それぞれの子供が自分の感じ方や考え方を表現できるようにしよう。	

## III 身近なものや出来事と関わる力

身近なものや出来事に興味や関心をもって関わり、存分に遊ぶ意欲を育てよう。

年齢 0歳 1歳 2歳 3歳 4歳 5歳 6歳 入学後 7歳	<b>⑬命の大切さ</b> 身近な動植物に親しみ、生命を大切にする。
	○散歩に出掛け、自然や季節を肌で感じよう。 大切にしたい五感 ☆見る ☆聞く ☆嗅ぐ ☆触る ☆味わう
	○木々や草花、土などの自然物や身近な虫や動物などに触れて遊ぼう。
	○親子で草花や野菜の栽培を楽しもう。
	○親子で収穫を楽しみ、感謝して食べよう。
	○親子で身近な動物や虫の世話や飼育をしよう。
	○動植物の立場に立って考え、世話を認めたこと、優しく接することができたことを褒めよう。

縦軸の年齢はおおよその目安です。それぞれの力が、子供が必要な体験を積み重ねていくことで段階的に育まれることを理解し、子供が本来持っている「自ら育つ力」を、愛情をもって支えていきましょう。

【自分のことを自分でする力】  
【II人と関わる力】と関連する内容は、  
はましくファイルのこちらのページを見てね

【自分のことを自分でする力】  
①睡眠 ②食事 ③排泄 ④清潔 ⑤着脱  
元気な心と体の土台づくりには、大人が意識して規則正しい生活リズムをつくるのが大切です

1か月…P22	4か月…P29	6か月…P35
1歳…P47・51	2歳…P63	3歳…P73

【II人と関わる力】  
⑩愛着  
乳児期に親子の絆をしっかりと作りましょう

1か月…P22	6か月…P34
---------	---------

⑪言葉・挨拶  
乳児期にあやしてもらったことが言葉の育ちを促します

4か月…P28	6か月…P34	10か月…P41
1歳…P46	2歳…P62	3歳…P68
4歳…P76	5歳…P82	6歳…P88・89