

家庭で大切にしたい 子育てのポイント

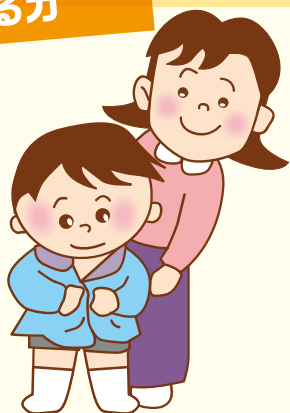
基本的な
生活習慣の確立に
向けた自立と自律

睡眠、食事、排せつ、
清潔、着脱、
外遊び・体作り、
安全、物の扱い

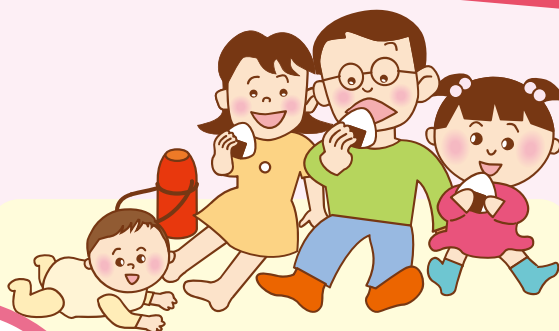
人づくりのまち
浜松に育つ子として
人と関わるコミュニ
ケーション能力

善悪の判断、
愛着、
言葉・挨拶、
読み聞かせ

I 自分のことを 自分でする力



II 人と関わる力



幼児期に 育てたい力

ものづくりのまち
浜松に育つ子として
物事に目を輝かせ
関わる意欲

命の大切さ

III 身近なものや 出来事と関わる力



浜松市では、乳幼児期から一人一人の子供の心の育ちを大切にしたい人づくりを進めています。人づくりの基盤となる重要な時期に、家庭・地域・園などが協力して、本市のすべての乳幼児に育みたい3つの力「**幼児期に育てたい力**」を育てていきましょう。

各家庭において、**家庭で大切にしたい子育てのポイント**（P12～P13）を活用し、親子での触れ合いを十分に楽しみながら、**家庭の力でお子さんの育ち（のびる芽）**を支えていきましょう。

★3つの力を **I 自分のことを自分でする力**（黄色）
関わる力（緑色） に色分けしています。

II 人と関わる力（桃色）

III 身近なものや出来事と



のびる芽を支える 家庭の力

3つの力を育むために大事にしたい♥愛情4か条♥



**「あなたが大好き」
というメッセージを
伝えよう**

子供の誕生に感謝し、
精一杯の愛情を注ぎましょう。
愛されて育った子は、命を
大切にします。



**思いを
受け止めよう**

子供は、話を聞いてもらったり、思いを
受け止めてもらったりすることで、心が
安定します。
その積み重ねは、ほかの人への
思いやりの心を育てていきます。



**手本を
見せよう**

毎日のちょっとした場面で、
このように育ててほしいと願う姿を
大人が見せましょう。
子供の模範となる親の振る舞い
こそ、子供の心に響くものです。



**親子で一緒に
楽しもう**

子供は、遊びながら人としてよりよく生
きるための知恵を身に付けていきます。
親子で身近な自然と触れ合ったり、
地域の人や年中行事などに関わっ
たりして、一緒に楽しみましょう。

♥ じょうろで
いっぱい愛情を
そそぐのじゃ!

出世大名
家康くん
©浜松市



家庭の事情で十分に関わることができない方も
いることでしょう。
短時間でも向き合う姿勢があれば、子供を思う
気持ちや愛する思いは必ず伝わっていきます。

子育ては、やり方や答えが決まっているわけでは
ありません。ほかの子と比べるのではなく、我が子
の持ち味をじっくりと見つめてみましょう。迷った
時や困った時には、祖父母・友達・身近な育児の先
輩・園の先生などに相談してみましょう。



これからの変化が激しく予測困難な時代を
生き抜いていく子供たちには、**心の力**が必
要とされています。

青字は、具体的な
心の力を示したも
のです。

心の力

感情の
コントロール
道徳性
規範意識

「こうたいでつかおう」
「きまりをまもる
ことはだいじだね」
「みんながこまらない
ようにしよう」

「これ、
とくいだよ」
「うまくできたよ」

心の力

意欲
探求心
向上心

「やってみよう」
「やってみたいな」
「これはなにかな？」
「どうしてだろう？」
「もっとこうなると
いいな」

心の力

自尊心
自信

「だいじょうぶ？」
「いっしょにやろう」
「それ、いいね！」
「○○ちゃんも
やりたいんだね」
「ありがとう」

心の力

粘り強さ
根気
問題解決

「さいごまで
がんばろう」
「どうしたらいいか
かんがえよう」

心の力

思いやり
協調性
共感性



©浜松市









愛情いっぱいに育った子は、
「心の力」が高まるとされています。

心の力が高まると、本市のすべての乳幼児に育みたい
3つの力 I 自分のことを自分でする力
II 人と関わる力
III 身近なものや出来事と関わる力
が生まれ、生涯の生活や学びの基盤づくりができます。
乳幼児期を大切に、**愛情4か条**でお子さんの育ち
を支えていきましょう。

※「心の力」とは忍耐力、社会性、感情のコントロール等、感情や心の働きに関係する力で、非認知的能力とも言われています。










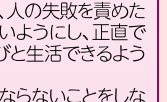





家庭で大切にしたい子育てのポイント

年齢	①睡眠	②食事	③排せつ	④清潔
0歳	<p>早寝早起きをする。</p> <ul style="list-style-type: none"> 乳児の生活リズムに合う睡眠を保障しよう。 	<p>食べる喜びを知り、楽しく食事をする。</p> <ul style="list-style-type: none"> 笑顔で声を掛け、目を合わせて授乳しよう。 	<p>排せつの習慣を身に付ける。</p> <ul style="list-style-type: none"> おむ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。 	<p>体を清潔にする気持ちよさが分かる。</p> <ul style="list-style-type: none"> こまめに着替えたり体をふいたりして清潔にしよう。
1歳	<ul style="list-style-type: none"> 静かで安心できる環境にしよう。 昼寝の時間を決めて一日の生活リズムを整えよう。 	<ul style="list-style-type: none"> 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。 	<ul style="list-style-type: none"> 排尿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、叱らずに着替えさせ、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。 	<ul style="list-style-type: none"> 洗髪・爪切り・耳掃除は、大人がやる。
2歳		<ul style="list-style-type: none"> 大人が箸の正しい持ち方を示そう。 	<ul style="list-style-type: none"> 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。 	<ul style="list-style-type: none"> 手洗いうがいをする、顔を洗う、鼻をかむことについて
3歳	<ul style="list-style-type: none"> 家族で早寝早起きしよう。 	<ul style="list-style-type: none"> 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。 	<ul style="list-style-type: none"> 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。 	<ul style="list-style-type: none"> 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。
4歳	<ul style="list-style-type: none"> 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。 	<ul style="list-style-type: none"> 子供自身が早寝早起きを意識するよう励まそう。 	<ul style="list-style-type: none"> 大便後のふき方やトイレの使い方、使用後のマナーを教えよう。 	<ul style="list-style-type: none"> 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。
5歳				
6歳 入学後	<ul style="list-style-type: none"> 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らう。 	<ul style="list-style-type: none"> 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。 	<ul style="list-style-type: none"> 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。 	<ul style="list-style-type: none"> 体を清潔に保つために生活環境を整えよう。また、家庭生活の中で、体の清潔に関わることにについて、示したり見届けたりしよう。

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	⑨ 善悪の判断	⑩ 愛着	⑪ 言葉・挨拶	⑫ 読み聞かせ
0歳	<p>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。</p>	<p>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りたりする。</p>	<p>生活の中で必要な言葉や挨拶の仕方が分かり、使う。</p>	<p>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。</p>
1歳	<ul style="list-style-type: none"> 大人が手本を見せよう。 	<ul style="list-style-type: none"> 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。 	<ul style="list-style-type: none"> 子供の目を見て、笑顔で挨拶しよう。 たくさん話し掛けよう。 	<ul style="list-style-type: none"> 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。
2歳	<ul style="list-style-type: none"> 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けななかったのかその場で伝え、教えよう。 	<ul style="list-style-type: none"> 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。 	<ul style="list-style-type: none"> 子供の話をじっくりと聞こう。 生活に必要な言葉や挨拶を教えよう。 	<ul style="list-style-type: none"> 子供のお気に入りの一冊を大切にしよう。
3歳		<ul style="list-style-type: none"> 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。 	<ul style="list-style-type: none"> 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。 	<ul style="list-style-type: none"> 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。
4歳	<ul style="list-style-type: none"> きょうだいや友達ともめたときには、気持ちを聞いたり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。 			
5歳				
6歳 入学後	<ul style="list-style-type: none"> 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。 	<ul style="list-style-type: none"> 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美生活とつなげよう。 	<ul style="list-style-type: none"> 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の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。 	
7歳				

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。



⑤着脱

自分で衣服の着脱をする。

○着脱しやすく、動きやすい衣服を用意しよう。

○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「ここまでできた」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。

○明日着る洋服を自分で用意させよう。

○気候や体調に合わせ、衣服の調節する大切さを伝えよう。

○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。



⑥外遊び・体作り

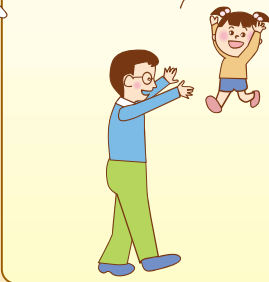
進んで外に出て、十分に体を動かして遊ぶ。

○散歩に出掛けよう。

○親子で戸外に出て体を動かすことを楽しもう。

○めあてに向かってがんばっている姿を褒めよう。

○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たり一緒に歩いたりしよう。



⑦安全

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。

○子供のはいはいの目線で安全点検をしよう。

○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見守ろう。

○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。



⑧物の扱い

物を大切にす。

○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けよう。

○繰り返し使う、最後まで使うなど大人が手本を見せよう。



年齢
0歳

1歳

2歳

3歳

4歳

5歳

6歳
入学後
7歳

II 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。

⑬命の大切さ

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、世話を頑張ったこと、優しく接することができたことを褒めよう。



年齢
0歳

1歳

2歳

3歳

4歳

5歳

6歳
入学後
7歳

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。

「I 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、
はますくファイルのこちらのページを見てね

「I 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う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