

\ 参加することでみえてくることがあります /



実際に親学びプログラムを使ってみましょう

神川先生からのメッセージ



子どもが健やかに育ってほしいという願いはすべての親に共通です。しかし、子育ての悩みは一人ひとりの成長に伴って変化していくので、いつも親としてはどうしたらよいか分からず、悩んでしまいますよね。それなら親も子どもに育ててもらっているつもりになって、一緒に元気になれるように「家族で元気アップ10か条」にチャレンジしてみませんか。

子どもが思うように寝てくれない、食べてくれない、言う事を聞いてくれない、すぐに風邪をひく、病気やケガもしょっちゅう…かもしれません、それは子どもを愛するが故の心配・不安で、どこの親も一緒です。一つひとつ悩んでいたら親が参ってしまうので、親が子に願う事を親自身が子どもの立場になったつもりで、チャレンジするとよいかもしれません。親子は互いに鏡のようです。「ああ眠くなった、お話しながら寝ようか」、「このお野菜美味しい!」、「お片付けしたら一緒にゴロゴロできるかな」、「お天気いいから外で遊ぼう」…等々、親が笑顔になれば、子どもも笑顔になります。生活習慣が脳の神経回路に組み込まれて確立していくに従って、子どもは自立し始めて、手がかかるなくなり、あとは、少し離れて目と心をかけてください。

「親学び」は、とびきりの子どもの笑顔を目指しています。ぜひ親子で、家族で、みんなが元気になって笑顔が増えるように「家族で元気アップ10か条」を参考に、できる事からチャレンジしてみてください。

子育てネット!とやま



HPは
こちら▶

LINEは
こちら▶

子育てほっとライン



相談窓口は
こちら▶

Let's 親学び

親学び講座の様子は
こちらからご覧になれます▶



親学び講座って?

「親学び講座」は、日々の子育てやちょっとした悩みについて、親同士が気軽に話し合える場です。

講座では、「あるある」エピソードをもとにした「親学びプログラム」を使って話し合いますが、聞くだけでもOK。いろんな考え方ふれることで、「私だけじゃなかったんだ」と安心できたり、子育てのヒントが見つかったりするかもしれません。



あなたの地区の
親学び推進リーダー がお手伝いします!

気軽にできます♪

どんな話題にする?
集まるメンバー構成は?

誰が進行する?

どんな親学び講座ができるか、
ご相談ください。

お問い合わせ: 富山県教育委員会生涯学習・文化財課



▲
「親学び講座」を開催するには…



▲
家庭教育講座動画はこちら

保存版 親学びプログラム活用ガイド 7

Let's 親学び 乳幼児編



監修: 神川 康子 (富山大学名誉教授)

発行: 富山県教育委員会生涯学習・文化財課

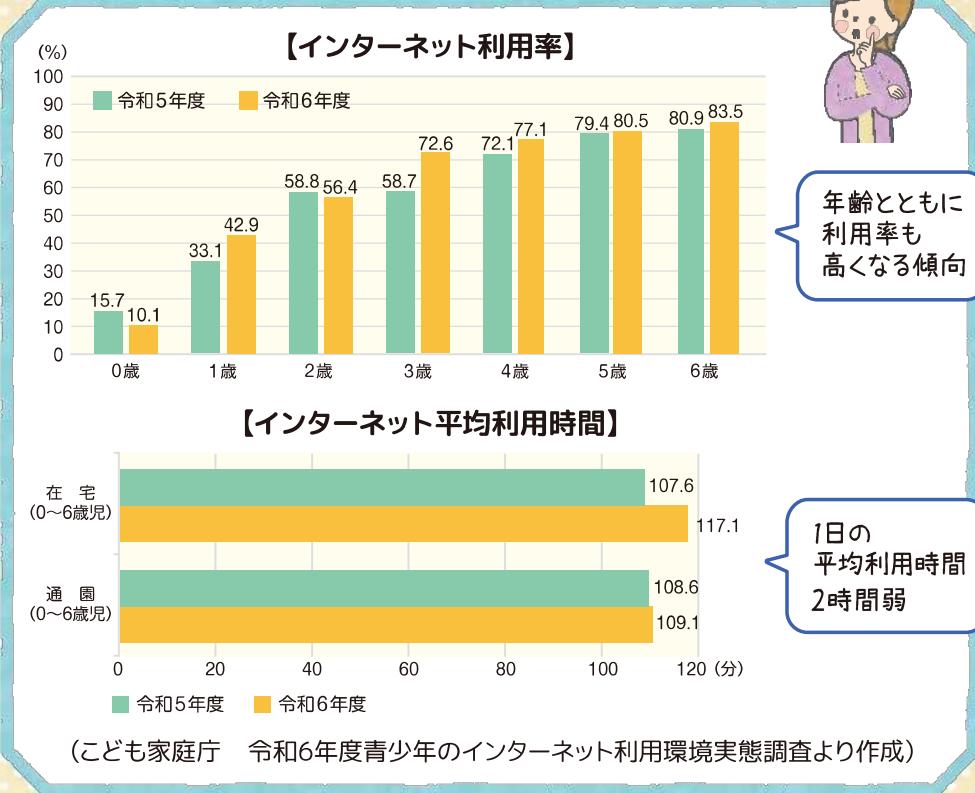
〒930-8501 富山市新総曲輪1番7号

TEL 076-444-3435

(令和8年1月発行)

▲ 富山県教育委員会

うちの子はどうかな？



家族で元気アップ10か条 より

- 仕事や学校があってもなくても、「寝る、起きる、食べる、運動する」生活を優先し、生活リズムのズレは、子ども1時間以内、大人2時間以内をめざしましょう
- 朝起きたら窓の外の天気を確認し、体内時計のリセットと空気の入れ替えも忘れずにしましょう
- 朝ごはんは1日のエネルギーの源、しっかり食べましょう
- 散歩、食事、家事、会話など、家族と一緒にできる事を一つ見つけましょう
- 夜寝る1時間前まではパソコンやスマホなどの液晶画面を注視するのは控え、音楽や読書、入浴、ストレッチなど、一人ひとりの好きな事でリラックスしましょう
- 寝る前には寝室を暗く静かな環境に整え、明日の楽しみな事を一つ思い浮かべましょう
- 家族が一緒に過ごす時間と、一人ひとりが自分の過ごしたい時間を持つるように、家事を分担するなどお互いに思いやりをもって心地よい距離を見つけましょう

家族で話し合って取り組んでみたま。

(詳細は「神川先生からのメッセージ❤」を見てね。)



子育て
お役立ち
サイト

富山県HP
こども・
子育て支援



富山県HP
幼児教育



安心子育てリーフレット
「きときと1年生」



(富山県幼児教育センター)

親学びプログラムから、考えてみましょう♪

1 イヤイヤ期、どうしてる？



イヤイヤ期、成長の過程だと分かっているけれど、みんなどうしているんだろう？



子どものイヤイヤ期について、友人と話してみました。

○どんな話をしたでしょう。

2 子どもの様子を見てみよう



○こんなとき、子どもにどんな声をかけますか？

+1 イヤイヤ期は、○○期！
～子ども目線で“イヤイヤ”を想像してみると…？～

子どもにとっては、ぐんぐん期？



+1 子どもと接するときに、心がけたいことは？

「ちょこっと親学び」
プログラムショート編

○短い時間で話すときに
おすすめです♪

3 生活発表会に向けて、まりさんのクラスは、毎日歌や楽器演奏の練習をしています。発表会まで、まだ時間はあるのですが…

もうやりたくないな。
こんなときどうする？



4 帰ってから夕食の支度、お風呂、明日の準備などをしていると、子どもの寝る時間が遅くなってしまいます。

こんなときどうする？



保護者向けリーフレット
「みんなで考えよう！
賢く・便利に・安全に！
今どきのネットの使い方」



(こども家庭庁)

就学までに身につけたい
睡眠・生活習慣チェックリスト

製作／神川康子(富山大学名誉教授)
出典／月刊「ひろば」2023年5月号
日本幼年教育研究会発行

