



「ほっとルーム」だより

第201号 令和7年5月1日発行
いちき串木野市家庭教育支援連絡協議会
(子どもみらい課内 TEL 33-5618)



子どもさんの様子はいかがですか？



子どもさんの入学・進級の日から、約1ヶ月経ちました。子どもさんの様子はいかがですか？子どもたちは、新しい環境に少しずつ慣れ、疲れが見えてくる頃かもしれません。特に小学1年生は、小学校入学という新しい経験で、身体的・精神的に大変疲れています。

ゴールデンウィークはいろいろな体験をすることも大事ですが、休みが続くと生活リズムは崩れがちになります。家庭でしっかりと休息をとり、体力・気力を養うためにも、規則正しい生活習慣を心がけましょう。



生活リズムを整えよう



正しい生活リズムを作る4つのポイント

朝起きたら、日の光を浴びよう

毎日、同じ時間に起きて、カーテンを開けましょう。朝の光を浴びると心も体もすっきり目覚めます。体内時計を起こしてあげましょう。

早起き



朝ごはん



朝ごはんを食べよう

朝ごはんは、勉強や運動に必要なエネルギー源です。朝ごはんを食べることで体温が上がり元気に活動することができます。また、しっかりかんで食べることで、心と体が目覚めます。

夜は、暗くして早く寝よう

毎日、できるだけ同じ時刻に布団に入る、部屋を暗くするなど、睡眠環境を整えましょう。寝る前のテレビ視聴やゲーム、スマホの使用は、良い睡眠が得られません。控えましょう。

早寝



体を動かす



昼間はしっかりと活動し、体を動かそう

日中、体を動かすことで心地よい時間を過ごすことができ、夜早く、眠ることができます。

生活リズムを整えるためには、「早寝早起き朝ごはん」が大切だと言われますが、家庭ではどうすればよいでしょうか？



「早起き」に取り組んではどうでしょう。早く起きるためには、早く寝る。早く起きると朝ごはんを食べる時間が十分ある、といったように朝ごはんも食べることができます。どんなに遅く寝ても決まった時刻に起きる、そのようにご家庭で取り組んでみてはいかがでしょうか？

令和6年度更新版「親子の笑顔を増やす かしこ家庭教育ナビ」より

～ほっとルーム～
(子どもみらい課内)

子育ての中で、気になること等ありましたら、一人で悩まず、いつでも気軽にご相談ください。一緒に語りましょう。

TEL : 33-5654

FAX : 32-3124

家庭教育支援チームです

子育てに悩みはつきもの。
子育ての喜びや悩みをお聴きし、
一緒に考えていきたいと思います。
子どもたちの健やかな成長を願って、
子育てを応援します。



若松 友子
支援員

尾場瀬 ちなみ
支援員

白石 静香
支援員

領家 ひろ子
支援員

子育てアドバイス

『自我』ってなんだろう

概ね2歳頃までに芽生える感覚



人間が発達するプロセスで、自分の気持ちを出して誰かに伝えようとする気持ち、自我の発達は大切だといわれています。

最初は自分の気持ちが最優先ですが、しだいに相手の気持ちにも気づき、わがままではなく、自分の気持ちをふまえて、相手のことも考えられる気持ちが育っていきます。自我の成長は、コミュニケーションをとり、社会生活を営む上で、欠かすことのできない力だと考えます。

『〇〇だ』は気持ちのサイン

「お風呂に入るの、イヤダ!」「ご飯食べるの、イヤダ!」「そのおもちゃが、ホシイ!」など、イヤダもホシイも、まぎれもなく子どもの意思表示です。自分の気持ちを表現することばを獲得すると、使いたくなります。ことばでの表現が難しい場合は、思うようにいかなくて近くにいるお友だちを噛んでしまう、そばに来られることがイヤで叩いてしまうなど、行動で表現することもあります。



自分の気持ちを表現することができるようになった時期の子どもには、たとえお友だちを叩いたとしても、「何かイヤなことがあったんだね」と、まず子どもの気持ちに共感することから向きあいたいところです。友だちのおもちゃを取ってしまったとしても、最初の声かけは、「このおもちゃほしかったんだね」です。何歳であっても、ことばや態度で自分の気持ちを出すことができれば、注意や禁止ではなく、共感のことばかけから始まります。

気持ちが表現できる力は、自分で考え、判断していくときに必要です。そして、社会で生きるなかで、自分以外の人のことを考え、やさしく思いやりをもって生きていくために欠かせない力につながっていきます。

人格の土台になる自我をきずくには、まず自分の気持ちが大切にされ、大人から「わかったよ」と理解された経験が大事です。この経験がなくては、他人のことにまで考えが及びません。乳幼児期に、障害のあるなしに関係なく、どの子も「〇〇だ」と自分の気持ちを出して、「わかったよ」と受け止めてもらう経験が必要です。発達の弱さがあると、大きな集団の中ではがまんすることや注意されることが多くなりがちです。だからこそ、「〇〇だ」「そうだね」というやりとりは、最も大切にしたい子どもとのかかわりです。

池添 素 著 「子どもを笑顔にする療育」 より

県の相談機関

かごしま教育ホットライン24 ☎0120-783-574

☎099-294-2200 ※携帯電話からはこちら

24時間子どもSOSダイヤル ☎0120-0-78310

PTAすくすくライン(家庭教育やしつけについて) ☎099-251-0309