

# 心を開く、明るいあいさつ・元気な返事

? 親が率先してあいさつしていますが。



- あいさつは「心を開いて、相手との心の距離を縮める」の意味があり、人とかかわるスタートです。コミュニケーションは、あいさつから始まります。
- あいさつは、する人もされる人も気持ちのよいものです。
- 「ハイ」という元気な返事は、子どもの心を素直にします。



## ♪ あいさつのしかた 7原則

- 自分から先にします。
- 相手の目を見てします。
- 笑顔でします。
- ていねいなおじぎは、頭を下げ、腰を折ります。
- おじぎをした後、相手の顔を見ます。
- したり、しなかったりがないようにします。
- 部屋に入る時は、まずノックをします。

あいさつは、  
あ…明るく  
い…いつでも  
さ…先に  
つ…続けて  
しましよう！

## ♪ 返事のしかた 4原則

- 名前を呼ばれたら、必ず「ハイ」と返事をします。
- 短く、はっきりと言います。
- 呼んだ相手の方を向いて言います。
- 「ハーイ」と伸ばす返事や「ハイ、ハイ」と2度返事はしないようにします。

# 言葉づかいに心を込める



目上の人や学校の先生に対して、ていねいな言葉をつかうことを教えてください。



- いちばん身近な親が、言葉づかいを教えることが大切です。
- 目上の人や学校の先生には、ていねいな言葉づかいをします。
- 親自身がTPO（時・場・場合）をわきまえた言葉づかいを心がけることも重要です。子どもは聞いています。



## ていねいな言葉づかい

- 言葉はゆっくり、はっきり言います。
- 「〇〇です。」と、終わりまで言います。
- 単語で終わらないようにします。  
(例) 「先生、紙」(×) → 「先生、紙をください」(○)
- ていねいに「あいさつ言葉」を言います。  
(例)

|        |                  |          |              |
|--------|------------------|----------|--------------|
| 朝：     | 「おはようございます」      | 寝る時：     | 「おやすみなさい」    |
| 昼：     | 「こんにちは」          | 別れる時：    | 「さようなら」      |
| 夜：     | 「こんばんは」          | 感謝する時：   | 「ありがとうございます」 |
| 出かける時： | 「行ってきます」         | 謝る時：     | 「ごめんなさい」     |
| 帰った時：  | 「ただいま」           | 困っている人に： | 「どうしましたか？」   |
| 食事の時：  | 「いただきます」「ごちそうさま」 |          |              |
- 目上の人や学校の先生には、ていねいな言葉をつかいます。  
(例) 「先生、おはよう。」(×) → 「先生、おはようございます。」(○)

# 姿勢・歩き方・クツの脱ぎ方の基礎・基本

❓ 脱いだクツの向きを変えてそろえるように教えていますか。



- よい姿勢をすると、気持ちがしまります。見た目も、美しいです。学校の授業などで姿勢がよい子どもは、人の話に集中できます。
- 歩き方には、その人の心持ちが現れます。
- クツをそろえることは、心を整え、けじめのある行動につながります。



## 🎵 姿勢・歩き方・クツの脱ぎ方

### 〈姿勢〉

- 腰をしっかり立てます（腰骨を立てます）。
- 下腹を前の方に出し、両方のお尻をぐっと寄せるようにします。
- 「気をつけ」の姿勢は、おへその下に力を入れ、背すじを伸ばします。

### 〈歩き方〉

- 音を立てて歩かないようにします。
- クツのかかとをつぶさないようにします。
- ゲーム機などを操作しながら歩かないようにします。

### 〈クツの脱ぎ方〉

- クツを脱いだら、向きを変えてそろえます。
- クツが散らかっていたら、そろえるようにしましょう。

### はきものをそろえる

はきものをそろえると心もそろう

心がそろくと、はきものもそろう

ぬぐどきにそろえておくと

はくどきに心がみだれない

だれかがみだしておいたら

だまってそろえておいてあげよう

そうすればきっと、

世界中の人の心もそろうでしょう

(この詩は、長野県篠ノ井町の藤本幸邦和尚が、永平寺の開祖である道元禅師の「脚下照顧」の教えを、分かり易い詩として表現されたものだそうです。)

# マナーを守って楽しい食事



食事中にひじを付いたり、食べ物が口の中にあるのに話したりした時に、注意していますか。



- マナーを守ると、一緒に食事をする人同士が気持ちよく食卓を囲むことができます。
- 食事や食材を作ってくれた人に感謝の気持ちを表します。



## 食事のマナー

- 感謝を込めて「いただきます」と言います。
- 箸を正しく持ちます。
- きちんと座って、よい姿勢で食べます。
- よく噛んで食べます。
- ひじを付いて食べません。
- 食べ物が口の中にある時は、話しません。
- 食事中にふさわしくない話題を出しません。
- 食事中にテレビを見たり、ゲームをしたりしません。
- 感謝を込めて「ごちそうさまでした」と言います。
- 席を立ったら、椅子をテーブルの下に入れます。



## 正しい箸の持ち方と練習



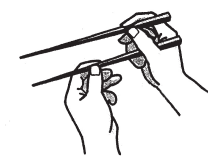
1 1本(上の箸)だけを  
用意し、上から3分の1の  
ところを親指と人さし指で挟む



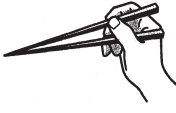
2 下から中指を添える



3 箸先で「1」を描くように大きく  
縦に動かす練習をする。手首  
は使わず、指だけで動かす



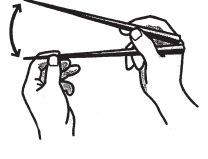
4 上の箸を持ったまま、下の箸も  
持つ。親指の付け根と薬指の  
爪の生え際あたりで支えるように



5 箸先を閉じ、そろえてみる。  
この時、2本の箸の上の部分  
が開いていることを確  
認する



6 箸を動かし、開閉の練習  
をする。下の箸は動かさ  
ず、上の箸だけを動かす



7 開閉の練習が難しけれ  
ば、もう一方の手で下の  
箸を押さえた状態で、上  
の箸を動かす練習をする

正しい箸の持ち方の  
練習をしましょう。

# 親や大人が身をもって教える規範意識

? 子どもにルールやマナーを守ることの大切さを教えてください。

- 交通ルールを守って、自分の身は自分で守るようにします。
- 公共のマナーを守って、お互いに気持ちよく生活します。
- 社会で許されないことは、家庭や学校においても許されません。



## 自転車の交通ルール

- 自分の体（身長）に合った自転車に乗ります。
  - ヘルメットをかぶります。
  - 車道が原則ですが、『13歳未満の子どもは「歩道」を走ってよい』という例外規定があります。安全のために、1～4年生は、歩道（車道側）や自転車専用道路を走ります。車道と歩道の区別の無い道路では、左側の端を走ります。
  - 横断歩道では、信号が青になっても左右をよく見てから渡ります。
  - 車のかげから飛び出さないようにします。
  - ゲーム機などを使いながら走りません。
  - 二人乗りをしません。二人横に並んで走りません。
  - 暗くなったら、必ずライトをつけます。
- ※ 被害者だけでなく加害者になる危険性があります。  
「自転車保険」に入ることをお勧めします。

### <事事故事例>

自転車に乗っていた小学5年の男児が散歩中の女性と衝突。  
女性を寝たきり状態にさせてしまった小学生の親に「監督義務を果たしていない」として、裁判所は約9500万円の賠償を命じました。（2013年）

## 公共のマナー

- ゴミのポイ捨てをしないようにします。
- 動物や草花を大切にします。
- 壁などに落書きをしないようにします。
- 電車やバスの中では、静かにします。お年寄りや体の不自由な人に席をゆずります。

## その他

- 友だちの悪口を言わないようにします。
- 友だちの家の物を勝手に使ったり、だまって取らないようにします。
- お店の品物を勝手に取らないようにします（万引きは犯罪です）。

# 親とは？ 親として・・・



「親はどうあるべきか」と考えたことがありますか。



## そもそも、親とは・・・

- 一番身近にいて、豊かな愛情で子どもを包み、保護する人。
- 法律の上では・・・

父母その他の保護者は、子の教育について第一義的責任を有するものであって、生活のために必要な習慣を身に付けさせるとともに、自立心を育成し、心身の調和のとれた発達を図るよう努めるものとする。

〔教育基本法 第10条（平成18年12月22日改正）〕

## 大切な「つ」のつく時期

- 「つ」のつく年齢のこの時期は、自立への土台をつくるうえで大切です。基本的な生活習慣を身に付けさせるとともに、善悪の理解など社会性の基礎を習得させることが必要です。「待つ姿勢」「見守る姿勢」も大事にしながら、根気よく子どもに伝えていきましょう。
- 親の教えが子どもに伝わるためには、親子の信頼関係が基盤となります。信頼は、親が愛情をもって子どもと接することにより醸成されます。「愛は行動することで初めて、愛になる」と言われます。子どもに愛情を注ぐために、今日、どんな行動をおこしますか？

## 子どもにとって、親は大事な存在です

「Nobody's Perfect」という言葉があります。子育てにおいて、完璧な親などいません。「子育ては、親育て」です。自分の子育てを振り返りながら、親自身が学んでいく前向きな姿こそ、子どもの心に届き、子どものやる気を育てます。





# 家庭教育の役割とは？



「子は親の鏡」を意識して、子どもに手本を示すことを心がけていますか。



## 家庭教育の3つの役割

- 1 基本的な生活習慣づくり
- 2 人とかかわる力や社会性の育成
- 3 規範意識の育成



自立した社会人

## 親として心がけたいこと

### ● 心身の健康は、よい生活習慣づくりから

「早寝・早起き・朝ごはん」などの基本的な生活習慣は、心身共に健康な生活を送る基盤です。日々継続して取り組むことが大切です。

### ● 「聞き上手」「ほめ上手」「叱り上手」

親との豊富な会話や共に行う体験、様々な人々との触れ合いを通して、人とかかわる力や社会性を育みます。そのために、「聞き上手」「ほめ上手」「叱り上手」を心がけましょう。

### ● 「子は親の鏡」「子は社会の鏡」

大人が赤信号を無視して横断している光景を目にします。子どもはどんな気持ちで、大人の行動を見ていることでしょうか。親をはじめ大人が率先してルールやマナーを守り、子どもに示していくことが大切です。



## 家庭の日 毎月第一日曜日は「家庭の日」

品川区では、毎月第一日曜日を「家庭の日」と定め、「明るい家庭づくり運動」に取り組んでいます。

深めよう！ 親子の絆 考えよう！ 家族の関係

# 親同士のつながりが子育ての力に

**?** 子育ての悩みを共有できる仲間がいますか。

- 子どもの成長のうえで、友達の存在は必要不可欠です。同様に、親にも「子育て仲間」が必要です。悩みや心配事を気軽に相談できる仲間が身近にすることで、悩みを解消できたり、解決へのヒントを得られたりします。

## 仲間づくりのヒント

### ● 地域行事への参加

地域の子育て世代の人たちと積極的に  
かかわりをもつとよいでしょう。その  
機会や場として、地域行事があります。  
子どもと一緒に参加することにより、  
親子共々、仲間同士のつながりがもてる  
ようになります。



### ● P T A活動への参加

仲間をつくる絶好の機会です。  
「子どもの健やかな成長」という共通の  
目的をもっているからこそ、子育ての  
悩みも共有することができます。そして、  
子育ての大きな力になってくれるものと  
考えます。

### ● 「親育ち支援事業」などへの参加

品川区では、各児童センターを中心に  
「親育ち支援事業」を開催しています。  
参加者同士の交流を通して、子育ての  
悩みを共有したり、子育ての先輩の話を  
聞いたりすることができます。

### P T Aとは？

Parent Teacher Associationの略。  
児童・生徒の健全な成長を図ることを  
目的に、保護者と教員により学校単位に  
組織された任意団体。

P T A活動は、自発的な奉仕意欲に  
よって行われます。同年齢の子どもを持つ  
親は同じような経験をしたり、悩みを抱え  
たりしています。いろいろな方々の話を  
聞き、意見を交換することにより、親同士  
も信頼関係を築くことができます。

親としての成長の材料がP T A活動には  
たくさんあります。

## お互いに心がけたいこと

- 周囲の人たちとの交流をもち、地域やP T Aの活動にも参加しましょう。
- 孤立した家庭や家族ができないように、声をかけ合いましょう。

