令和８年３月　保存版

しながわ子育てサポートブック

～学ぶ・育つ毎日の積み重ねを大切に～

しながわ観光大使
Cinnamoroll

© 2026 SANRIO CO., LTD. APPROVAL NO. L655975

1年生～4年生

品川区教育委員会
品川区立学校長会
品川区立小･中学校PTA連合会

は　じ　め　に

「しながわ子育てサポートブック」は、子どもたちの主体性を育て、社会の一員として自らの人生を舵取りをして生きていくための力をつけることを願い、ご家庭の子育てのサポートとなることを目指し作成しました。

　現在、将来の予測が困難な事態となり、人口減少、生成ＡＩやデジタル技術の発展など、子どもたちを取り巻く環境は大きく変化しています。こうした社会の変化に伴い、学校での教育やご家庭での子育てについても、これまで大切にしてきたものを踏襲しつつ、新しい価値を取り入れるなど多様化してきています。

品川区では令和７年３月に教育振興基本計画を策定し、「子どもたちの笑顔でつながる共生社会～みんなのウェルビーイングを目指して～」をビジョンとして定め、品川区が目指す教育として「個人と社会のウェルビーイングを実現するための子どもの資質・能力の育成」を掲げています。子どもたちは、多様な個性や特性を有しており、それぞれの発想や視点をもつことが益々大切になってきます。同時に、地域や社会が幸せや豊かさを感じられるようにしていくことも大切です。

「しながわ子育てサポートブック」をご覧いただき、子育てについて参考にしていただくとともに、相談窓口の確認の手がかりとしてご活用いただけましたら幸いです。

　今後も、子どもたち一人一人のよりよい成長を願い、学校・家庭で手を携えながら取り組んでいきたいと思います。

品川区教育委員会

市民科の目標【１～４年生】

　品川区の特色ある教育活動である市民科は、第１学年から第９学年、全学年において系統的に展開しています。児童・生徒の実態や発達の段階に応じながら、「個の自立」「他者との関わり」「集団や社会との関わり」「自己を生かし高める意欲」「将来に対する意思」のねらいをもって学習を進めています。
　１～４年生では、基本的な生活習慣や望ましい人間関係を築くための方法などを身に付けることができるようにしていきます。

目次

はじめに

こんなときは、どうしたらいいの？ 8 の悩み

1 朝、なかなか起きない …… 3
2 勉強への関心を深めるには …… 4
3 スマホやゲームに夢中になり過ぎる …… 5
4 ついガミガミとせきたててしまう …… 6
5 子どもの話を聞くゆとりがない …… 7
6 「ほめる」ことよりも「叱る」ことが多くなってしまう …… 8
7 ついカッとなって感情的になってしまう …… 9
8 子どもにねだられると、かなえてしまう …… 10

子育て 9 のヒント

1 子どもの健やかな成長を支える「睡眠と食事」 …… 11
2 インターネットの利用 …… 12
3 インターネット利用のルールづくり（例） …… 13
4 親子で取り組む防犯対策 …… 14
5 子どもが成長する体験・ボランティア活動 …… 15
6 自立を妨げる過保護・過干渉 …… 16
7 親は子どもの心の安全基地 …… 17
8 はぐくもう、子どもの夢や希望 …… 18
9 ピンチを一緒に乗り越えるために …… 19

身に付けさせたいルール・マナー

1　言葉づかいに心を込める …… 20
2　親や大人が身をもって教える交通ルールやマナー …… 21

親の心構え

親同士のつながりが子育ての力に …… 22

子育て支援…きっと役立つ連絡先 …… 23～26

「こんなときは、どうしたらいいの？８の悩み」１

朝、なかなか起きない

子どもが毎朝自分で起きられるように習慣付けましょう。

- 朝なかなか起きられないのは、生活リズムの乱れが影響していることがあります。早寝早起きや朝食など、基本的な生活習慣を整えることは健康的な生活を送るために大切です。
- 基本的な生活習慣が土台となって、自立心が育ちます。子どもの発達段階に応じて、「自分でできることを増やそう」と励ますことが大切です。
- 起床をはじめ、洗顔・歯磨き・身支度・持ち物の用意など身の回りのことを自分でできるように、声かけをしましょう。

「朝、自分で起きられる子ども」を育てるポイント

● 朝の目覚めに、前夜の状態が影響する

夜更かしや、寝る直前までのスマホやゲームの使用などによる脳の興奮により、朝起きられなくなります。就寝時刻やスマホ、ゲームの時間などのルールを家庭で話し合い、決めた約束を大切にしましょう。毎朝起きられない場合は、学校の養護教諭や医療機関などに相談するのもよいでしょう。

● 就寝時刻を決める

睡眠時間の不足が、朝起きられない最大の要因です。就寝時刻を決め、十分な睡眠時間を確保するようにしましょう。

「こんなときは、どうしたらいいの？８の悩み」２

勉強への関心を深めるには

★ 子どもが家で進んで学ぶように、見守り励ましましょう。

■ 子どもは好奇心が強く、「なぜ？」「どうして？」と知りたがります。その興味・関心を受け止め、一緒に考えたり、調べ方を教えたりすることによって、好奇心を満足させます。「わかった！」「できた！」という喜びが、「進んで学ぶ心」を育てます。

■ 家庭学習は基礎学力の定着とともに、学習習慣を身に付けるうえで大切です。時間は、学校から目安が示されていれば、それを基準に子どもの実態に応じて設定するとよいでしょう。子どもが集中できる環境を整えることが大切です。

♪「進んで学ぶ心」を育てるポイント

● 一方的な声かけは逆効果

「宿題は？」「早く勉強しなさい。」と矢継ぎ早に言っていませんか。そのような声かけは、子どものやる気をそいでしまうことがあります。取りかかりが遅いようであったら、タイミングよく声かけをしましょう。子どもが進んで取り組んでいるときは、静かに見守りましょう。

● ほめて子どものやる気を促す

特に低学年の子どもについては、勉強を見守ってあげましょう。がんばれたら、がんばった内容を認めて、ほめることが効果的です。

● 読書に親しむ習慣を

この時期の子どもには、音読を聞いてあげたり、絵本や本を一緒に読んだりするとよいでしょう。また、子どもが読みたい本を自由に読ませるようにしましょう。本好きになり読書が習慣になると、語彙（ごいりょく）力や想像力、観察力、感性が育ちます。

※毎月 23 日は、「しながわ親子読書の日」です。品川区立図書館では、読み聞かせに向くおすすめ本のリスト「ねえ、このほんよんで！」を作成しています。

「こんなときは、どうしたらいいの？８の悩み」３

スマホやゲームに夢中になり過ぎる

★ 約束を守ることの大切さを教えましょう。

■ 子どもがゲーム等を楽しみ、夢中になるのは、子どもの成長過程でよく見られる自然なことです。使う時間や内容について家庭で話し合い、安心して楽しめるようなルール作りを心がけましょう。

■「子どもは親の背中を見て育つ」と言います。節度のある生活を心がける親の姿が、子どもにとっての無言の教えになります。

♪「約束を守る心」を育てるポイント

●「我が家の約束」について話し合う

スマホやゲーム等を禁止するのは、現実的に無理なことです。そこで、時間などを決めることが大切です。親も、時には子どもの見るコンテンツを一緒に見るなど関心をもち、その内容を話題にコミュニケーションをとる方法もあります。その際、子どもと話し合って、「我が家の約束」を決めることをお勧めします。決めた約束は、目に付くところに貼っておくとよいでしょう。

＜我が家の約束（例）＞

・スマホやゲームは○時間以内にします。　・家庭学習を○分やります。

● 親が子どもとの約束を守る

親が子どもとの約束を守ることは、信頼関係を築くうえで重要なことです。できる範囲で「約束を大切にする姿勢」を見せることが大切です。

「こんなときは、どうしたらいいの？８の悩み」４

ついガミガミとせきたててしまう

「早くしなさい」とせきたてる気持ちを抑え、見守りましょう。

■ 子どもをせきたて、ガミガミ言ってしまうと、子どものやる気は育ちません。

■「ガミガミ言うこと」は、子どもを否定する表現です。学年が上がるにしたがって親に反発したり、無気力になったりする場合があります。

■ なぜガミガミとせきたててしまうのかを親自身が振り返ることも大切です。忙しさや親の都合から、子どもを自分の思い通りに動かそうとしていないかを見つめなおしましょう。

こんな言葉を連発していませんか？

「何をぐずぐずしているの！」
「さっさと着替えなさい！」
「早く食べなさい！」
「宿題はランドセルに入れたの？」
「もうこんな時間、遅れるよ！」
「勉強は？早くしなさい！」

ゆとりをもって待つポイント

● 心を落ちつける

イライラしてきたら、下腹部に力を入れて、息をできるだけゆっくり吐きます。これを数回繰り返します。深呼吸により心が落ち着いてきます。

● 待つ時間を決める

短かく指示したら、時間を決め何分か後に子どもが自発的に動き出すのを待ちましょう。

● 子どものペースがある

子どもには、子どものやり方とペースがあります。子どものやることを寛大な心で見ると、待つことができるようになります。

「こんなときは、どうしたらいいの？８の悩み」５

子どもの話を聞くゆとりがない

まずは、子どもの話に耳を傾けましょう。

■ 忙しい日々の中で、子どもの話をゆっくり聞く余裕がもてないこともあります。まずは、自分にゆとりがないことを自覚し、その気持ちを無理に隠さず、落ち着いて話を聞ける時間を改めて設けることが大切です。
子どもの話を最後まで聞こうとする姿勢は、信頼関係を育み、安心感を与えます。

「聞き上手」になるポイント

● 話を途中でさえぎらない

話を途中でさえぎり、注意や教えなどを入れてしまうと、それ以上話をしなくなってしまうことがあります。

● 話を共感的に聞く

子どもの気持ちに寄り添って、「そうなの」「よかったね」などと共感的に聞きましょう。子どもは安心して、親との対話をはずませるようになります。

● 顔を見て、表情豊かに聞く

顔を見ながら、あいづちを打ったり、アイシグナルを送ったりして聞くと、子どもは聞いてもらっているという実感がもてます。

「ほめる」ことよりも「叱る」ことが多くなってしまう

子どもの良いところを見付けて、ほめましょう。

■ 子どもは努力の過程をほめられることによって、自己肯定感（自分を好きに思える感情）がもて、やる気が出ます。「ほめる」ことは、子育ての基本といえるでしょう。

■ 親自身が日々の忙しさの中で、子どもをほめるよりも叱ることが多くなっていることに気づかない場合があります。まずはその状況を振り返り、子どもの努力や成長を見つけて認めるように意識してみましょう。

■ 子どもは叱られることが多いと、自信を失い、次のような傾向が現れます。
・「どうせ自分なんか」と思ってしまう。
・新しいことにチャレンジする意欲が湧かない。
・失敗すると、すぐあきらめてしまう。

「ほめ上手」になるポイント

● その場でほめる

良い行いをしたり、がんばったりした時に、タイミングを逸せず、その場でほめることが大切です。時間が経ってしまうと、子どもの心に届かなくなることがあります。

● 結果や成果ではなく、プロセスをほめる

例えばテストで良い点をとった子どもに対しては、「すごい！」「頭いいね！」ではなく、「毎日勉強を頑張っていたもんね！」などと、プロセスや行動をほめた方がよい行動が定着します。

● スキンシップでほめる

言葉だけでなく、「頭をなでる」「肩をたたく」「握手する」などスキンシップを伴うほめ方も効果的です。子どもにとって大きな励みになることでしょう。

ついカッとなって感情的になってしまう

頭ごなしに怒（おこ）らないで、子どもの言い分を聞いたうえで
分かるように伝えましょう。

■「怒る」と「叱る」は違います。「怒る」は、怒鳴るなど感情をあらわにすることで、子どもは何が悪かったか分からなかったり、反感をもったりします。一方、「叱る」は子どもの非を諭し、良くなってほしいという期待を示すものです。

■ 親は叱っているつもりでも、子どもに対する著しい暴言や著しく拒否的な態度は、心理的虐待になる可能性があります。子どもの心を傷つけるような言動はしてはいけません。

■ 子どもに対して激しい怒りの感情を抱いてしまうこともあるでしょう。カッとなってしまったときは、６秒まって心を落ち着かせるなど、怒りの感情をコントロールすることが大切です。

「叱り上手」になるポイント

● タイミングをはずさずに叱る

その場で、なぜ叱られたか分かるように叱りましょう。後回しにすると、子どもが忘れてしまう場合もあります。特に安全にかかわることは、待ったなしで叱るようにしましょう。

● 短く叱る

長々と叱っていると、子どもは自分が悪いと思っても、「早く終わってほしい」という気持ちが大きくなってしまいます。

● 兄弟や友達と比べたり、過去を持ち出したりしない

その時の行為について叱りましょう。兄弟や友達と比較されたり、過去の同様の行為を持ち出されたりすると反発心を抱くようになります。

子どもにねだられると、かなえてしまう

物やお金を欲しがった場合、なぜ欲しいのか
理由を聞いたうえで対応しましょう。

- 物の豊かな社会に生きる子どもたちだからこそ、物やお金を大切にする心を育てることが重要です。
- 子どもが何かを欲しがったときは、頭ごなしに否定するのではなく、まず理由を聞き、話し合う姿勢を大切にしましょう。なぜ必要なのか、代わりの方法はないかを一緒に考えることで、子ども自身が判断力を養う機会になります。
- 親が考えを押し付けず、丁寧に対話をすることがものやお金を大切にする心を育てる第一歩です。話し合いの積み重ねが信頼と理解を深める家庭づくりにつながります。
- 「このゲーム買って！みんな持ってるよ。」 この「みんな」が曲者（くせもの）です。買って欲しさから、子どもがよく口にする言葉です。言い分は聞いた上で、我が家の方針を話し、納得させるようにしましょう。なお、子どもの成長に応じて要望に応えるかどうか検討することも必要です。

「子育て９のヒント」１

子どもの健やかな成長を支える「睡眠と食事」

生活リズムを整えることで
子どもの心と体が健やかに働きやすくなります。

■ 睡眠は、子どもの心と体を支える大切な基盤です。就寝や起床の時間が大きく乱れないだけでも体内時計が整い、気持ちの安定や集中しやすさにつながります。
寝る前のスマホやゲームなどの強い光や刺激を少し避けるなど、日々の中で無理なく取り組める工夫が、睡眠の質を高める助けになります。家庭の状況に合わせて、できるところから生活リズムを整えていくことが大切です。

■ 朝食は、一日の活動を支えるエネルギー源として大切です。特別なものを用意する必要はなく、家庭で取り入れやすい食品を選ぶだけでも十分です。朝に栄養を補うことで集中力が保ちやすくなり、学校生活の土台が整います。忙しい日でも、果物やパン、乳製品など、手軽に口にできるものを活用しながら、無理のない範囲で食事のリズムを作ることが、子どもの健康維持に役立ちます。

「睡眠と食事」のポイント

● 生活リズムは「ゆるやかに整える」ことで安定する

生活リズムは一気に変えるより、できる範囲で少しずつ整えていくほうが安定します。睡眠や食事の時間が大きく崩れないだけでも、子どもが生活の流れをつかみやすくなり、心身の安定につながります。

● 食事は続けられる工夫が大切

食事の内容については、栄養バランスを完璧にそろえることが難しい日もあります。大切なのは「続けやすい形」を見つけることで、温かいものを添える、簡単に食べられる食品を常備するなど、家庭の状況に合わせて工夫できる範囲があります。無理のない方法で食事のリズムが保たれることで、子どもの体調や一日の過ごし方にも安定感が生まれます。

「子育て９のヒント」２

インターネットの利用

子どもがインターネット（パソコン、スマートフォンを含む）をしている時間を把握しましょう。

■ インターネットは現代生活に欠かすことができないほど利便性が増し、子どもたちにとっても学習や生活の上で役立っています。安全な使い方を心がけて、生活や学習を豊かにしたいものです。

■ 使い方の「家庭のルール」がないと、有害情報に触れたり、トラブルに発展したりする危険性が高くなります。また、長時間使用すると寝不足になったり、勉強に集中できなくなったりします。

安全な使い方のポイント

● ルールやモラルを教えるのは親の役目

親は、下記のようなインターネットのルールやモラルを子どもに伝えましょう。また、困った時は、すぐに相談するなどの対処法についても教えましょう。

＜主なルールやモラル＞

・長時間、使用しない。
・よくない書き込みや個人が特定される情報の書き込みをしない。（うそ、人の悪口、顔が分かる写真、名前や住所、電話番号やメールアドレス）
・人の書き込みをコピーしない。（人の写真や人が描いた絵などをコピーして勝手に使う、音楽や映画などを勝手にダウンロードする、など）

● 「家庭のルール」づくり

始めが肝心です。子どもとよく話し合って、「家庭のルール」を決めることをお勧めします。ルールづくりについては、次ページを参考にしてください。

● フィルタリング機能、スクリーンタイム機能の設定

インターネットについては、子どもが有害な情報に触れないように、フィルタリングを適切に設定します。

また、子どもが長時間画面を見ることのないようスクリーンタイム機能※を設定します。

※スクリーンタイム機能：子どものインターネットやアプリの利用状況を把握したり、利用時間を制限する機能です。

品川区では、授業や家庭学習で活用するタブレット端末を１人１台配備しています。インターネットの閲覧にはフィルタリングをかけて安全に配慮しています。また、インターネットは夜９時まで使用でき、他の学習支援アプリは夜９時以降も使用できますが、家庭のルールに基づき適切に利用していただくよう、お願いします。

※令和４年３月より、タブレット端末にもスクリーンタイム機能が利用できるようになりました。

インターネット利用のルールづくり（例）

インターネットの使い方の「我が家のルール」を
決めましょう。

＜ルールを決める時＞

- 身近に起こったトラブルの話をするなどして必要性を伝えることが大切です。
- 一方的な押し付けにならないように、子どもと話し合い、子どもが納得したうえでのルールにしましょう。
- トラブルが起こった時やルールを守れなかった時の対処法も盛り込みます。

＜ルールを決めた後＞

- ルールができたら紙に書き、日付と子どもの名前を手書きで記入し、目にする場所に貼っておくとよいでしょう。守ろうという意識付けができます。
- 「我が家のルール」を友達にも伝えるように、子どもに話します。友達が理解していないと、ルールが守られなくなる場合があります。
- 実際に行ってみて、その状況によってルールを見直すための話し合いをすることも大切です。

我が家のインターネットのルール（例）

1　夜８時を過ぎたら、使いません（友達とも約束します）。
2　親にだまって、インターネットで知り合った人と会いません。
3　親や友達の前で言えないことは、インターネットにのせません。
4　名前やメールアドレス、電話番号などをインターネットにのせません。
5　勝手に人の写真をとったり、インターネットにのせたりしません。
6　大切なことは、相手に直接会って伝えます。
7　困ったことがあったら、どんなことでも親に相談します。

「ルールを守れない使い方はしない」と約束します。

年　　月　　日　名前（　　）

親子で取り組む防犯対策

★ 子どもの安全を守る防犯を親子で考えましょう。

■ 子どもの防犯意識は、家庭での会話から育まれます。知らない人に声をかけられたときの対応や、困ったときに頼れる大人について、日ごろから話し合っておきましょう。

■ 登下校や遊びに行くときなど、子どもがひとりで行動する場面を想定して、防犯の意識を身につけさせましょう。人通りの少ない道を避ける、暗くなる前に帰るなど、日常の行動の中で自然に安全を意識できるよう、家庭で繰り返し伝えましょう。

子どもが覚えやすい防犯の合言葉

いかのおすし

ついて **いか** ない
車に **の** らない
お お声を出す
す ぐに逃げる
し らせる

♪ 子どもが適切に助けを求められるようになるポイント

● 具体的に教える

ただ「気を付けなさい」ではなく、子どもに分かるように、何が危険か、どうすれば適切に助けを求められるかを具体的に教えることが大切です。以下は一例です。

＜下校途中に、見知らぬ人にイヤなことをされそうになったら＞

・「まもるっち」のピンを引く　・逃げる　・大きな声を出す
・「子ども 110 ばんの家」やお店に逃げ込む　・近くの人に「助けて！」と叫ぶ

● 外出する時の約束（例）

・「いつ」「どこへ」「だれと」「何時に帰る」を言って、出かけます。
・親が留守の場合は、分かるようにメモを書いて出かけます。
・「まもるっち」を携帯します。

子どもが成長する体験・ボランティア活動

★ 自然体験や祭りなどの地域行事、ボランティア活動への参加を勧めましょう。

■ 自然の中で驚きや感動、命（いのち）に触れる体験をし、豊かな感性をはぐくみます。
また、自然体験や環境を大切にする心を学びます。

■ 地域行事に参加したり、家庭での年中行事に親しんだり、ボランティア活動に励んだりすることも、様々な人々とのかかわりがもてて、地域社会に目が向くきっかけになります。
親自身が参加してサポートするのも良いでしょう。

♪ 体験・ボランティア活動のポイント

● 外遊びや自然体験の勧め

外で遊ぶことを勧めたり、山や海に連れ出したりして、自然体験の楽しさを味わわせましょう。夏休みにキャンプに行くなど企画してみるのもよいでしょう。

● 子どもの参加を促す親の前向きな姿勢

祭りなどの地域行事に参加したり、運営に参画したりすることを勧めましょう。また、正月や節分、大掃除などの家庭行事もお勧めです。

● ボランティアは、身近で、できることから

仲の良い友達やグループで行うのもよいでしょう。品川区のホームページや広報紙にもボランティア募集のお知らせが載ります。

● 品川区の青少年健全育成事業等への参加

子ども育成課では、様々な体験型の事業を行っています。
詳細は、「きっと役立つ連絡先」P26 をご覧ください。

「子育て９のヒント」６

自立を妨げる過保護・過干渉

むやみに手や口を出さずに、教えた後は子どもに任せて見守りましょう。

■ 子どもには、自ら伸びようとする向上心や自立心があります。親の過保護・過干渉は、子どもが自ら成長しようとする気持ちを阻んでしまいます。また、自立への欲求不満により、無気力や親への反抗という行動になって現れることもあります。

過保護・過干渉にならないポイント

● 見守る姿勢で

できるだけ子どもにやることをまかせ、見守る姿勢で手出し・口出しを控えるようにしましょう。

● 子どもは、子ども同士の中で成長する

子ども社会は一つのミニ社会です。子どもは、子ども同士の遊びや触れ合いを通して、ルールや社会性などを学び、健全に成長します。友達との遊びや集団活動の機会を多くつくってあげましょう。

● 過度の期待をかけない

過度の期待は、子どもにプレッシャーを与えます。子どもは期待に応えようと努力しますが、達成できないと挫折感や無力感を味わい、自分を見失ってしまうことさえあります。

「子育て９のヒント」７

親は子どもの心の安全基地

ふだんから子どもの変化（サイン）を見逃さないようにしましょう。

■ 親の笑顔が、子どもの安心感や元気のもとになります。子どもにとって、家庭が心安らぐ居場所になるように心がけましょう。

■ 親の気持ちを優先していませんか。子どもを親のものさしに合わせてしまうと、子どもは「自分を分かってくれない」と、反発し不安になります。

■ 親が自分のことを分かってくれていると実感している子どもは、心が安定し勉強にも遊びにも集中できます。

「子どもの心の安全基地」になるポイント

● 「子どもの味方」メッセージ

親はいつでも子どもの味方であることを言葉や態度で示して、「親から守られている」という実感をもたせます。「何があっても、あなたの味方」というメッセージは、子どもに安心感を与えることでしょう。

● ＳＯＳのサインをキャッチ

「変だな」「いつもと違うな」と感じたら、そのままにしないで子どもが話しやすい雰囲気をつくり聞き出すようにします。状況によっては、担任やスクールカウンセラーに相談することもお勧めします。

● 子どもが必要な時に甘えられる

子どもが悩みを抱えたときに、親が子どもにとって甘えられる対象であることが大切です。「甘え」というと、否定的なイメージがあるかもしれませんが、親との情緒的なつながりがあればこそ、子どもは必要なときに親に甘えられるのです。

「子育て９のヒント」８

はぐくもう、子どもの夢や希望

★ 子どもの夢や希望に、耳を傾けましょう。

■「人は夢を育て、夢は人を育てる」と言います。夢や希望は、その実現に向けて努力しようとする意志や力を子どもに与えます。

■ 子どもはその子なりの夢や希望をもっています。無理に思えたり、どんなに突飛だったりしても、親は耳を傾けるようにしたいものです。

♪ 夢や希望をはぐくむポイント

● 夢や希望をはぐくむ、明るく前向きな家庭

将来に夢や希望がもてるように、家庭では明るく前向きな話題を多くしましょう。子どもが夢や希望を語らなくても、日常の中でいきいきと取り組む姿から思いを感じ取ることが大切です。子どもの気持ちを理解しようとする姿勢が、前向きな心を育てる土台になります。

●親自身の経験や夢をもち続ける姿を伝える

身近な親の経験や、それに基づくアドバイスは子どもにインパクトをもって伝わるでしょう。また、親自身が目標をもち、それに向かって努力する姿を子どもに示すことができたら、子どもの夢もさらに広がることでしょう。

● 様々な体験が夢をはぐくむ

自然の中で遊んだり、スポーツや文化的な活動を行ったりする体験が、子どもの夢をはぐくむ基盤になります。例えば、山で美しいチョウを発見した感動がきっかけで昆虫に興味をもち、昆虫学者になりたいという夢を抱く子どももいることでしょう。

ピンチを一緒に乗り越えるために

子どもが問題や悩みを抱えた時に、しっかり向き合い、
共に解決しましょう。

■ 子育ては、必ずしも親の思いや願い通りにはいきません。子どもは成長の過程で、様々な問題や悩みに直面します。それらを乗り越えることで、成長していきます。

■ 子どもが抱えた問題や悩みに対して、親としてはまず子どもに、しっかり向き合うことが大切です。

■ 問題やトラブルは、これまでの子育てや子どもへのかかわり方を見直すチャンスと捉え、必要に応じて周囲に頼りながら改善に向けた努力をしましょう。

「ピンチをチャンスにする」子育てのポイント

● しっかり向き合う

子どもは、親が真剣に向き合ってくれているかを敏感に感じ取ります。時間がかかっても、子どもに寄り添い、問題の根本的な解決を図るようにしましょう。

● 親の姿・振る舞いに子どもは心を動かされる

子どもが人に怪我をさせるなど多大な迷惑をかけた時などに、親がどのように対処するかが問われます。子どもと一緒に相手先に赴き、頭を下げて謝罪する親の姿を見て、子どもは事の重大性を感じ取り、心から反省することでしょう。

● ピンチをチャンスに

ピンチのときこそ、家族の絆が大切です。家族にやさしさや思いやりがあれば、それが励ましとなり、子どもは問題に立ち向かう勇気と力をもてることでしょう。

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ましょう。

■ 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。

■ 年上の人や大人の人には、ていねいな言葉づかいをしましょう。

■ 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大切です。
子どもは聞いて育ちます。

♪ 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。

● 「○○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、「～です」「～ます」をつかいます。
（例）「先生、おはよう。」（×）→「先生、おはようございます。」（○）

親や大人が身をもって教える交通ルールやマナー

★ 子どもにルールやマナーを守ることの大切さを教えましょう。

マナー、ルールは教えること

- 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。
- 親や大人が身をもってルールやマナーを守ることが無言の教育になります。

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。
- 『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が、歩行者優先です。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。
- 壁などに落書きをしないしようにします。
- 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。

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をつくってみましょう。

■ 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いることで、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。

ＰＴＡ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。

ＰＴＡ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ＰＴＡ活動にはたくさんあります。

● ＰＴＡ活動等への参加

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。

お互いに心がけたいこと

- 周囲の人たちとの交流をもち、「子育て仲間」を作りましょう。
- 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。

子育ての悩みや不安について相談するには

相談先	相談内容	受付時間	休館日
子ども家庭支援センター 児童相談担当 ☎ 6421-5236 Fax 6421-5238 (品)	18 歳未満のお子さんに関する相談に応じます。	【月～金】 8:30 ～ 17:00	土・日・祝日 年末年始
子ども家庭支援センター ひとり親相談係 ☎ 5742-6589 Fax 5742-6387 (品)	家庭相談、ひとり親相談、母子・父子自立支援などの相談に応じます。	【月～金】 8:30 ～ 17:00	土・日・祝日 年末年始
家庭あんしんセンター ☎ 5749-1032 Fax 5749-1035 (品)	子育てに関する様々な相談に応じます。お子さんを連れて相談できる部屋もあります。	【月～土】 9:00 ～ 18:00	日・祝日 年末年始
ふれあい交流室 （ぷりすくーる西五反田内） ☎ 5759-8061 Fax 5759-8062 (品)	地域拠点として、様々な子育て相談に加え、区内の子育て支援情報も提供します。相談員がおり、個別相談に対応できる部屋もあります。	【月～土】 9:00 ～ 18:00	日・祝日 年末年始
品川区児童相談所 ☎ 6712-8261 Fax 6712-8273 (品)	18 歳未満のお子さんに関する相談 養護、保健、障害、非行、不登校、しつけ等の相談に応じます。	【月～金】 8:30 ～ 17:00	土・日・祝日 年末年始
東京都教育相談センター ☎ 0120-53-8288 (東)	子どもの性格や行動、しつけ、発達、いじめ、不登校、体罰、進級・進路などに関する相談を受け付けています。	24 時間 365 日	なし

子どもの発育・発達や健康について相談するには

相談先	相談内容	開館時間／休館日
品川保健センター ☎ 3474-2904 Fax 3474-2034 (品)	保健師などの専門家が、心と体の健康に関する相談に応じます。	【開館時間】8:30 ～ 17:00 【休館日】 土・日・祝日、年末年始
大井保健センター ☎ 3772-2666 Fax 3772-2570 (品)		
荏原保健センター ☎ 5487-1311 Fax 5487-1320 (品)		
品川児童学園子ども発達相談室 ☎ 6718-4460 Fax 6718-4465 (品)	子どもの発達に関する様々な問題について、心理相談員、言語療法士、理学療法士、医師等が専門的立場から相談に応じています。	【開館時間】9:00 ～ 18:00 【休館日】 日・祝日、年末年始
障害者支援課 障害者相談支援担当 ☎ 5742-6711 Fax 3775-2000 (品)	子どもの発達や療育に関する全般的な相談に、担当者が応じます。	【開館時間】8:30 ～ 17:00 【閉庁日】 土・日・祝日、年末年始

(品) は 品川区 (東) は 東京都

教育やいじめなどについて相談するには

子どもの教育について相談の 総合窓口 は

品川区立教育総合支援センター

☎ 3490-2000
Fax 3490-2007

品川区在住または在学のお子さん（幼児･小学生･中学生・高校生）の学習や生活、その他教育に関する悩みや不安、心配などの電話や来所の相談に応じます。

どのような相談もこちらで受け付けます　【月～土】9：00 ～ 17：00（祝日・年末年始を除く）

相談先	相談内容	受付時間	休館日
教育相談室 ☎ 3490-2006 品	＜全般＞ 学校生活、問題行動、しつけ、就学・進学相談等、子どもについての悩みや不安についてカウンセラーや教育相談員に相談できます。	【月～土】 9:00 ～ 17:00	日・祝日 年末年始
特別支援教育担当 ☎ 5740-8202 品	＜就学＞ 特別な教育ニーズのある子どもの就学・巡回相談を行っています。	【月～金】 9:00 ～ 17:00	土・日・祝日 年末年始
学校支援担当 ☎ 5740-8225 品	＜いじめ・不登校　等＞ いじめをはじめ、不登校や非行等、学校だけでは解決が困難なケースに対して早期解決を図ります。	【月～金】 9:00 ～ 17:00	土・日・祝日 年末年始
こころのフリーダイヤル ☎ 0120-552-777 品	＜いじめ・不登校＞ いじめや不登校などの「心の悩み」を相談できます。	【月～土】 9:00 ～ 17:00	日・祝日 年末年始
品川区児童相談所 ☎ 6712-8261 Fax 6712-8273 品	＜全般＞ 18 歳未満のお子さんに関する相談 養護、保健、障害、非行、不登校、しつけ等の相談に応じます。	【月～金】 8:30 ～ 17:00	土・日・祝日 年末年始
総務課いじめ相談対策室 ☎ 0120-503-466 Fax 5742-3830 品	区立学校に通う子どもや保護者の方からの相談や、区民の方からの子どものいじめに関する通報などを受け付けています。	【月～金】 8:30 ～ 17:00	土・日・祝日 年末年始
東京都教育相談センター ☎ 0120-53-8288 東	＜全般＞ 子どもの性格や行動、しつけ、発達、いじめ、不登校、体罰、進級・進路などに関する相談を受け付けています。	24 時間 365 日	なし
子どもの悩みごと相談 （第二東京弁護士会） ☎ 3581-1885	＜全般＞ いじめ、虐待、少年事件、家族の問題などに関する相談に応じます。	【火、木、金】 15:00 ～ 19:00	月・水・ 土・日・祝日 年末年始

夜間・休日などに病気になったら　診療所に行く前に、必ず電話連絡してください

診療科	病院名	受付時間	所在地
小児科	品川区こども夜間救急室 ☎ 3784-8181	【平日夜間】 20:00 ～ 23:00（受付：22:30 まで） 【土曜日】第 2・4 17:00 ～ 22:00（受付：21:00 まで）	旗の台 1-5-8 昭和大学病院 中央棟 4 階
小児科 内科	品川区医師会休日診療所 ☎ 3450-7650	【土曜日】第 1・3・5 17:00 ～ 22:00（受付：21:00 まで） 【休日・年末年始】 9:00 ～ 22:00（受付：21:00 まで）	北品川 3-7-25
小児科 内科	荏原医師会休日診療所 ☎ 3783-2355	【日曜日・祝日・年末年始】 9:00 ～ 22:00（受付：21:00 まで）	中延 2-6-5
眼科救急 応急診療	東邦大学医療センター大森病院 ☎ 3762-4151	日・月・水・第 1、第 3 木・土・祝日	大田区大森西 6-11-1
眼科救急 応急診療	昭和医科大学病院附属東病院 ☎ 3784-8383	日・火・第 2、第 4 木・金・土・祝日	西中延 2-14-19

お子さんの急な病気に困ったら

小児救急電話相談 ☎ ＃ 8000 ／ IP 電話などは ☎ 5285-8898	【平日】18:00 ～翌朝 8:00 【土・日・祝日】8:00 ～翌朝 8:00

救急車を呼ぶのを迷ったら

救急相談センター ☎ ＃ 7119 ／ IP 電話などは ☎ 3212-2323	24 時間年中無休

品川区の青少年健全育成事業等への参加

子ども育成課の事業に参加をお勧めします。（子ども育成課子ども施策・計画担当　☎5742-6692　Fax 5742-6351）

ジュニア・リーダー教室　：体験を通しての知識や技術の習得（4 年生～中・高生）
体験型育成事業　：科学実験や表現活動を通した感動体験（1 年生～中学生）

13 の青少年対策地区委員会でも親子及び子ども向け事業を行っています。

児童センター

東品川児童センター	東品川	1-34-9	☎ 3472-5806	Fax 3472-5807
北品川児童センター	北品川	2-7-21	☎ 3471-2360	Fax 3471-2360
南品川児童センター	南品川	4-5-28	☎ 3450-5043	Fax 3450-5045
小関児童センター	北品川	5-8-15	☎ 3449-1676	Fax 3449-0942
三ツ木児童センター	西品川	2-6-13	☎ 3491-1005	Fax 3491-1005
東五反田児童センター	東五反田	5-24-1	☎ 3443-1629	Fax 3443-1629
中原児童センター	小山	1-4-1	☎ 3492-6119	Fax 3492-6119
平塚児童センター	平塚	2-2-3	☎ 3786-2228	Fax 3786-2228
後地児童センター	小山	2-9-19	☎ 3785-5033	Fax 3785-5033
中延児童センター	西中延	1-6-16	☎ 3781-9300	Fax 3781-9601
旗の台児童センター	旗の台	5-19-5	☎ 3785-1280	Fax 3785-1260
西中延児童センター	西中延	3-8-5	☎ 3783-1875	Fax 3783-1875
東中延児童センター	東中延	2-5-10	☎ 3785-0419	Fax 3785-0419
ゆたか児童センター	豊町	1-18-15	☎ 3786-0633	Fax 3786-1925
南ゆたか児童センター	豊町	4-17-21	☎ 3781-3577	Fax 3781-3577
大原児童センター	戸越	6-16-1	☎ 3785-5128	Fax 3785-5128
冨士見台児童センター	西大井	6-1-8	☎ 3785-7834	Fax 3785-7835
伊藤児童センター	西大井	6-13-1	☎ 3771-1311	Fax 3771-1311
一本橋児童センター	大井	2-25-1	☎ 3775-4352	Fax 3775-4352
大井倉田児童センター	大井	4-11-34	☎ 3776-4881	Fax 3778-1263
滝王子児童センター	大井	5-19-14	☎ 3771-3885	Fax 3771-6491
水神児童センター	南大井	5-13-19	☎ 3768-2027	Fax 3768-2056
南大井児童センター	南大井	3-7-13	☎ 3761-4148	Fax 3761-4148
東大井児童センター	東大井	1-22-16	☎ 3471-1070	Fax 3471-8539
八潮児童センター	八潮	5-10-27	☎ 3799-3000	Fax 3799-3074

【開館時間】
月曜～土曜 9:00 ～ 18:00

詳細はそれぞれの児童センターにお問い合わせください。

文化センター

五反田	西五反田	6-5-1	☎ 3492-2451	Fax 3492-7551
荏　原	中延	1-9-15	☎ 3785-1241	Fax 5702-2843
東品川	東品川	3-32-10	☎ 3472-2941	Fax 3472-2950
旗の台	旗の台	5-19-5	☎ 3786-5191	Fax 5702-2846
南大井	南大井	1-12-6	☎ 3764-6511	Fax 3766-8120

【開館時間】
月曜～土曜 9:00 ～ 21:30
日曜・祝日 9:00 ～ 16:30

図書館

品　川	北品川	2-32-3	☎ 3471-4666	Fax 3740-4014
ゆたか	豊町	1-17-7	☎ 3785-6677	Fax 5702-4035
二　葉	二葉	1-4-25	☎ 3782-2036	Fax 3782-9430
大　井	大井	5-19-14	☎ 3777-7151	Fax 3777-4970
荏　原	中延	1-9-15	☎ 3784-2557	Fax 3784-8951
五反田	西五反田	6-5-1	☎ 3492-2131	Fax 3492-4995
南大井	南大井	3-7-13	☎ 3761-6780	Fax 3768-7976
大　崎	北品川	5-2-1	☎ 3440-5600	Fax 3440-5604
大　崎（分館）	大崎	3-12-22	☎ 3491-3430	Fax 3491-3291
源氏前	中延	4-14-17	☎ 3781-6273	Fax 5702-4190
八　潮	八潮	5-10-27	☎ 3799-1414	Fax 3790-3442
大崎駅西口図書取次施設	大崎	2-11-1		
	大崎ウィズシティテラス 2 階		☎ 5487-6551	Fax 5487-6588

【開館時間】
月曜～土曜 9:00 ～ 20:00
日曜・祝日 9:00 ～ 19:00

【休館日】
第 2 木曜日
第 4 月曜日
（品川・荏原・五反田のみ）
年末年始・特別整理期間

Memo

しながわ子育てサポートブック
～学ぶ・育つ毎日の積み重ねを大切に～
１年生～４年生

令和８年３月

監修　新藤こずえ（上智大学総合人間科学部
社会福祉学科　教授）
発行　品川区教育委員会事務局庶務課
電話　03 － 5742 － 6824（直通）
Ｆａｘ　03 － 5742 － 6890