令和８年３月　保存版

しながわ子育てサポートブック

～心とからだの成長に寄り添う子育てを～

しながわ観光大使
Cinnamoroll

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

5年生～7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【5 ～ 7 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。
　５～７年生では、学級や学校、地域に目を向け、自分の役割を意識したり、周囲と協力したりできるようにしていくとともに、自分の思いや考えをよりよく表現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？ 9 の悩み

1　親に話をしたがらなくなった …… 3
2　勉強への関心を高めるには …… 4
3　スマホやゲームに熱中してやめられない …… 5
4　お小遣いの額を上げてほしいとせがむ …… 6
5　子どもがいじめられていないか心配である …… 7
6　ついガミガミとせきたててしまう …… 8
7　ほめることよりも小言やお説教が多くなってしまう …… 9
8　ついカッとなって感情的になってしまう …… 10
9　自己主張が強くなり、戸惑ってしまう …… 11

子育て 8 のヒント

1　子どもの健やかな成長を支える「睡眠と食事」 …… 12
2　スマホやインターネットの利用について …… 13
3　スマホ利用のルールづくり（例） …… 14
4　子どもが成長する体験・ボランティア活動 …… 15
5　反抗期への向き合い方 …… 16
6　心がけたい「相談したくなる親」 …… 17
7　親は子どもの応援団 …… 18
8　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　心が表れる言葉づかい …… 20
2　場に応じたマナー …… 21
3　安全・安心を確保するルール …… 22

親の心構え

親同士のつながりが子育ての力に …… 23

子育て支援…きっと役立つ連絡先 …… 24～27

「こんなときは、どうしたらいいの？９の悩み」１

親に話をしたがらなくなった

あせらず、子どもが安心できる雰囲気を作りましょう。

■ ５～７年生は、心も身体も大人ではありませんが、全くの子どもでもないという状態で、誰もが不安定になりやすい時期です。親との対話においても、４年生までと違ってあまり話をしなくなる傾向にあります。

■ 子どもが話しかけてきた時の親の態度が大切です。
忙しいときでも、できるだけ子どもの話に耳を傾けるようにしましょう。話を後回しにしてしまうと、子どもは話を聞いてもらえないと感じてしまいます。

「聞き上手」になるポイント

● 対話の始めが肝心

子どもの第一声（たとえ、憎まれ口でも）を肯定的に受け止め、「あら、そうなの」「よかったね」「それは、残念だったね」などと共感的に聞きましょう。

● 子どもの話を途中でさえぎらない

顔を子どもに向け、途中で口をはさまずにじっくり聞きましょう。あいづちやアイシグナルも効果的です。親からの必要な話は、子どもの話を聞いた後で、なるべく簡潔にしましょう。

● ユーモアのある雑談を習慣に

日頃の雑談を大事にしましょう。また、コミュニケーションの潤滑油となるユーモアが言える心の余裕がもてるとよいでしょう。

「こんなときは、どうしたらいいの？９の悩み」２

勉強への関心を高めるには

学習に集中できる環境づくりに気を配りましょう。

■「１０歳の壁」や「中一ギャップ」と言われるように、４・５年生から７年生にかけては、学習の上でも困難に直面する時期です。

■ 家庭学習の時間については一律に決められませんが、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。

■ 論理的な思考力や批判力が伸びる時期です。子どもが興味・関心をもっている事柄や社会のニュースなどについて親子で話し合う機会がもてると、子どもの知的好奇心を刺激することにつながります。

「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。」とばかり言っていませんか。そのような言葉かけは、子どものやる気をそいでしまうことがあります。タイミングをみて声かけをし、見守るようにしましょう。ねぎらいの一言も効果的です。

● やる気が出る親の言葉かけ

・「がんばってるね」「よくやっているね」（認める）
・「とりあえず○○までやってみよう」（努力目標の設定）
・「こんなやり方を聞いたよ」（具体的なアドバイス）

● 読書に親しむ習慣を

全国学力・学習状況調査からも、読書好きな子どもは学力が高いという傾向が明らかになっています。毎日短時間でも本を読む習慣を付けるとよいでしょう。居間など目に付く場所に親の読みかけの本を置いておくのも、子どもの読書意欲を刺激します。また、親自身が本を読む姿を見せられるように心がけましょう。

「こんなときは、どうしたらいいの？９の悩み」３

スマホやゲームに熱中してやめられない

スマホやゲームなどの時間を決めましょう。

- 子どもと話し合って利用についてのルールを決めるようにしましょう。特に、スマホやゲーム機などを買い与える時機がルール作りのチャンスです。
- 刺激が強く瞬間的な反応が求められるゲームを何時間も行っていると、集中力がなくなったり、イライラしたりするなどの影響が現れる場合があります。
視力の低下など身体への弊害も心配です。

「けじめをつけ、ルールを守る心」を育てるポイント

● 中止させるときは、予告する

スマホやゲームに夢中になるのは、自然なことです。夢中になっていることを中止させたいときの効果的な方法の一つが「予告」です。コツは、5 分前、10 分前、15 分前などと具体的な時間を出して予告することです。

● 家族で触れ合う場面を増やす

トランプや囲碁・将棋、ボードゲームなど、家族で楽しむ時間を作るのも子どもがスマホやゲームにのめり込むのを防ぐ効果があります。

● 買い与える時機がチャンス

始めが肝心です。子どもと話し合って、「我が家のルール」や守れなかったときの約束事を決めるとよいでしょう。

＜我が家のルール（例）＞

- スマホ・ゲームの時間は、〇時間までにします。
- 家庭学習を〇分がんばります。

お小遣いの額を上げてほしいとせがむ

お小遣いの額や使い方を決め、正しい金銭感覚を養わせましょう。

- 物の豊かな社会に生きる子どもたちだからこそ、正しい金銭感覚を養う必要があります。
- 特段の理由なくお金や物をあげるなど、子どもの歓心を買うようなことが度重なると、正しい金銭感覚が育たなくなる場合があります。
- お小遣いをとおして、金銭の価値や、やりくり、計画的な使い方などを経験できるようにしましょう。

「正しい金銭感覚」を育てるポイント

● 値上げの要求をすぐに認めない

お小遣いの額や渡し方は家庭によってまちまちです。なぜ値上げが必要なのかについて子どもに理由を聞き、親子で話し合う姿勢を大切にしましょう。なお、次のようなお小遣いの方針を決めておくとよいでしょう。

- 親が買う物とお小遣いで子どもが買う物とを区別し、お小遣いの額を算出する。
- お小遣いは定期的に渡し、計画的に使うようにする。
- 子ども同士の金銭の「貸し借り」や「おごったり・おごられたり」をさせない。
- お小遣い帳や貯金箱を活用する。

子どもがいじめられていないか心配である

子どもの様子に変わったことがないか、目を配りましょう。

- いじめは、絶対に許されません。いじめる行為はもちろん、はやし立てたり、傍観したりする行為もいじめに加担することになることを確認しましょう。
- いじめを傍観したために、その後自分を責め、苦しんでいる事例もあります。身近にいじめが起こったら、すぐに担任や親などに相談することの大切さを話しましょう。
- 人の努力や実力をたたえる一方で、素直に認めたくないという気持ちが働くのも人間の感情で、いじめの芽になる場合もあります。「思いやり」とともに、すぐれているものや正しいものを素直に認める「心の広さ」をもつことも大切です。
- 子どもがいじめに遭わないか心配するだけでなく、無意識に相手を傷つける行動をしていないかにも目を向けましょう。
  家庭で思いやりや相手の立場を考える力を育むことが、安心してすごせる人間関係作りにつながります。

いじめから子どもを守るポイント

● アンテナを敏感に

子どもはいじめにあっても、なかなか打ち明けられません。日頃の子どもの表情や服装･持ち物などを観察し､｢変だな｣と感じたら､子どもに確かめるようにしましょう。｢何でもない｣と答えても、担任やスクールカウンセラーに相談することをお勧めします。

● 困ったときの相談先

いじめをはじめ、不登校や非行等に関することを相談したいときは、学校をはじめ、学校支援担当へ電話してください。 ☎5740−8225

● 子どもたちを救う早期発見

折りにふれて、学校でいじめがないか話題にしましょう。少しでも心配なことがあったら、すぐに学校や関係機関（P.25 参照）に連絡してください。

「こんなときは、どうしたらいいの？９の悩み」６

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。指示、命令、干渉などにより、子どもは否定された気分になり、親に反発したり、無気力になったりする場合があります。
- この時期は、「自分のすることは、自分で決めたい」という意識が強くなります。先回りして指示を出し、せきたてるのは控えましょう。子どもを信じて、見守る姿勢が望まれます。
- 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！」
「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。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。

● 子どものやり方とペースがある

多くの場合、子どもの時間は大人よりもゆっくりと流れています。
子どものしてい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？９の悩み」７

ほめることよりも小言やお説教が多くなってしまう

子どもの良いところを探して、ほめるようにしましょう。

- ほめられてうれしく思うのは、この時期の子どもも同じです。また、心が揺れ動く時期だからこそ「ほめて、認める」ことが必要です。
- 努力の過程をほめられると、自己肯定感（自分を好きに思える感情）や自信をもち、やる気が出ます。何事にも前向きに取り組み、成し遂げようと努力するようになります。
- 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。

「ほめ上手」になるポイント

● その場でほめる

よい行いをしたり、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、心に響かなくなることがあります。

● 本人が気付いていないところをほめる

何気ない人への親切などをほめられると、子どもは、ことのほか嬉しく思い、さらにがんばろうという気持ちになります。

● 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。

ついカッとなって感情的になってしまう

子どもの自尊心（プライド）を傷つけないような
叱り方を心がけましょう。

■「怒(おこ)る」と「叱る」は違います。「怒る」は、怒鳴りつけるなど感情をあらわにするものです。一方、「叱る」は、なぜ注意したかを教え、よ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

● 短く叱る

長々と叱っていると、子どもは悪いと思っても、「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。

● 他の人の前で叱らない

「恥をかかされた」という恨みだけが残る場合があります。なるべく二人きりになれる場所で叱るようにしましょう。

● 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。

● 自尊心（プライド）を傷つけない

子どもは、子どもなりの自尊心をもっています。「最低！」「いつもダメね」などという言葉は自尊心を傷つけ、子どもを萎縮させたり、強い反感を抱かせたりします。

自己主張が強くなり、戸惑ってしまう

子どもを信じて、細かく口出しをしないで見守りましょう。

- これまでのように親の言うことを素直に聞かなくなり、自己主張が目立つようになります。
  自我が芽生え、親から自立していく思春期への変化であり、発達段階での自然なこととして受け止めましょう。

- 子どもに世話を焼きすぎると、子どもの自立を妨げることになります。過干渉をしないことが、子どもの自立心を育てるために必要です。

- 思春期であっても、親や年上の人への礼儀や態度はわきまえなければなりません。
  冷静に聞き入れられる時に、分かりやすく説明し、注意を促すことも必要です。

「自立心」を育てるポイント

●「自分で決める」大切さ

自己主張は、自己決定の欲求の表れでもあります。自分で決めると、やる気が出るうえに、結果の責任は自分にあるという自覚も高まります。親は先回りしてレールを敷くのではなく、子どもが判断する機会を増やすようにしましょう。

● 手を離しても、目は離さない

身の回りのこと（身辺の整理・整とん、分担した家事など）が自分でできるようになることが、自立に必要な条件といえるでしょう。手順やコツを教えた後は本人にまかせ、見守るようにしましょう。

● 友達は、成長の糧

親より友達を求めるようになります。友達と一緒に過ごす時間が多くなり、互いに刺激し合ったり、喜びや悲しみなどを共有し合ったりしながら成長します。親は、子どもの友達を大事にする姿勢で見守るようにしましょう。

「子育て８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８のヒント」２

スマホやインターネットの利用について

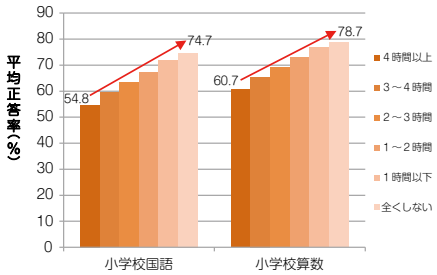
子どもがスマホを見たり、インターネットをしたりする
場所は家族が見える場所にしましょう。

■ スマートフォンやインターネットは、現代生活に欠かすことができないほどの利便性が増しています。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。

■ 便利なスマホやインターネットですが、使い方によっては、子どもの身を危険にさらす道具にもなります。例えば、ネット依存になったり、有害情報に触れたりする危険性が増します。

■ ゲーム（スマートフォンを使ったゲームも含む）の時間が少ないほど、全国学力調査の平均正答率が高いという傾向が出ています。

「テレビゲームの時間」と「平均正答率」との関係



文部科学省（令和３年度）

安全な使い方のポイント

● 危険から身を守る方法を教えるのは、親の役目

知らない人に個人情報を教えないなど危険から身を守る方法や、相談先など、困った時の対処法を教えましょう。

●「我が家のルール」の設定

スマートフォンがどうしても必要な場合は、買い与える時に子どもとよく話し合い、「我が家のルール」を決めることをお勧めします。始めが肝心です。

● 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、フィルタリング機能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。

スマホ利用のルールづくり（例）

スマホや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＞

- 実際に起こったトラブルや犯罪等の話を例にして、ルールの必要性を確認します。
- 一方的な押し付けにならないよう、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守れなかった時の対処法もルールに盛り込みます。

＜ルールを決めた後＞

- 紙に書いて、目にする場所に貼っておきます。
  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話します。
  友達が理解していないと、守られなくなる場合があります。
- 実際の状況により見直すための話し合いをする必要もあります。
- スマートフォンによって、交友関係が飛躍的に広がる場合があります。これまで以上に親子の会話を大切にしていきましょう。

我が家の携帯電話・スマートフォンのルール（例）

1　家では、居間のみで使用します。
2　夜９時以降はスマートフォンをさわりません。
3　勉強中や食事中は、電話もメールもしません。
4　スマートフォンの保管・充電場所は居間にします。
5　メールの文面は、送信する前に読み直します。
6　自分がされて嫌なことを、他の人に決してしません。
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。
以上のことを守ります。

年　　月　　日　名前（　　）

「子育て８のヒント」４

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」P27 をご覧ください。

反抗期への向き合い方

★ 反抗は成長の過程と受け止め、見守る姿勢で対処しましょう。

■ 反抗期とは、子どもが成長の過程で主体性や自己主張の気持ちが強まり、親の考えとは異なる言動を見せるようになる時期をいいます。これは心の発達にともなう自然な変化です。ただし、反抗的な態度の現れ方には個人差があり、すべての子どもに同じような反抗期があるわけではありません。

■ 親の言いつけやきまりに疑問をもち、「自分のことは自分で決めたい」と強く思うようになります。また、変わりゆく自分への戸惑いもあって、親への反抗という形で現れることがあります。

■ 親が今までと変わらずに子ども扱いして、反発するケースもあります。
反抗は思春期の特徴であり、自立への成長過程と考えることが大切です。

♪ 反抗期の子どもに向き合うポイント

● ゆったり構える

反抗的な態度に過剰に反応しないことが第一です。怒って無理やり謝らせたり、逆に腫れ物に触るようにビクビクしたりしないようにしましょう。心を落ち着かせ、ユーモアと笑いで切り返す余裕をもつように心がけましょう。

● 受容はしても、許容はしない

子どもの不満などネガティブな感情は受け止めても（受容はしても）、暴力や他人への迷惑などの行為は認めない（許容はしない）姿勢が大切です。
以下は、話し方の参考例です。

＜十分に気持ちを受け止め、すぐに「だけど」という言葉を使わない＞

いらだっている子どもに、「それは分かるよ。**だけど**、考えてごらん。」と、つい言いがちです。こういう言い方では、子どものネガティブな気持ちは収まりません。
「**そうなのか。**今のあなたの気持ちでは、**そうなるね。よく分かるよ。よく分かるけど**、それでも、○○するのは**認められないよ。**」
と言うと、子どもは受け止めてもらえたという気持ちになれます。

「子育て８のヒント」６

心がけたい「相談したくなる親」

★ 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。

■ 子どもがどのような気持ちであろうと、親の都合を優先していることはありませんか。そういう状況では、子どもは「自分を分かってくれない」と、素直な気持ちにはなれません。

■「自分のことを受け止めてくれている」と実感できると、子どもは親を信頼し、悩みを相談するようになります。日頃の信頼関係とコミュニケーションが大切です。

♪「相談したくなる親」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、「親から愛されている」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ます。

● ＳＯＳのサインのキャッチ

以下のような様子が見られたら、悩みを抱えているサインかも知れません。いちばん身近な親が気付くことが、子どもの安心につながります。

- 表情が暗くなり、言葉数が少なくなった
- 朝から体の不調を訴え、登校をしぶるようになった
- 部屋に一人でいることが多くなった

● ネガティブ（否定的）な気持ちを共感的に受け止める

子どものネガティブな気持ちを抑え込んだり、そらしたりしないで、まずはそのまま受け止めることが大切です。以下は、参考例です。

（母）「宿題は？」
（子）「やんない、どうせやったってできないし、勉強できないもん」
▲（母Ａ）「ちゃんとやらないからできないのよ、やればできるよ」
○（母Ｂ）「勉強難しくなったね。どこかわからないとこがあるの？一緒にやってみようか」

「子育て８のヒント」７

親は子どもの応援団

子どもの夢や希望を後押しするような言葉かけや
アドバイスをしましょう。

■「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、親は応援する姿勢を示すようにしましょう。

子どもの応援団になるポイント

● 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。子どもが将来の話をしたら、聞いて励ましましょう。

● 親自身の経験や努力している姿を伝える

親自身の経験もふまえながら、どういう心構えや準備が必要なのかを具体的にアドバイスしましょう。親自身が目標をもち、努力する姿を子どもに示すことができると、子どもの志気も高まることでしょう。

― 夢や目標を達成するには、一つしか方法がない。小さなことを積み重ねること。―

― 子どもたちを励まし、彼らの夢を明確にして、
その目標に向かって導いてあげるのが大人の役割です。―

「子育て８のヒント」８

ピンチを一緒に乗り越えるために

★ 子どもが悩みや問題を抱えた時に、しっかり向き合い、
共に解決しましょう。

■ 子どもは様々な問題や悩みに直面し、それらを乗り越えることで成長していきます。

■ ピンチのときこそ、家族で助け合いましょう。親をはじめ家族に思いやりがあると、それが励みとなり、子どもは問題に立ち向かう勇気と力がもてるのです。

■ 子どもの問題やトラブルは、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どうかを敏感に感じ取ります。時間がかかっても、共に問題の根本的な解決を図ることが大切です。

● 支える言葉と突き放す言葉

まずは、「大変だったね」「無理にがんばることはないよ」などの支える言葉をかけ、安心させます。「つらいのはあなただけではないよ」「クヨクヨしていても同じだよ」などの言葉は、子どもを突き放し、さらに傷つける恐れがあります。

● 親の姿・振る舞いに子どもは心を動かされる

子どもが人に多大な迷惑（怪我をさせるなど）をかけた時など、親の対処が問われます。子どもと一緒に相手先に赴き、頭を下げて謝罪するなどの方法をとることにより、子どもは事の重大性を感じ取り、心からの反省につながります。

心が表れる言葉づかい

★ 人の心を傷つけたり、周りを不愉快にさせたりする言葉づかいをした時に注意をしましょう。

■ ＴＰＯ（時・場所・場合）をわきまえ、授業中などあらたまった場や相手に応じて、ていねいな言葉や敬語を使わせるようにしましょう。

■ 子どもがその場にふさわしくない言葉や人を傷つける言葉をつかったら、必ずその場で正すようにしましょう。

♪ 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、語尾まで言います。
- 単語で終わらせないようにします。

（例）「先生、プリント」（×）
「先生、プリントをください。」（○）

- 公的な場所や年上の人に対しては敬語を使います。

（例）言う →　おっしゃる（尊敬語）
申し上げる（謙譲語）
申す（謙譲語・丁寧語）
食べる →　召し上がる・上がる（尊敬語）
いただく（謙譲語・丁寧語）

♪ 温かい言葉と冷たい言葉

＜温かい言葉の例＞

「ありがとう」「ごめんね」「よかったね」「がんばったね」「一緒に遊ぼう」「すごい！」
「だいじょうぶだよ」「ドンマイ！」「おしいね」「どうしたの？」　など

＜冷たい言葉の例＞

「ばか」「キモイ」「ウザイ」「うるせえ」「向こうへ行け」「こんなこともできないの」
「○○だね（本人が気にしている体の特徴などを言う）」　など

一つの言葉で相手の心を温め、元気付けることができます。一方、一つの言葉で相手の心を傷つけ、悲しませることがあります。一度口をついて出た言葉は、取り返しがつきません。言う前によく考えることが大切です（メールも同じです）。

場に応じたマナー

周りに迷惑をかけないように、食事や公共のマナーを教えましょう。

■ マナーやエチケットは、すべての人々が気持ちよく生活するためにあります。お互いに、場に応じたマナーやエチケットを守ることが大切です。
子どもに一方的に求めるのではなく、まず親自身が実践しましょう。

食事の場で

- 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(か)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。
- 食事中に他のこと（スマホやゲームなど）をしません。
- 感謝を込めて「ごちそうさまでした」と言います。

地域で

- 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ません。

公共の場で

＜電車やバスの車中で＞

- 騒がしくしません。
- リュックは背負わないでかかえます（混雑時）。
- お年寄りなどに席をゆずります。

＜図書館などの公共の施設で＞

- きまりを守って、静かに利用します。

安全・安心を確保するルール

交通ルールや情報モラルを守ることの大切さを
教えるようにしましょう。

■ 被害者だけでなく、事故の加害者になる危険性もあります。交通ルールを守って、自分や他人の安全を守るようにしましょう。
■ 大人が平気で赤信号を無視して横断している光景を見かけます。子どもは、どんな気持ちで大人を見ていることでしょうか。大人が範を示すとともに、ルールを守っている子どもたちを、社会全体で大事にしていきたいものです。
■ 情報モラルとは、情報化社会を健全に生き抜いていく上で必要な考えや態度です。特に子どもにとっては、いじめ、トラブル、依存等の「影」の部分についての正しい理解や対処法を身に付けることが大切です。

自転車の交通ルール

- ヘルメットをかぶります。
- 自転車の走行は車道が原則ですが、『13 歳未満の子どもは「歩道」を走ってもよい』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、この時期の子どもは、歩道（車道側）や自転車専用道路を走るようにします。車道を走る時は、左側の端を走ります。
- 交差点や停車中の車の死角などでは、一時停止して安全を確かめます。
- 携帯電話やゲーム機を使いながら走ってはいけません。
- 二人乗りは禁止です。二人横に並んで走るのも同じです。
- 暗くなったら、必ずライトをつけるようにします。

※ 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)

情報モラル

- ネットいじめ　：相手への悪口や不用意な言葉を書き込まないようにします。
- 不適切な動画等の投稿　：スマホ等で勝手に他人を写して投稿すると、肖像権の侵害に当たることがあります。
- 個人情報の発信　：ネット上に、個人を特定できるような情報を掲載しないようにします。様々な人に見られる可能性があり、その個人を危険にさらすことになります。

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活動する仲間同士だからこそ、子育ての悩みも共有することができます。そして、それは子育ての大きな力になってくれるはずです。

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。

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」をつくりましょう。
- 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

病気で困ったら …

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

様々な体験活動をさせるには …

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

しながわ子育てサポートブック
～心とからだの成長に寄り添う子育てを～
５年生～７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