

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させ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利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えます。

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