

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か。

- あいさつは「心を開いて、相手との心の距離を縮める」という意味があり、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。
- 相手に聞こえる大きさの声でします。
- おじぎをした後、相手の顔を見ます。
- ていねいなおじぎは、頭を下げ、腰を折ります。
- したり、しなかったりがないようにします。

あいさつは、

あ…明るく
い…いつでも
さ…先に
つ…続けて

しましょう！

♪ 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。「ハーイ」と伸ばしたり「ハイ、ハイ」と2度返事をしたりしません。
- 呼んだ相手の方を向いて言います。

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。
- 年上の人や大人の人には、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。
- 「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、「～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。」(○)



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ください。



- よい姿勢をすると、気持ちが引きしまります。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す。

はきものをそろえる

はきものをそろえると心もそろう

心がそろうと、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



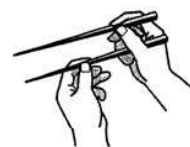
1 1本(上の箸)だけを
用意し、上から3分の1のとこ
ろを親指と人さし指で扶む



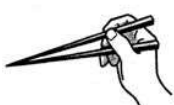
2 下から中指を添える



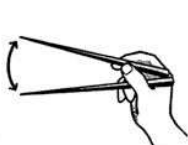
3 箸先で「1」を描くように大きく
縦に動かす練習をする。手首
は使わず、指だけで動かす



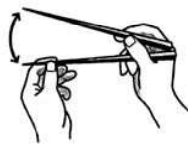
4 上の箸を持ったまま、下の箸も
持つ。親指の付け根と薬指の
爪の生え際あたりで支えるように



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いますか。

♪ 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。
- 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・生活能力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、どんなことを心がけたり、行動に移したりしますか？

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 人との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、人との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。

P T Aとは？

Parent Teacher Associationの略。

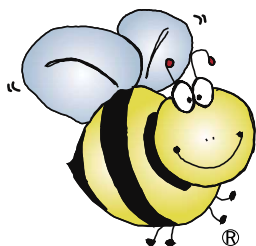
児童・生徒の健全な成長を図ることを目的に、保護者と教員により学校単位に組織された任意団体。

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。

● 「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。



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。