

令和7年3月 保存版

しながわ

子育て



サポートブック

～低・中学年は、自立への土台づくり～



しながわ観光大使

Cinnamoroll

© 2025 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

この『しながわ子育てサポートブック』は、子どもたちが自立した社会人として成長することを願い、小・中学生のお子さんを持つ保護者である親への子育てのヒントとなるよう作成いたしました。作成にあたっては、品川区の小中一貫教育の4（1～4年生）・3（5～7年生）・2（8～9年生）のまとめりごとに、心身の発達や市民科の学習内容を考慮して編集いたしました。

子どもが健全に育ってほしいという願いは、どの親も共通です。また、子どもの健やかな成長は、親にとってこの上ない喜びです。しかし、子育ては簡単なことではありません。その過程には様々な問題や悩みが生じるものです。

社会の変化にともない、子育てに対する考え方も多様化しています。同様に、子育てに関する問題や悩みも多様化・複雑化しています。そればかりではなく、子育てに関して相談したくても、仕事をしているために時間の余裕がなかったり、時間があってもどこに相談してよいのかが分からなかったりする実態もあります。

この『しながわ子育てサポートブック』をご覧になることで、親としての在り方、子育ての在り方についての気付きになることがあるかと思えます。また、相談できる窓口を知る手がかりとすることもできます。

品川区は、子育ての問題や悩みを教育と福祉の両輪で支援しています。
ご一緒に子育てについて考えてみませんか。

品川区教育委員会

市民科の目標【1～2年生】

基本的な生活習慣と規範意識

1. 学校や学級生活を通して生活適応や集団適応などについて学び、基本的な生活習慣や行動規範の基礎を確実に身に付ける。
2. セルフ・コントロールや対人関係の方法の基礎を習得し、身に付ける。



市民科の目標【3～4年生】

よりよい生活への態度育成

1. 学校や学級生活を通して生活適応や集団適応などについて学び、基本的な生活習慣や行動規範の基礎を確実に身に付ける。
2. セルフ・コントロールや対人関係の方法の基礎を習得し、自己と集団、自己と地域社会などのかかわりについての理解を深めるとともに、よりよい生活を築こうとする態度を身に付ける。



しながわ子育て

『しながわ子育てサポートブック』をご覧ください。前に、

こんなときは、どうしたらいいの？ 10の悩み



No.	質問	回答	該当ページ
1	子どもは、毎朝自分で起きていますか。	はい・いいえ	3
2	子どもが家で進んで学ぶように、見守り励ましていますか。	はい・いいえ	4
3	約束を守ることの大切さを教えていますか。	はい・いいえ	5
4	電車やバスの中で、お年寄りや体の不自由な人に席をゆずるように教えていますか。	はい・いいえ	6
5	習い事などに努力している時、ほめて励ます言葉をかけていますか。	はい・いいえ	7
6	「早くしなさい」とせきたてる気持ちを抑えるようにしていますか。	はい・いいえ	8
7	子どもの話を最後まで聞いていますか。	はい・いいえ	9
8	子どもの良いところを見付けて、ほめるようにしていますか。	はい・いいえ	10
9	頭ごなしに怒ら ^{おこ} ないで、分かるように叱っていますか。	はい・いいえ	11
10	物やお金を欲しがっても、すぐに与えないでがまんさせていますか。	はい・いいえ	12

子育て 12のヒント



1	子どもに、「早寝・早起き・朝ごはん」の生活リズムが定着していますか。(週5日以上)	はい・いいえ	13
2	栄養のバランスのとれた手作りの朝食を食べさせていますか。	はい・いいえ	14
3	休日などに、家族一緒に食卓を囲むようにしていますか。	はい・いいえ	15
4	家事のお手伝いをさせていますか。	はい・いいえ	16
5	子どもがインターネット(パソコン、携帯電話を含む)をしている時間をおおよそ把握していますか。	はい・いいえ	17
6	インターネットの使い方の「我が家のルール」を決めていますか。	はい・いいえ	18

振り返りシート

保護者としての在り方や子育てを振り返ってみましょう。

1年生～4年生

No.	質問	回答	該当ページ
7	近づいてくる怪しい人にどう対処したらよいかなど、子どもに自分の身の守り方を具体的に教えていますか。	はい・いいえ	19
8	子育てに、祖父母など人生の先輩の力を借りるようにしていますか。	はい・いいえ	20
9	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っていますか。	はい・いいえ	21
10	ふだんから子どもの変化(サイン)を見逃さないようにしていますか。	はい・いいえ	22
11	子どもが夢や希望を話している時に、耳を傾けていますか。	はい・いいえ	23
12	子どもが問題や悩みを抱えた時に、しっかり向き合い、共に解決しようとしていますか。	はい・いいえ	24

身に付けさせたい5つのスキル・ルール・マナー



1	親が率先してあいさつしていますか。	はい・いいえ	25
2	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いますか。	はい・いいえ	26
3	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。	はい・いいえ	27
4	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。	はい・いいえ	28
5	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。	はい・いいえ	29

親の心構え3つの道しるべ



1	「親はどうあるべきか」と考えたことがありますか。	はい・いいえ	30
2	「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。	はい・いいえ	31
3	子育ての悩みを共有できる仲間がいますか。	はい・いいえ	32

目次

はじめに

こんなときは、どうしたらいいの？ 10の悩み

1	朝、なかなか起きない	3
2	家で勉強しながらない	4
3	テレビやゲームに夢中になり過ぎる	5
4	自分本位で思いやりに欠ける	6
5	物事を途中で投げ出してしまう	7
6	ついガミガミとせきたててしまう	8
7	子どもの話を最後まで聞くゆとりがない	9
8	「ほめる」ことよりも「叱る」ことが多くなってしまふ	10
9	ついカッとなって感情的になってしまふ	11
10	子どもにねだられると、かなえてしまふ	12

子育て 12のヒント

1	「早寝・早起き・朝ごはん」は、活力の源	13
2	朝食を毎日食べるメリット	14
3	楽しい食卓に	15
4	家事のお手伝いは自立への第一歩	16
5	インターネットの光と影	17
6	インターネットのルールづくり（例）	18
7	自分の身は自分で守る力を	19
8	人生の先輩の力も借りて	20
9	自立を妨げる過保護・過干渉	21
10	親は子どもの心の安全基地	22
11	はぐくもう、子どもの夢や希望	23
12	ピンチをチャンスに	24

身に付けさせたい5つのスキル・ルール・マナー

- 1 心を開く、明るいあいさつ・元気な返事 25
- 2 言葉づかいに心を込める 26
- 3 姿勢・歩き方・クツの脱ぎ方の基礎・基本 27
- 4 マナーを守って楽しい食事 28
- 5 親や大人が身をもって教える規範意識 29

親の心構え 3つの道しるべ

- 1 親とは？ 親として・・・ 30
- 2 家庭教育の役割とは？ 31
- 3 親同士のつながりが子育ての力に 32

子育て支援... **きっと役立つ連絡先** 33～36

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。



- 毎朝自分で起きることは、自立への第一歩です。朝、目が覚めたら、ぐずぐずしないで起きられるようにしたいものです。このことが、意志の強い人間を育てます。
- 基本的な生活習慣が土台となって、自立心が育ちます。年齢・学年に応じて、「自分のことは自分でできる」ようにすることが大切です。
- 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、根気よく習慣付けましょう。



「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、寝る直前までのテレビ視聴などによる脳の興奮により、朝起きられなくなります。就寝時刻やテレビ、ゲームの時間などの約束を決め、守らせるようにしましょう。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。

● 目覚まし時計その他の方法を工夫して

自分で起きることができない子どもに対しては、まず部屋のカーテンを開け、朝日を浴びるようにします。また、段階的に起きられるように導きましょう。目覚まし時計を用いたり、親が3回（だんだん回数を減らす）までは起こしてあげるようにしたりするなどの工夫をしましょう。

家で勉強したからない



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。内容は学校の宿題や自主的な学習です(塾での学習も含む)。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。毎日一定時間、集中して取り組むことが大切です。



「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れば、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、ほめることが効果的です。

● 読書に親しませ、習慣付ける

この時期の子どもには、音読を聞いてあげたり、絵本や本と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。読み聞かせにお薦めの絵本の紹介パンフレット『ねえ、この本よんで』が品川図書館より発行されています。

テレビ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。



- 子どもと話し合っ利用についてのルールを決めるようにしましょう。特に、ゲーム機などを買い与える時機が、ルール作りのうえで大切です。一緒に決めたルールは守りましょう。
- 「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。また、親がはじめを教える時に、説得力があります。



「約束を守る心」を育てるポイント

● 「我が家の約束」を決める

テレビ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テレビ番組を一緒に見るなど関心を持ち、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、「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。守れていたら、ほめるようにしましょう。

<我が家の約束（例）>

- ・ テレビやゲームは○時間以内にします。
- ・ 家庭学習を○分やります。
- ・ 家の手伝いを忘れずにします。
- ・ 家族に進んであいさつします。

● 親が子どもとの約束を守る

親の都合で約束を守らないことがあると、子どもは約束を破っても許されると思い込んでしまいます。逆に、子どもとの間で果たせない約束はしないようにしましょう。

● 「ノーテレビデー、ノーゲームデー」をつくる

たまにはテレビやゲームのスイッチを消してみることで、日ごろの時間の使い方を見直してみるのもよいでしょう。家族同士の触れ合いを再認識する機会にもなります。

自分本位で思いやりに欠ける



電車やバスの中で、お年寄りや体の不自由な人に席をゆずるように教えましょう。



- この時期の子どもは、まだまだ自己中心的です。身勝手な言動も見られます。しかし、「うそ」「わがまま」「いじわる」「めいわく」などは許されません。親として、毅然とした指導が必要です。
- いじめや偏見・差別は、思いやりのないところから起きます。嫌がることをしないことが思いやりの第一歩です。



「思いやりの心」を育てるポイント

● 思いやりのある子育てが、思いやりの心をはぐくむ

子どもが親の愛情や思いやりを感じるのは、親のぬくもりのある接し方です。折にふれてスキンシップを心がけ、親の愛情と思いやりを伝えましょう。思いやりの良さを実感することで、人を思いやることができるようになるでしょう。

● 親の後姿が、無言の教育となる

子どもは身近に思いやりのある行為を見ることによって、思いやりを学びます。例えば、お年寄りを大切にしたり、困っている人を助けたりしている姿を見ることによって、子どもの思いやりの心が育ちます。

● 相手の気持ちを想像する

今、相手はどんな気持ちになっているのかを想像できると、思いやりの心を行動に移すことができるようになります。「自分がされて嫌なことは、相手も嫌である」ということも、子どもに伝えるようにしましょう。

物事を途中で投げ出してしまおう



努力している時、ほめて励ます言葉をかけましょう。



- 勉強は、途中で投げ出してしまっは力がつきません。何事も根気と努力が必要です。家のお手伝いなども最後までやる気持ちにさせることが大切です。



元読売巨人軍の松井秀喜さんは小学3年生の時に、父親から「努力できることが才能である」という言葉が書かれた紙を渡されました。以後、松井さんはこの言葉を座右の銘に努力を続け、日米のプロ野球界を代表する選手になりました。努力の大切さを表すエピソードです。



「努力する心」を育てるポイント

● 過程に目を向ける

取り組んでいる過程の努力を認めることにより、子どもはたとえ結果が思わしくなくても、「努力する」ことの大切さを学びます。

● 熱中は、努力する心を育てる

興味・関心のあることに熱中して取り組むことが、努力し続けることにつながります。勉強に役立たないからと、頭ごなしに否定しないようにしましょう。

● 「がんばれ！」より「がんばってるね」

努力している子どもに、「がんばれ！」という言葉かけは子どもの心に響きません。「がんばってるね」という言葉かけのほうが効果的です。

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、子どものやる気や自立心は育ちません。
- 「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。



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

● 心を落ち着ける

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。

子どもの話を最後まで聞くゆとりがない



子どもの話を最後まで聞きましょう。



- 忙しい時に子どもが話しかけてくると、「後で聞かからね。」とか、話の途中で「つまり、何が言いたいの？」などと言ってしまうことがあります。「心のゆとり」をつくり、子どもの話を最後まで聞くように心がけましょう。

子どもの話に耳を傾けよう

きょう、少し
あなたの子どもが言おうとしていることに耳を傾けよう。
きょう、聞いてあげよう。
あなたがどんなに忙しくても。
さもないと、いつか子どもはあなたの話を聞こうとしなくなる。
子どもの悩みや要求を聞いてあげよう。
どんなに些細な勝利の話も、どんなにささやかな行いもほめてあげよう。
おしゃべりを我慢して聞き、いっしょに大笑いしてあげよう。
子どもに何があったのか、何を求めているかを見つけてあげよう。
そして言ってあげよう。愛していると。毎晩毎晩。
叱ったあとには必ず抱きしめてやり、「大丈夫だ」と言ってやろう。
子どもの悪い点ばかりあげつらっていると、
そうなってほしくないような人間になってしまう。
だが、家族の一員なのが誇らしいと言ってやれば、
子どもは自分が成功者だと思つて育つ。
きょう、少し
あなたの子どもが言おうとしていることに耳を傾けよう。
きょう、聞いてあげよう。あなたがどんなに忙しくても。
そうすれば、子どももあなたの話を聞きに戻ってくるだろう。

「BEING THE BEST」より
デニス・ウェイトリー（アメリカの自己啓発作家）



「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。

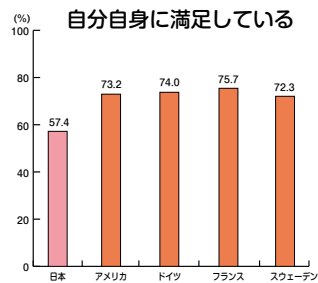
「ほめる」ことよりも「叱る」ことが多くなってしまう



子どもの良いところを見つけて、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。
- 右下のグラフのように、日本の子どもたちは自己肯定感が低い傾向があります。ほめられる機会が多くないということも要因の一つと考えられます。自己肯定感を高める親や大人のかかわりが重要です。
- 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」等の不満が出る。
 - ・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。



こども家庭庁
「我が国と諸外国のこどもと若者の意識に関する調査」
(令和5年度)



「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



頭ごなしに怒らないで、分かるように言ってきかせましょう。



- 「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」は子どもの非を論じ、良くなってほしいという期待を示すものです。
- その時の親の気分で叱らないで、叱る基準と叱らない基準を一定にしておくとういでしょう。

<叱る基準の例>

- うそ ● わがまま ● めいわく
- いじわる ● いじめ ● 危険な行為

<叱らない基準の例>

- うっかりの失敗（食器を割るなど）
- 一生懸命やっても結果が出ない場合（テストの点数が悪かった時など）



「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、待たなして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。

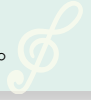
● 気持ちを静める

カッとなった時は、6秒まって心を落ち着かせるとよいでしょう。

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ても、すぐに与えないでがまんさせましょう。



- 子どもが欲しがる物を次々に買い与えるのは、気が散りやすく、がまんのできない人間になるのを助長してしまうことがあります。
- 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ことを育てることが重要です。そのためには、「がまんする心」を育てる必要があります。



「がまんする心」を育てるポイント

● 小さながまんを積み重ねる

小さながまんの積み重ねが、大きながまんの心を育てます。子どもが欲しがるままに買って与えるのは、一考が必要です。小遣いの与え方や金額も大事なポイントです。

● すぐに買い与えない

学用品などを子どもが紛失した時に、すぐに買い与えずに、よく探させるようにしましょう。一時的に不自由な思いをしても、物の大切さを知り、「がまんする心」が育ちます。

● 「みんな」に注意！

「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。

「早寝・早起き・朝ごはん」は、活力の源



子どもに、「早寝・早起き・朝ごはん」の生活リズムを定着させましょう。(週5日以上)



- 成長期の子どもが健やかに成長していくためには、十分な睡眠・休養、栄養バランスのとれた食事、適切な運動が必要です。
- 規則正しい睡眠と毎日の朝ごはん、これをきちんと摂っている子どもほど、勉強も運動もよくできるというデータがあります。「早寝・早起き・朝ごはん」の一連の生活リズムを定着させることが大切です。



「早寝・早起き・朝ごはん」のポイント

● 「寝る子は育つ」

身長を伸ばす成長ホルモンは寝ている間に分泌されるため、十分に睡眠をとることが大切です。

● 親も朝型の生活を

大人の夜型の生活に子どもを巻き込んでいないでしょうか。大人と子どもの境界線をしっかり引き、できるだけ親も朝型の生活を心がけましょう。

朝食を毎日食べるメリット



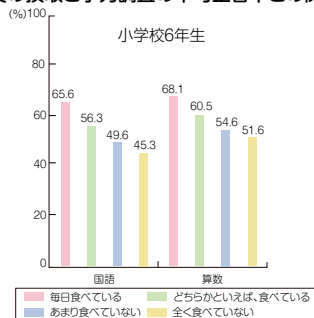
栄養バランスのとれた朝食を食べさせましょう。

- 朝食は一日の生活のスタートであり、エネルギー源です。朝食をしっかり食べることによって集中力ややる気が出て、勉強や運動に身が入ります。



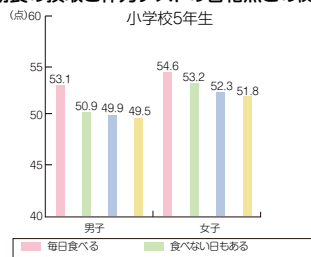
- 全国的に、朝食を毎日食べる子どもほど、学力調査の正答率が高く、体力テストの合計点も高いという結果が出ています。

朝食の摂取と学力調査の平均正答率との関係



文部科学省「全国学力・学習状況調査」(令和元年度)

朝食の摂取と体力テストの合格点との関係



文部科学省「全国体力・運動能力・運動習慣等調査」(令和5年度)



朝食を毎日食べるポイント

● 早寝がポイント

早起し、朝ごはんをしっかり食べるためには、早寝が必要です。そのために、就寝時刻を一定にすることが大切です。

● 栄養バランスのとれた食事を

食事の内容も重要です。できるだけ、主食、主菜（たんぱく質が中心のおかず）、副菜（野菜が中心のおかず）、汁物等の栄養バランスのとれた食事を用意しましょう。

楽しい食卓に



休日などに、できるだけ家族一緒に食卓を囲むようにしましょう。

- 家族が安心して生活できる居場所づくりを心がけましょう。特に食卓は、家族の会話が楽しくはずむ場にしましょう。
- 食事を共にすることで、家族の一体感や連帯感が強くなります。家族によって生活リズムが違いますが、休日などは、できるだけ家族そろっての食事をしましょう。子どもの学校での様子や友達関係、最近の出来事などを知る情報源にもなります。



楽しい食卓にするポイント

● 食卓の主役は誰？

食卓の主役は家族です。テレビが主役にならないように、食事中はテレビを消すなどの工夫をするようにしましょう。どうしても見たい番組は、録画して食後に見るなどの工夫をしましょう。ゲームなども使用しない約束をするとよいでしょう。

● 耳の痛い話は食後に

子どもから話題が出てこなければ、親から話しかけるようにしましょう。なお、忠告など子どもにとって耳の痛い話は、できるだけ食後にするように心がけましょう。

● 旬の食材を取り入れる

春のたけのこ、秋のサンマなど、春夏秋冬それぞれの季節に収穫された旬の食材が食卓にのると、季節感が味わえて顔がほころびます。またそのような旬の食材などを話題にすると、食育の一環にもなります。

家事のお手伝いは自立への第一歩

★ 家事のお手伝いをさせましょう。

- 子どもに家事のお手伝いをさせることは、家族の一員としての自覚と責任感を育て、自立への第一歩となります。
- 家事のお手伝いをすることは、身近生活の上で必要な技術や知恵を学び身に付ける基盤となります。例えば、掃除では、手順や道具の使い方など親が手本を見せて教えるようにしましょう。



♪ 家事のお手伝いをさせるポイント

● 出来ることから

お手伝いをさせるときは、一方的に押し付けるのではなく、子どもとよく話し合って決めることが大切です。食器を並べるなど、出来ることから始めるとよいでしょう。

● 「ありがとう」の一言を

お手伝いをしたら、「ありがとう」とほめてあげることです。ほめられると、子どもはさらにやる気が出ます。最初から完璧を求めないようにしましょう。せっかくのやる気の芽を摘むこととなります。

● 怠けた時こそ「責任」を教えるチャンス

決して頭ごなしに責め立てないで、「玄関、今日は少し汚れているようだけど…」などと、まずは促す言葉かけがよいでしょう。怠けが続くようなら、きちんと叱りましょう。

インターネットの光と影



子どもがインターネット（パソコン、携帯電話・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。
- 携帯電話・スマートフォンは、基本的に持たせる必要性はないと考えます。品川区の小学生は、「まもるっち」が活用できるからです。どうしても特別な事情から持たせる場合は、危険性について十分話をし、「家庭のルール」を決めるようにします。



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、「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、右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

パソコン（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分からせることが大切です。
- 一方的な押し付けにならないように、子どもと話し合います。
- 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>

- ルールができれば紙に書き、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 ()

自分の身は自分で守る力を



近づいてくる怪しい人にどう対処したらよいかなど、子どもに自分の身の守り方を具体的に教えましょう。



- 低学年（1・2年）のうちは体も小さく、判断力も弱いので、交通事故や誘拐等様々な危険が伴います。
- 中学年（3・4年）の頃から、「ギャングエイジ」とも言われる仲間同士の行動や行動半径の広がりが目に付くようになり、事故・事件に巻き込まれる心配があります。「おかしも（おさない・かけない・しゃべらない・もどらない）」や「いかのおすし」などの約束、初動など火事や地震が起きたときの対処についても触れましょう。



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



「自分の身は自分で守る力」を付けるポイント

● 通学路は、子どもの目線で危険チェック

登下校は、交通事故等の危険があります。通学路を子どもと一緒に歩いて、子どもの目線でどこが危険か、どのようにしたら安全を守れるかなどを話し合しましょう。

● 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、どうすれば避けられるか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。

人生の先輩の力も借りて



子育てに、祖父母など人生の先輩の力を借りてみましょう。



- 祖父母、親戚の年輩者など「人生の先輩」の力を借りることにより、子育ての悩みを解決するヒントをもらうことができます。子どもにとっても、親以外の大人との触れ合いは豊かな心をはぐくむ機会となります。
- 地域にも、近所の年輩者、地域行事等で出会う人々など「人生の先輩」がいます。あいさつを交わし、顔見知りになることをお勧めします。子どもの顔も覚えてもらえて、いざという時の安全も守ってもらえます。



祖父母の孫育て

孫をかわいがってくれる祖父母との触れ合いは、子どもの心を温かく包みます。祖父母が遠距離にいても、手紙や電話等でつながりをもつ工夫もできます。

しかし、祖父母によっては、孫を極端にかわいがったり、過度のしつけをしたりして自立を妨げる場合もあります。祖父母の孫育ては、あくまでも親の子育ての協力・支援です。



「人生の先輩の力を借りる」子育てのポイント

● 地域行事への参加を通じて

祭りなどの地域行事に参加することにより、「人生の先輩」と知り合いになることができます。折にふれて、子育ての経験談を聞けたり、悩みの相談にのってもらったりできるようになります。

● 貴重な年輩者の「生活の知恵」

祖父母などの年輩者が昔の話や遊びを伝えることにより、子どもの見聞や体験が広がります。さらに、長年の経験で身に付けた「生活の知恵」を伝えてもらえると、子どもの知識が広がるでしょう。

● 先祖の存在などを感じる機会を

自分のルーツでもある先祖の存在などを感じる体験として、家族や親せきなどの身近な人が墓所などで手を合わせる姿を間近に見ることは、子どもにとって貴重な教育の機会となります。

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。過保護・過干渉に育てられた子どもは依頼心が強くなり、自立心が育ちにくくなります。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ます。

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。

● 「甘やかし過多」も「かわいがり不足」も注意

親として子どもに愛情を注ぐ「かわいがり」は大切ですし、「かわいがり不足」は子どもの心に大きな不安を与えます。一方、子どもの機嫌をとったり、手厚くし過ぎたりする「甘やかし」は子どもの健全な成長の妨げにつながります。

はぐくもう、子どもの夢や希望



子どもが夢や希望を話している時に、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。

2002年にノーベル物理学賞を受賞された小柴昌俊さんは、「心に夢タマゴを持とう」と言っています。一生の間、やりたいこと、なりたいこと、知りたいことなど、目標になるタマゴを3～4個いつも大事にもっていて、周りの状況に合わせて夢のタマゴを変えながら挑戦していくと、自分の道が開けてくるかもしれません。



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りだしたら、聞いて励ますようにしましょう。

● 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れば、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。

ピンチをチャンスに



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、親としては手っ取り早い解決策を求めず、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わり方を見直すチャンスと捉え、改善に向けた努力をしましょう。まさに、「ピンチはチャンス」なのです。



「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、家族の絆が試されます。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。

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をしましょう。



- 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、人とかかわるきっかけです。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。



♪ あいさつのしきたり 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！

♪ 返事のしきたり 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。
- 「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ましょう。



- 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、その人の心持ちが現れます。
- クツをそろえることは、心を整え、は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。
- クツのかかど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、注意しましょう。



- 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。



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
ろを親指と人差し指で扶む



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た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」と考えてみましょう。



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

- 六つ（むっつ）、七つ（ななつ）、八つ（やっつ）など、「…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ましょう。



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をつくってみましょう。



- 子どもの成長のうえで、友達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。



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。

● P T A 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。

子育て支援…きっと役立つ連絡先

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
子育て応援課 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 (ぶ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。相談員があり、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
ハーツ HEARTS（学校支援チーム） ☎ 5740-8225 (品)	<いじめ・不登校・虐待> いじめをはじめとする、不登校や虐待等、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
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
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
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・休日などに病気がなったら 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・土・祝日	大田区大森西 6-11-1
眼科救急 応急診療	昭和大学病院附属東病院 ☎ 3784-8383	日・火・金・土・祝日	西中延 2-14-19
眼科救急 応急診療	荏原病院 ☎ 5734-8000	木（祝日も含む）	大田区東雪谷 4-5-10

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。(子ども育成課庶務係 ☎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じた感動体験 (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
富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	3-9-10	☎ 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	☎ 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

A large, empty white rounded rectangle with rounded corners, centered on a solid green background. This area is intended for writing the content of the memo.

しながわ子育てサポートブック
～低・中学年は、自立への土台づくり～
1年生～4年生

令和7年3月

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

