

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）のまとめりと、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います。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	家で勉強したからない	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う	10
9	ついカッとなって感情的になってしまう	11
10	子どもにねだられると、かなえてしまう	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