

令和7年3月 保存版

しながわ 子育て サポートブック

～思春期は、自立への準備の時期～



しながわ観光大使
Cinnamoroll

© 2025 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

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）のまとまりごとに、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【5～7年生】

社会的行動力の基礎

1. 集団生活の向上のために自治的な行動を学ぶ。また、家庭や社会における自己の役割を理解し、進んで集団や社会に参加しようとするなど、社会的な行動力の基礎を身に付ける。
2. 学校や地域社会などにおける生活上の問題を見付け、個人や集団・組織で問題解決を行うなど主体的・実践的な態度を身に付ける。



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	子どもの話を最後まで聞くようにしていますか。	はい・いいえ	3
2	家で学習に集中できる環境づくりに気を配っていますか。	はい・いいえ	4
3	テレビやゲームなどの時間を決めていますか。	はい・いいえ	5
4	お小遣いの額や使い方を決め、正しい金銭感覚を養っていますか。	はい・いいえ	6
5	身の周りでいじめや心配事がないか、聞くようにしていますか。	はい・いいえ	7
6	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	8
7	「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	9
8	子どもの良いところを探して、ほめるようにしていますか。	はい・いいえ	10
9	子どもの自尊心（プライド）を傷つけないような叱り方をしていますか。	はい・いいえ	11
10	子どもの力を信じて、細かく口出しをしないで見守っていますか。	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	子どもに家事の分担をさせていますか。	はい・いいえ	16
5	子どもがテレビを見たり、インターネットをしたりする場所は個室ではなく、家族が見える場所にしていますか。	はい・いいえ	17
6	携帯電話や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。

5年生～7年生

No.	質 問	回 答	該 当 ページ
7	事故を未然に防ぐために、子どもと具体的に話し合っていますか。	はい・いいえ	19
8	野外での遊び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ていますか。	はい・いいえ	20
9	反抗は成長の過程と受け止め、むきにならず見守る姿勢で対処していますか。	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ていますか。	はい・いいえ	23
12	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	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ていますか。	はい・いいえ	26
3	ゲーム機などを操作しながら歩かないように教えていますか。	はい・いいえ	27
4	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ていますか。	はい・いいえ	28
5	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	親に話をしたがらなくなった	3
2	家で勉強したがない	4
3	テレビやゲームにはまって、やめない	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	物事を途中で投げ出してしまう	8
7	ついガミガミとせきたててしまう	9
8	ほめることよりも小言やお説教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	自己主張が強くなり、戸惑ってしまう	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	家事の分担は自立への道	16
5	携帯電話やインターネットは使いよう	17
6	携帯電話のルールづくり（例）	18
7	子どもに付けたい危険予知・回避能力	19
8	子どもを成長させる体験・ボランティア活動	20
9	反抗期への向き合い方	21
10	心がけたい「相談したくなる親」	22
11	親は子どもの応援団	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、明るくあいさつ・元気な返事 25
- 2 心が表れる言葉づかい 26
- 3 心持ちがわかる、姿勢・歩き方・クツの脱ぎ方 27
- 4 場に応じたマナーやエチケット 28
- 5 安全・安心を確保するルールやモラル 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