

令和7年3月 保存版

しながわ 子育て サポートブック

～自立への旅立ち～



しながわ観光大使
Cinnamoroll

© 2025 SANRIO CO., LTD. APPROVAL NO. L655975

8年生～9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【8～9年生】

市民意識の醸成と将来の生き方

1. 市民の一員として社会の出来事に関心をもち、問題解決に向けた思考力や判断力を高めるとともに、職業体験やボランティアなどの活動を通し、積極的に社会に貢献する態度を形成する。
2. 将来の自己の生き方について展望をもち、社会の中で自己実現に向けた望ましい職業観・勤労観などを育成する。



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	見守る姿勢で、子どもが家庭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	けじめをつけ、ルールを守ることの大切さを教えていますか。	はい・いいえ	5
4	中学生にふさわしい服装や持ち物などがあることについて、話をしていますか。	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	理由が分かるように、諭すような叱り方を心がけていますか。	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ように見守っていますか。	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	できるだけ、子どもに笑顔で接するようにしていますか。	はい・いいえ	15
4	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「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。

8年生～9年生

No.	質 問	回 答	該 当 ページ
7	大地震の発災時に、家族で落ち合う避難場所を決めていますか。	はい・いいえ	19
8	子どもに、体験活動やボランティアなどの地域活動に参加することを勧めていますか。	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	子どもの進路選択について話し合い、励ます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	親自身が場に応じた言葉づかいを心がけるとともに、子どもに教えていますか。	はい・いいえ	26
3	携帯電話(スマートフォン)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	インターネットのトラブルや犯罪に巻き込まれないように、注意や制限をしていますか。	はい・いいえ	28
5	ゴミのポイ捨てや車中での迷惑行為など、公共のマナーに反する行為をしないように話し合っていますか。	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	親を避け、話をしなくなった	3
2	試験前でも勉強したがない	4
3	夜遅くまでテレビやインターネットに夢中になっている	5
4	ブランド品など高額な物を欲しが	6
5	子どもがいじめられていないか心配である	7
6	習い事などをしても、なかなかやる気を起こさない	8
7	待ちきれずに、せきたててしまう	9
8	「ほめる」よりも「叱る」ほうが多くなってしま	10
9	ついカッとなってしまう	11
10	身の回りがだらしく、つい手助けをしてしま	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	心が安らぐ家庭に	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	高めたい危険予知・回避能力	19
8	「生きる力」をはぐくむ体験・ボランティア活動	20
9	反抗期への向き合い方	21
10	「相談したくなる親」の条件	22
11	夢の実現への後押しを	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 一度口にした言葉は元に戻らない 26
- 3 「歩きスマホ」は、他人も自分も危険に 27
- 4 徹底が必要な「情報モラル」 28
- 5 自ら守る社会のルールとマナー 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