

キラリ 子育てプログラム





『キラリ子育てプログラム』をお届けするにあたって

多伎地域学校運営ブロック協議会には5つの部が設けられていますが、その中の一つに生活習慣向上支援部会があります。この部は、子どもの基本的な生活習慣の定着や家庭の教育力向上への支援をめざしており、ここ数年「630 ウィーク」や「ノーテレビデー」などを推進しているところです。

さて、今年度、当部会では多伎町の保育園・幼稚園・小学校・中学校と連携して『キラリ子育てプログラム』の作成に取り組んできました。

この『キラリ子育てプログラム』を作成するに至ったのは、多伎で育った中学生は、「おとなしくて素直」「誰にも優しくできる」「何事にもまじめに取り組む」といったすばらしいところがある反面、「たくましさに乏しい」「人に頼りがち」「コミュニケーション力に乏しい」「根気強さに欠ける」といった傾向があり、この弱点を改善向上させていくためには、乳幼児期からの子育てが大切であるとの考え方からです。

そこで当部会では、「めやすとなる生活習慣」の確立をめざし、親や家族のための子育てプログラムを作成しました。4本柱【「キラリ多伎っ子」の「た=たくましい子、き=気持ち明るい子、つ=伝え合う子、こ=故郷を愛する子」】の中に、弱点改善をめざす内容を6つの発達期に区切って示しました。

また、柱ごとに重点内容としたのは、「ほめて、最後までやり遂げられるよう声掛けしましょう」「家庭や地域でいさつを交わしましょう」「子どもの気持ちを受け止めながら、話を聞きましょう」「子どもにできる手伝いや仕事を継続させましょう」の4つで、特に0歳から15歳までを一貫して育みたい内容として位置付けました。妊娠中のお母さんをはじめ15歳までのお子さんを養育中の皆様に、このプログラムをめやすとして長期にわたって活用してもらえることを強く願ってお届けいたします。

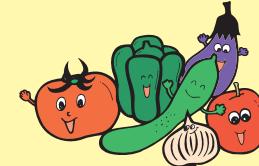
平成22年3月31日

多伎地域学校運営ブロック協議会

会長 竹下佳孝
生活習慣向上支援部長 畑稔



柱	項目	キーワード	0・1・2歳児期	3・4歳児期	5歳児期(就学前)
1 た く ま し い 子	意欲・忍耐力を育てましょう。	忍耐力	<p>・最後までやり遂げられるよう励ましの声をかけましょう。</p>		
			<ul style="list-style-type: none"> ・集中して取り組んでいる時は、安全を確認しながらそっと見守りましょう。 ・大人と一緒に遊んで、遊ぶ楽しさを味わわせましょう。 ・同じことをくり返しやっていても、できるだけ大人の都合でやめさせないようにしましょう。 	<ul style="list-style-type: none"> ・困っていることにすぐに手を貸さず、自分でしようとする姿を励まし、見守りましょう。 ・「ボタンとめ」などでこづついて簡単に手伝わないようにしましょう。 	<ul style="list-style-type: none"> ・ちょっとがんばればできる、という見通しが見えるまで援助をし、やり遂げる喜びを味わわせましょう。
	就寝	意欲挑戦	<ul style="list-style-type: none"> ・できなかったことが、できるごとにとびきりの笑顔でほめましょう。 	<ul style="list-style-type: none"> ・子どもが興味・関心をもったことを一緒に考えたり、試したりしましょう。 ・新しいことに挑戦しようとする思いや考えは、まず受け入れ、見守りましょう。 ・休日など親子で過ごす時間を多くとり一緒に遊びましょう。 	
			<ul style="list-style-type: none"> ・就寝時刻になつたら部屋を暗くして、静かに落ち着いた雰囲気の中で十分な睡眠をとらせましょう。 ・寝ているときは、十分な睡眠がとれるよう、静かな環境をつくりましょう。 	<ul style="list-style-type: none"> ・9時までには寝させましょう。 ・入眠儀式(読み聞かせやボディーマッサージなど)を決めて、寝るリズムをつくりましょう。 	
	学力をのばす生活習慣を身につけさせましょう。	栄養食事 健康な体	<ul style="list-style-type: none"> ・朝の光を浴びて、気持ちよく起床させましょう。(カーテンを開けて光を入れる。 窓を開けて外の空気を入れる。 音楽をかける。 スキンシップなどの刺激を与える。) ・決まった時刻に声をかけたり、スキンシップをしたりして、気持ちよく起床できるようにしましょう。 		
			<ul style="list-style-type: none"> ・6時30分までに起床させましょう。 ・自分で気持ちよく起床できたらほめ、習慣化するように励ましていきましょう。 		
	メディア		<ul style="list-style-type: none"> ・授乳中や食事中はテレビを消しましょう。 ・なるべく母乳で育てましょう。 ・楽しい雰囲気で食事をさせましょう。 ・スプーン、フォーク、箸、食器などを持たせ、自分で食べるようさせましょう。 ・生後3ヶ月頃になつたら予防接種の計画を立てましょう。 ・乳幼児健診を受けて発育発達を確認しましょう。 ・歯が生えたら母子手帳に記録しましょう。 ・1歳すぎたら歯磨きの練習をさせましょう。 ・たばこは子どもの前でできるだけ吸わないようにしましょう。 		
			<ul style="list-style-type: none"> ・必要な栄養を考え、三度の食事やおやつを計画的にきちんと摂らせましょう。 ・食事やおやつの時間を決めましょう。 ・箸の持ち方や、基本的な食事のマナーを身につけさせましょう。 ・嫌いな物も、少しずつ食べさせましょう。(調理の工夫、雰囲気の工夫など) 		
	学習運動遊び読書危険防止		<ul style="list-style-type: none"> ・家の中のテレビのつけっぱなしをやめましょう。 ・テレビ画面を見つめさせないようにしましょう。 		
			<ul style="list-style-type: none"> ・メディア接触時間は、1時間までにしましょう。 ・家族でノーテレビデーに取り組みましょう。 		
			<ul style="list-style-type: none"> ・立つ、歩くを急がず、しっかり這わせましょう。 ・砂場で砂や水を使った遊びを十分にさせましょう。 ・乳児体操など積極的に取り入れましょう。 ・はっきりした絵の乳幼児向けの絵本を与え、絵本を通して会話を楽しみましょう。 ・さわると危険なものは手の届かないところに置きましょう。 ・転落や溺水に十分に留意しましょう。 		
			<ul style="list-style-type: none"> ・公園や子育てサロンなどに連れ出し、日中は、思い切り身体を使って遊ばせましょう。 ・指先の機能の発達を促すよう、手先を使った遊びをさせましょう。 ・身近なところに絵本を置いて、いつでもすぐに本に触れられる環境をつくりましょう。 		
			<ul style="list-style-type: none"> ・外遊びの魅力を体験させましょう。 ・興味を示す本を選び、寝る前に本の読み聞かせをしましょう。 ・図書館へ積極的に連れて行きましょう。 		



柱	項目	キーワード	小学校前期	小学校後期	中学校期	
1 た く ま し い 子	意欲・忍耐力を育てましょう。	忍耐力	・ほめて、最後までやり遂げられるよう声をかけましょう。			
			・いろいろな体験を積むように、新しいことにチャレンジさせましょう。 ・子どもが挑戦しようとしていることを見守り、応援しましょう。 ・自分の服がきちんとたためたらほめましょう。	・意図的に根気のいる作業をさせ、最後まで取り組ませて、ほめましょう。 ・子どもが困っているときは、成長のチャンスと思って見守りましょう。 ・子ども同士のけんかに安易に口を出さないようにしましょう。	・困難にぶつかったとき、投げ出さないで立ち向かっていけるよう一緒に考え、声掛けましょう。 ・進路や部活動の話などには親の方から積極的に話しかけましょう。	
	意欲挑戦		・親の思いを押しつけるのではなく、子どもの言い分をしっかり受け止め、一緒に考える姿勢を大切にしましょう。 ・興味や関心をもったことについてまずは認めましょう。			
			・目標をもたせ、その経過や結果について親子で話し合ったり、励ましたりしましょう。 ・子どもが考えようとしているときには口出しをひかえましょう。			
	就寝		・9時までには寝させましょう。 ・寝る前に本の読み聞かせをしましょう。 ・朝の光を浴びて、気持ちよく起床させましょう。(カーテンを開けて光を入れる。 窓を開けて外の空気を入れる。 音楽をかける。 スキンシップなどの刺激を与える。)	・10時までには布団に入らせましょう。	・適切な就寝時刻を相談して決めましょう。	
			・6時30分までに起床させましょう。 ・朝食前に活動をさせましょう。(布団片づけ、散歩、動植物の世話など)　・目覚まし時計を利用するなどして、自分で起床できるようにしむけましょう。			
	学力をのばす生活習慣を身につけさせましょう。	栄養食事	・食事中はテレビを消しましょう。 ・必要な栄養を考え、三度の食事やおやつを計画的にきちんと摂らせましょう。 ・食事やおやつの時間を決めましょう。 ・箸の持ち方や、基本的な食事のマナーを身につけさせましょう。 ・調理や雰囲気を工夫して嫌いなものも少しずつ食べさせましょう。 ・朝食をきちんと摂らせましょう。 ・偏食をせず、バランスよく食事ができるように、工夫しましょう。			
						
	メディア		・家族で話し合い、テレビのつけっぱなしをやめましょう。 ・家族でノーテレビデーに取り組みましょう。 ・親がゲームやパソコンに熱中しすぎないようにしましょう。 ・パソコンにはフィルター機能をつけましょう。 ・子ども部屋には、テレビやパソコンなどを置きません。 ・メディア接触は2時間までとし、内容の善し悪しを話し合いましょう。 ・携帯電話は持たせません。			
						
	学習運動遊び読書		・家庭学習の手引きを参考に取り組みましょう。 ・宿題や次の日の用意ができるか確認しましょう。 ・なるべく友だちと屋外で遊ばせましょう。 ・どこで、誰と、何をして遊んでいるか、把握しておきましょう。 ・親子で本を読む時間をつくりましょう。 ・自分がこれまでに読んだ中から、本を紹介しましょう。 ・学校や多伎の「おすすめの本」を読ませましょう。		・家庭学習は1時間×学年数を目安にさせましょう。 ・子どもに本を紹介しましょう。	

柱	項目	キーワード	0・1・2歳児期	3・4歳児期	5歳児期(就学前)
2 気 持 ち 明 る い 子	ルールを 教え、人 と明るく 関われる 子に育て ましょう。	あいさつ 言葉遣い	・家庭や地域であいさつをかわしましょう。		
			・「おはよう」「おやすみ」「いただきます」「ごちそうさま」「行ってきます」「ありがとう」などの言葉を子どもにしっかりかけましょう。		
		善悪の判断	・家族同士笑顔であいさつを交わし、気持ちのよさを味わわせましょう。		・家族以外の人にもあいさつができるよう、声掛けしましょう。
			・していいこと、悪いことをきちんと教え、守らせましょう。		・していいことかいけないことか気づかせ守らせましょう。
		整理整頓	・自分の物と他人の物を区別できるようにさせましょう。 ・自分の遊び道具などの置き場所を教えていきましょう。		・人の物を使うとき、「かして」「ありがとう」「ごめんなさい」などを言わせましょう。 ・物を大切に扱い、使った物を進んでかたづけ、整頓させましょう。 ・子どもができる準備や片づけは子どもにさせましょう。
					・人のものを欲しがったり、自分のものを粗末に扱ったりせず、がまんしたり大切にしたりするようにさせましょう。 ・作業の準備や片付けをきちんとさせましょう。
		ルール マナー	・してはいけないことをしっかりと伝え、分からせましょう。 ・順番があることを教えましょう。 ・大人が手本になって、ルールを教えましょう。		・簡単な約束や決まりを守らせましょう。 ・順番を守らせましょう。 ・時間を意識して行動させましょう。 ・大人が手本になって、ルールを守ろうとする気持ちを育てましょう。
					・家庭のルールを決めて守らせましょう。 ・子ども部屋を与えるときは、「友達を入れるときは家族に紹介してから」など、子どもと共にルールをつくりましょう。 ・出かけたときは公共のルールやマナーを教えましょう。
		思いやり と感謝の 心を育て ましょう。	命の 大切さ	・積極的に生き物とふれあわせましょう。	・虫などの生き物に対する親の好き嫌いを押しつけないようにしましょう。 ・親子で積極的に生き物とふれあったり、生死に関わる話をしたりしましょう。
					・生き物の生態に気づき、本当にかわいがることはどういうことなのか気づかせましょう。
			思いやり	・子どもに対し、他と比較する評価はひかえましょう。 ・スキンシップをして、温かいことばをたくさんかけましょう。	・体の不自由な方や高齢の方に率先して席を譲るなど、親の後ろ姿を通して勇気や思いやりを育みましょう。 ・兄弟や友達などが、なぜ腹を立てたり悲しんだり喜んだりしているのかその場その場で伝えましょう。
		感謝の心	・感謝の気持ちを「ありがとう」のことばで伝えることを教えましょう。		・年下の子にやさしくしたり、困っている人を助けたりしたらほめましょう。 ・なぜ、相手が腹を立てたり悲しんだりしているのか、自分で気づくように問い合わせましょう。
		明るく、 自信の もてる子 に育て ましょう。	自信	・ほめる時もしかる時も抱きしめて、心に届くように伝えましょう。 ・がんばってできたことをほめましょう。	・がんばってできたことをほめ、自信をもって行動するようにさせましょう。
			愛情	・スキンシップなど、子どもが愛されていると実感できるようなふれあいを重ねましょう。 ・わらべうたやあやし歌など繰り返し聞かせ、一緒に遊びましょう。 ・「あなたが大切」「大好き」と口に出して伝えましょう。 ・目を見て語りかけましょう。	

柱	項目	キーワード	小学校前期	小学校後期	中学校期
2 気 持 ち 明 る い 子	ルールを 教え、人 と明るく 関われる 子に育て ましょう。	あいさつ 言葉遣い	・家庭や地域であいさつをかわしましょう。		
			・「おはよう」「おやすみ」「いただきます」「ごちそうさま」「行ってきます」「ありがとう」などの言葉を子どもにしっかりかけましょう。 ・あいさつ、返事を元気よくさせましょう。		・目上の人に対する言葉遣いを教えましょう。
					・その場にふさわしい言葉遣いを教えましょう。
		善悪の 判断	・間違ったことはしっかりと注意しましょう。 ・万引きは犯罪であることを理解させましょう。 ・友達とのトラブルがあった時は、相手の立場になって話を聞いてみましょう。 ・いじめを受けてのSOS発信はしっかり正しく受け入れましょう。		・飲酒、喫煙は有害であり法律で禁じられていることを理解させましょう。 ・自転車の無断借用は犯罪であることを理解させましょう。 ・受容的に子どもの話を聞きましょう。
		整理整頓	・連絡帳を毎日点検し、声をかけてあげましょう。 ・子どもが忘れ物をしても届けません。困るという経験もさせましょう。 ・学校の準備等、子どもが取り組んでいることを定期的に確認し、励ましましょう。 ・作業の準備や片付けをきちんとさせましょう。		・子どもの部屋には鍵をつけません。 ・子どもの持ち物をきちんと把握しておきましょう。
		ルール マナー	・子ども部屋を与えるときは、「友達を入れるときは家族に紹介してから」など、子どもと共に家庭のルールをつくりましょう。 ・大人が手本になって、ルールやマナーを教えましょう。		・家庭でのルールと一緒に決め、責任をもって守らせましょう。 ・校則を守るよう、身だしなみや行動を把握し、注意しましょう。 ・社会の出来事を話題にして、一般的な規範意識をもたせましょう。
		命の大切さ 思いやり 感謝の心	・積極的に生き物とふれあわせましょう。 ・生命や死に関わる機会を大事にとらえましょう。		
			・子どもに対し、比較した評価を慎みましょう。 ・体の不自由な方や高齢の方に率先して席を譲るなど、親の後ろ姿を通して勇気や愛情をはぐくみましょう。 ・けんかした時は相手の気持ちを考えさせましょう。 ・子ども同士は、さん付けで呼ばせましょう。		
			・いろいろな場面で、相手の気持ちや周りの人の気持ちも考えさせましょう。		
		明るく、 自信の もてる子 に育て ましょう。	・「ありがとう」と一緒に言いましょう。 ・感謝の気持ちをもつことの大切さを親が示していきましょう。		・自分の生活を支えてくれている人に感謝の気持ちをいだかせましょう。

柱	項目	キーワード	0・1・2歳児期	3・4歳児期	5歳児期(就学前)
3 伝 え 合 う 子	話す (表現)		・子どもの話を受けとめながら、話を聞きましょう。		
			<p>・反応を見ながら、身振り手振りを交え、声掛けをしましょう。</p> <p>・戸外に連れ出したり、身近な人や身の回りの自然・ものにふれさせたりしましょう。</p>	<p>・話を途中でさえぎったり、言おうとしていることを先回って言わないようにしましょう。</p> <p>・子どもが何を質問しようとしているか、何を求めているかよく確かめて、一緒に考え、応えましょう。</p>	<p>・目を見て会話をし、子どもの気持ちをしっかりと受け止め、最後まで聞いて認めましょう。</p> <p>・質問を繰り返し、確認しながら聞きましょう。</p>
	聞く		<p>・目を見て、うなずきながら聞き、聞いてもらう嬉しさを実感させましょう。</p>		<p>・楽しかったこと、嬉しかったことなど、子どもが話そうとすることをしっかりと聞きましょう。</p> <p>・子どもの質問をともに考え、知らないことが分かるようになる喜びを感じさせましょう。</p>
	会話の機会		<p>・できるだけ家族がそろって食事をしたり、団欒の時間をもつたりするようにしましょう。</p> <p>・「じょうずだったね」「くやしかったね」など、子どもの気持ちを受け止め、言葉にして応えたり、目を見て感情豊かに話しかけたりしましょう。</p>	<p>・遊びや子どもの興味を話題にして子ども中心の会話を楽しみましょう。</p> <p>・園でのでき事や、先生からのコメントを使い、具体的に話をしましょう。</p> <p>・食事中はテレビを消して、家族の会話を楽しみましょう。</p>	

柱	項目	キーワード	小学校前期	小学校後期	中学校期
3 伝 え 合 う 子	話す (表現)		<ul style="list-style-type: none"> ・子どもの気持ちを受け止めながら、話を聞きましょう。 		
			<ul style="list-style-type: none"> ・自分の意見や気持ちを十分に相手に伝えるため、最後まできちんと話をさせ、最後まで聞く姿勢をもちましょう。 		
	会話を通して子どもの「話す力」「聞く力」「表現する力」などの能力をのばしましょう。		<ul style="list-style-type: none"> ・順序立てて、要点をきちんと伝えられるように導きましょう。 ・聞き返すことで、更に話を続けさせましょう。 		
	聞く		<ul style="list-style-type: none"> ・話をしている人の目を見て、聞く態度を身につけさせましょう。 ・人の話は黙って最後まで聞くことを身につけさせましょう。 ・話し合いなどに進んで参加させ、自分と異なる意見もしっかり聞くように導きましょう。 		
	会話の機会		<ul style="list-style-type: none"> ・できるだけ家族がそろって食事をしたり、団らんの時間をもつたりするようにしましょう。 ・学校での出来事や、お便りから会話を広げましょう。 		<ul style="list-style-type: none"> ・異年齢集団の活動に進んで参加し、役割や責任について話す機会を持ちましょう。 ・地域の活動に親子で積極的に参加しましょう。 ・学校等の行事に積極的に参加し、子どもとの会話の糸口を見つけましょう。 ・地域の活動に積極的に参加させ、いろいろな大人と一緒に活動させることで、広く将来の進路や生き方を話題にしましょう。

柱	項目	キーワード	0・1・2歳児期	3・4歳児期	5歳児期(就学前)
4 故郷を愛する子	地域の人ものことにつれさせましょう。	家族愛	・子どもにできる手伝いや仕事を継続させましょう。	・自分のことを自分でする習慣をつけましょう。 ＜靴をそろえる＞ ＜食器を流しまで運ぶ＞ ＜洗濯物を所定の場所まで運ぶ＞ ・手伝いや親切な行動ができたときは大いに喜びましょう。	・自分のできるお手伝いを決め、続けてさせましょう。
			・自分の靴をそろえさせましょう。 ・自分でできたときに一緒に喜んでやりましょう。 ・子どもがやりたいと言ったお手伝いを、可能な限りさせましょう。		
	役立つ喜びを体験させましょう。	人とふれあい	・子育て支援のサークルや地域の集まりに参加し、情報交換をしたり、一緒に子育てを楽しんだりしましょう。	・近所の子どもや大人と積極的にふれあいをさせましょう。	
		自然とのふれあい	・土や砂、水を使った遊びを存分にさせましょう。	・海や山、川などの自然にふれあう機会をもたせましょう。	
	地域とのふれあい		・地域の祭りなどの行事には積極的に参加して、親子で楽しみましょう。 ・戸外で自由に遊び、好奇心や関心をもたせましょう。 ・海辺の多伎図書館やコミュニティセンター、風の子楽習館などの施設を積極的に利用しましょう。		

柱	項目	キーワード	小学校前期	小学校後期	中学校期	
4 故郷を愛する子	地域の人もの ことに 触れさせ ましょう。	家族愛	<p>・子どもにできる手伝いや仕事を継続させましょう。</p> 			
			<ul style="list-style-type: none"> ・家族の一員として、自分で考えた手伝いを続けさせましょう。 <玄関の靴をそろえる> <玄関はき> <風呂掃除> ・給食の箸は自分で洗わせましょう。 ・庭の草取りや大掃除、畑の作業などの手伝いを積極的にさせましょう。 	<ul style="list-style-type: none"> ・自分で考えた手伝いを続けさせましょう。 ・自分の食器は自分で洗わせましょう。 ・自分の洗濯物は自分でたたませましょう。 		
			<ul style="list-style-type: none"> ・自分から地域の人にあいさつをさせましょう。 		<ul style="list-style-type: none"> ・文化や伝統をつくってきた先人の努力に触れさせ、受け継いでいこうとする気持ちを育てましょう。 	
	役立つ喜びを体験させ ましょう。	自然とのふれあい		<ul style="list-style-type: none"> ・海や山、川などの自然にふれあう機会をもたせましょう。 		
		地域とのふれあい		<ul style="list-style-type: none"> ・地域の祭りなどの行事には積極的に参加して、親子で楽しみましょう。 ・戸外で自由に遊び、好奇心や関心をもたせましょう。 ・海辺の多伎図書館やコミュニティセンター、風の子楽習館などの施設を積極的に利用しましょう。 	<ul style="list-style-type: none"> ・地域の行事や施設で、ボランティア的な活動を経験させましょう。 ・地域の方に喜ばれる仕事をさせましょう。 	



**多伎地域学校運営ブロック協議会
社会福祉法人 多伎の郷 たき保育園
出雲市立多伎幼稚園
出雲市立岐久小学校
出雲市立田儀小学校
出雲市立多伎中学校**