



# 子育て マイブック

KOSODATE MY BOOK

## この冊子のねがい

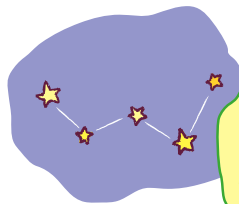
「子育てマイブック」は、お子様の健やかな育ちのための大切なポイントをまとめたものです。毎日の子育ては大変です。でもその時間は、あなたやお子様の人生の中で、ほんの少ししかない一番輝いているかけがえのない時間です。そのすばらしい時のちょっとした手助けになれば、そんな願いをこめてこの冊子をつくりました。

# まずは、「早寝早起き朝ごはん」!!



規則正しい睡眠と毎日の朝ごはん。

「早寝早起き朝ごはん」は、子どもの成長にいいことがたくさん！  
小さい頃に身に付いた生活習慣は一生もの…大切にしたいですね。



夜10時から12時までが、  
成長ホルモンの分泌のピーク!

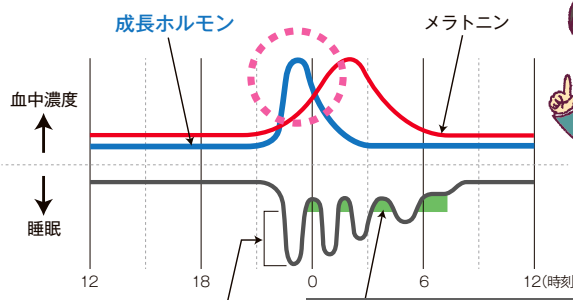
## 「寝る子は育つ」って本当？

夜、寝入って最初にやってくる深い眠りの時に、成長ホルモンが一番たくさん出ます。成長ホルモンは体を元気に強く成長させるとともに、免疫機能を高めてくれます。

この成長ホルモンが出てくるのは、夜10時からと言われています。遅くとも夜10時までには深い眠りにつくようにさせましょう!!



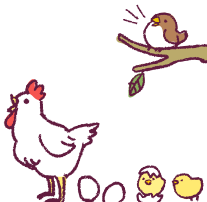
## 睡眠とメラトニン・成長ホルモンの関係



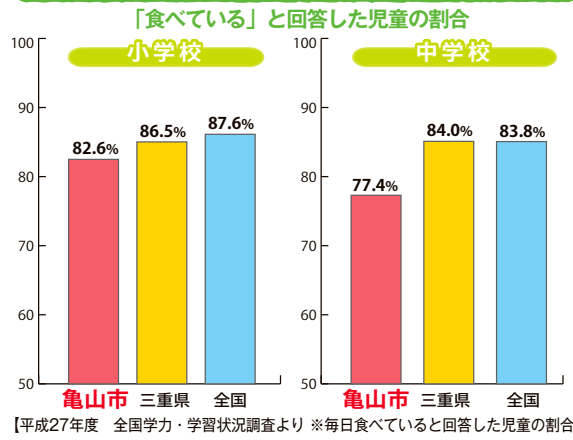
出典：「子どもの睡眠～眠りは脳と心の栄養～」神山 潤

## 朝ごはんは頭の栄養

脳はブドウ糖のみをエネルギー源としています。でも人間は、約12時間分のブドウ糖しか肝臓に貯蔵しておくことができません。つまり、朝ごはんを食べないと、前の晩から12時間以上ブドウ糖が供給されないことになります。朝ごはんではブドウ糖をはじめとする様々な栄養素をしっかり補給し、午前中活動できる状態をつくりましょう。



## 朝食を毎日食べていますか？



## 子どもの健康を守り、学力を高めるために

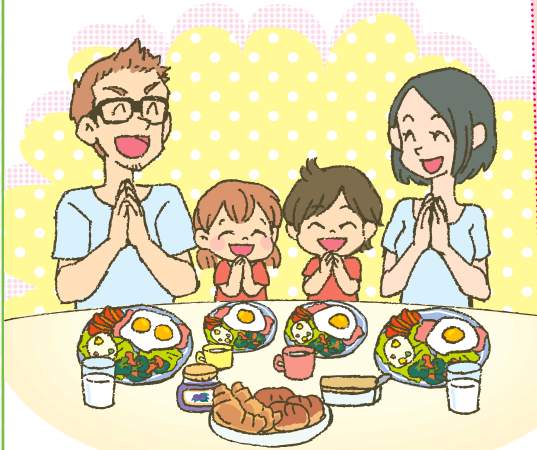


岐阜聖徳学園大学  
駒田 聡子 教授

脳の唯一の栄養素は、主食に含まれる糖質です。朝食をきちんと食べ、脳の栄養となる主食を摂らないと、勉強や保育活動が十分できません。また、おかずに含まれるタンパク質や野菜類に多いビタミン類は、病気から体を守る「免疫力」と深く関わります。学力を高め丈夫な体を作るためには朝から主食と主菜、副菜を揃えて食べることが大切です。

また、菓子パンや総菜パンは脂質や糖質、食品添加物が多く「食事」というより嗜好品です。脂質、糖質、添加物の味は「はまる味」といい摂りすぎは味覚を異常にし、それらに偏った不健康な食事を好むようになります。白いご飯と具沢山の味噌汁といった、作り手に負担がない内容なので、素材から作ることが大切です。

親がきちんと子どもと向き合い、食事を始め子どもの生活を整えることが何よりも将来の確かな学力、心身の健康とつながっていることを忘れないでください。今の結果が、思春期や成人してから確実に表れます。

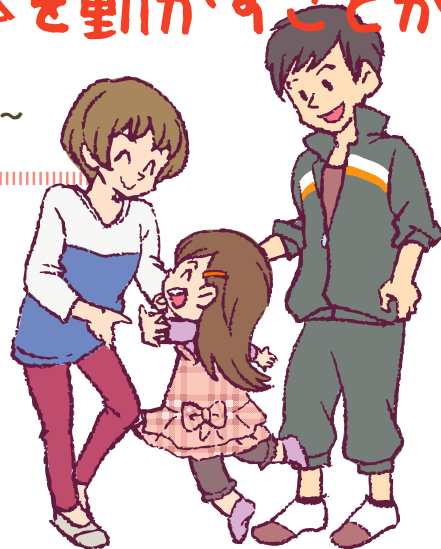


幼児期は、様々な遊びを中心に、

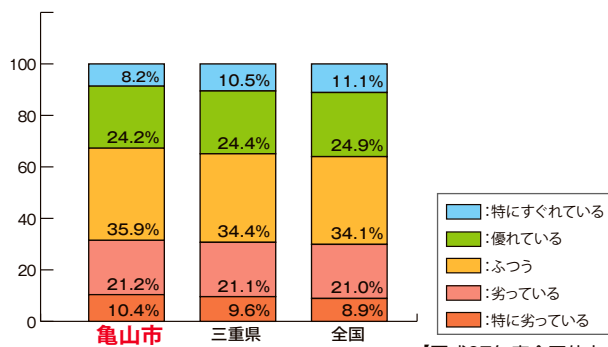
# 毎日、合計60分以上、楽しく体を動かすことが大切です！

～文部科学省『幼児期運動指針』より～

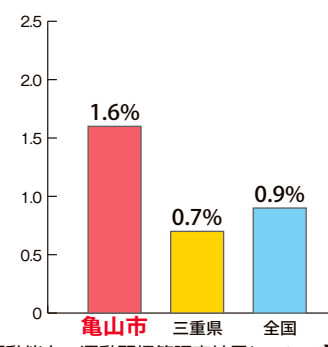
家庭では、子どもたちのテレビの視聴やゲームをしている時間と、体を動かして遊んでいる時間はどちらが多いですか？外遊びは体力をつけるだけではなく、豊かな感性も身に付きます。家族の生活リズムを見直したり、週末の過ごし方を工夫するなど…できることから家族で取り組んでみましょう。



小学5年生男子の体力・運動能力評価



高度肥満傾向児の割合 (小学校5年生男子)

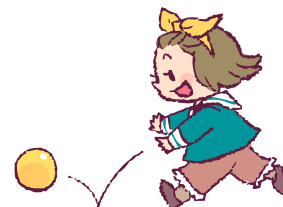


【平成27年度全国体力・運動能力・運動習慣等調査結果について】

## どうして幼児期の運動が大切なの？

### 1 体力・運動能力の基礎を培う大切な時期！！

幼児期は、神経機能の発達が著しく、5歳頃までに大人の約8割程度まで発達するといわれています。つまり、タイミングよく動いたり、力の加減をコントロールする等の『運動を調整する能力』が向上する大切な時期です。この能力は、幼児期以降に新しい動きを身につける時に、重要な働きをしてくれます。



### 2

### 「やる気」「我慢強さ」「社交的」など前向きな性格になる！？

幼児にとって、体を動かす遊びなど、思いっきりのびのび動くことは、何事にも意欲的に取り組む態度を形成し、健やかな心の育ちを促す効果があります。

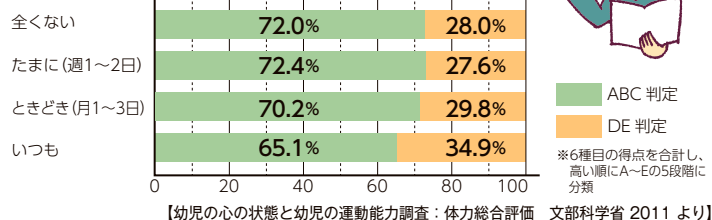
イライラすることが少ない子ども達ほど、体力が高い傾向にあります。

### 3

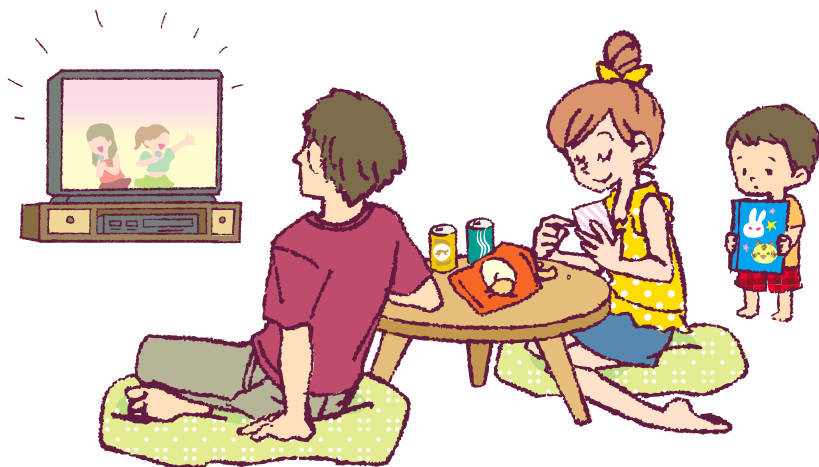
### 感情をコントロールし、友達と上手に遊べる子になる！！

幼児期は、多くの友達と関わりながら遊びを通して、ルールを守り、自我を抑制し、コミュニケーションをとり合いながら強調・協働することを学んでいきます。

### Q イライラしますか？



# メディアと上手に付き合おう!!



近年、スマートフォンなどの新しいメディアが浸透する中、メディアの利用方法に、不安や疑問を感じる方も多いのではないのでしょうか? 「メディア」はコミュニケーションの範囲を広げ、学習や情報収集に役立つ便利なアイテムです。一方で、低年齢期から接し続けることに対しては生活や行動などへの影響も心配されています。

## あなたのメディアの付き合い方は?

- 朝起きると、とりあえずテレビをつける。
- 家ではテレビをつけたままのことが多い。
- 子どもと一緒にいても、携帯を長時間いじっていることが、よくある。
- テレビや携帯をみながら、返事や会話をしている。
- ネットやゲーム、メールなどをしていると、ついつい時間を忘れてしまう。

まずは、パパとママのメディア漬け度をチェックしてみよう!

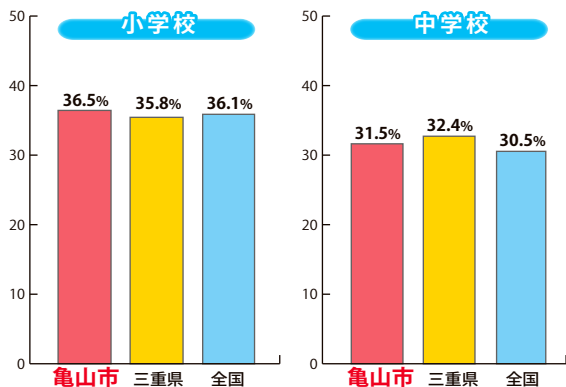


たくさん当てはまる人は要注意!

使い方によっては、子どもの生活や行動への影響も心配されています。

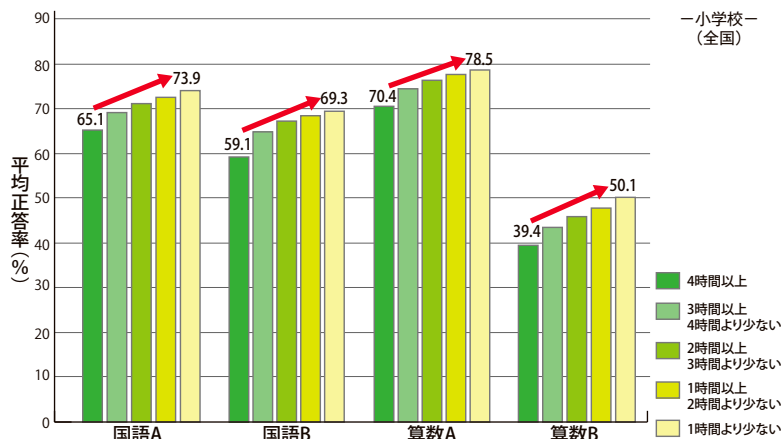
亀山市の小中学生は  
テレビやゲーム、携帯電話やスマートフォン等に  
多くの時間を費やしています。

テレビやビデオ・DVDを、1日(平日)に  
3時間以上見たり聞いたりしている



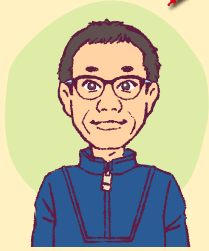
【平成27年度 全国学力・学習状況調査より】

普段(月~金曜日)、1日当たりどれぐらいの時間、テレビやビデオ・DVDを見たり、聞いたりしますか(テレビゲームをする時間は除く)



(1日(平日)のメディア利用時間と学力関係)【平成27年度 全国学力・学習状況調査より】

## 子ども達の睡眠とスマホの関係について



落合小児科医院  
落合 仁 医院長

私たちの睡眠に大きな影響を与えるホルモンにメラトニンというホルモンがあります。メラトニンは、覚醒と睡眠を切り替えて自然な眠りを誘う作用があり「睡眠ホルモン」とも呼ばれています。

メラトニンの分泌は主に光によって調節されています。夜中に強い照明の中にいるとメラトニンの分泌が減って体内時計に休息の時刻が伝わらず睡眠覚醒リズムが乱れる原因となります。

米国の地域研究で2012-13年小児2048名(平均10.6歳)の解析でスマホを自分の傍に置いて寝た児はそうでない児に比べ1日当たりの睡眠時間が約20分短くまた休息や睡眠が不十分と感じている割合も39%多かったと報告されています。特にテレビゲームやスマホなどの双方向メディアはTVに比べ、目を近づけて操作する為メラトニン分泌を遅延させる恐れを指摘しています。

る恐れを指摘しています。

日本小児連絡協議会は夜間のスクリーンタイム(テレビやパソコンを見ている時間)が長いことが朝の目覚めの悪いこと、それに日中の眠気や寝不足を感じる原因と考えています。

学齢期の子どもたちは当然のことながら朝から夕方までは学校で過ごし、その後も学習塾や稽古事で夜もかなり遅い時間まで忙しく過ごしています。その中で、インターネットやメール、ゲームなどは夜もかなり遅い時間になってから始めていることがわかりました。2時間近くもの視聴時間となると就寝時間も遅くなってしまいう結果になることは十分に理解できます。

### すっきり目を覚ますために

※スマホの所有者は保護者です。以下の基本的な約束ごとをお子さんにお話ししてください。

- 就寝前にスマホを自分の傍に置かないことを約束しましょう。
- 就寝2時間前は、スマホは保護者の方に預けることを約束して貸し出しましょう。

### 体内時計を整える8カ条

#### 起床



朝

体内時計をリセット!

第1条 朝起きたらカーテンを開け、日光を取り入れましょう。

第2条 休日の起床時刻は平日と2時間以上ズレないようにしましょう。

第3条 1日の活動は朝食から始めましょう。



日中

しっかり活動!

第4条 昼寝をするなら、午後3時までの20~30分以内にしましょう。



夕

メリハリが大切!

第5条 就寝2時間前までに食事を済ませましょう。



夜

就寝

脳とカラダの興奮をさげる!

第6条 就寝1~2時間前に、ぬるめのお風呂に入りましょう。

第7条 部屋の照明は明るすぎないようにしましょう。

第8条 就寝前のパソコン、テレビ、携帯電話やテレビゲームは避けましょう。

【監修：久留米大学医学部 神経精神医学講座 教授 内村 直尚先生 改編】

「自分が好き」だと言える子に…

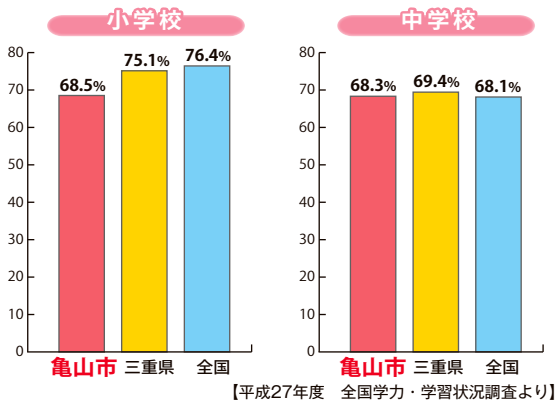
# ～子どもの自己肯定感を高める～

子どもは、愛されている（大切な存在である）と実感できたとき、安定した気持ちになり周りの人と関わったり、困難に立ち向かおうとしたりするエネルギーが湧いてきます。親自身が家庭で幸せを感じ、子どもに笑顔で接することで子どもも安らぎを感じます。

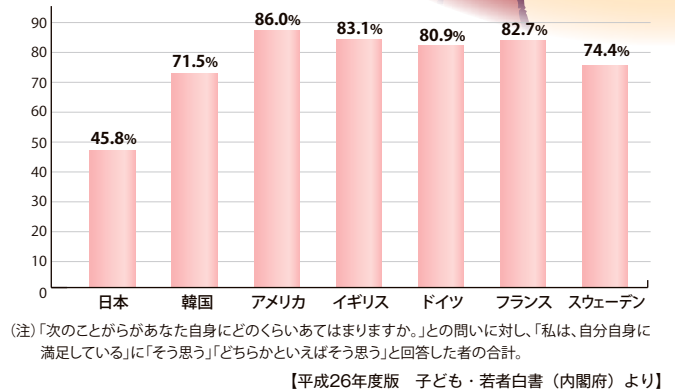


## 自分には、良いところがあると思う

(当てはまる・どちらかといえば当てはまる)と答えた児童生徒の割合



## 自分自身に満足している



## 自己肯定感ってなに？

子ども自身が…

- 自分は大切な存在だ
  - 自分は必要とされている
  - 自分は愛されている
  - 自分には価値がある
- という気持ちを持つことです。

自己肯定感=自分の存在に対する自信であり、生きるエネルギーとなる大切なものです。自己肯定感が高い子どもほど、意欲や前向きな気持ちを持っています。



葉

勉強、運動、  
友達関係

幹

生きる力

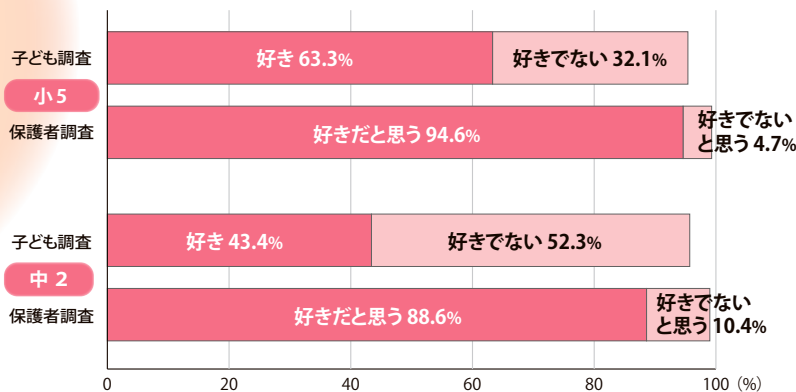
根

自己肯定感

根のこの部分がしっかりしていないと、幹は育たず、葉も落ちてしまいます。

# 「みえのこども白書2012」(三重県)より

## 自分のことが好きか (子どもは「自分のことが好き」と思うか)

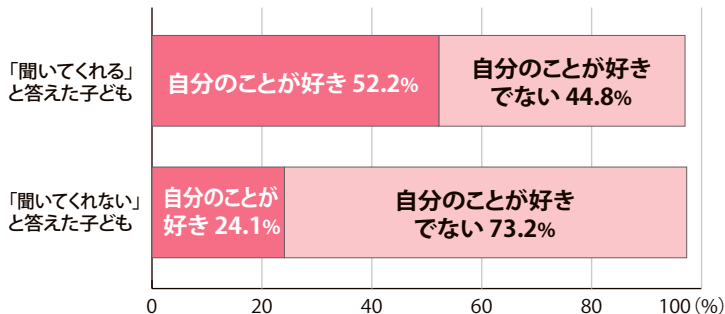


大人(保護者)が思っているよりも、子どもの「自己肯定感」は高くない

## 大人の傾聴姿勢と子どもの自己肯定感 (子ども調査)

自分のことを決めるときに、大人は意見を聞いてくれるか

### 自分のことが好きか



大人(保護者)に傾聴姿勢を持って接してもらっている子どもの「自己肯定感」は高い傾向にあるほか、「夢や将来に希望をもつ」子どもが多くなっています。

## 「子どもの自己肯定感を高める子育て術」



臨床心理 仲 律子  
(鈴鹿大学教授)

自己肯定感とは、「自分は大切な存在だ」と思える心の状態のことを言います。それでは「大切な存在」とは何でしょうか？一言で表すならば、「ありのままにここにいるだけでいい」という状態のことです。お母さんが子どもを出産した時に「産まれてきてくれてありがとう。あなたがいてくれるだけで幸せ。これ以上何も望まないわ」という感情の状態に似ています。でも、この感情は次第に現実的なものに変化していきますね。

子どもは自然な生き物だと言われています。子どもは親の思うようには育ちません。それは何故でしょうか？子どもは「気質」という性格の種のようなものを持って生まれてきます。すでに自分の向かう先(方向性)を持って生まれてくるのです。例えば、「アナと雪の女王」の

エルサが生まれながらにして雪や氷を作り出す力を持っているように。

エルサは歌います。♪ありのままの～自分になるの♪♪これでいいの～自分を好きになって♪親は子どもが向かう先を理解し、「ありのまま」の子どもを受け入れ、見守ることが大切です。英国の小児科医・精神科医ウィニコットは、子育てには「グッド・イナフ・マザー(ほどよい母)」がよいと言っています。「ありのまま」は心地よいもので、肩の力が抜けている状態と言っていいでしょう。みなさん、肩の力を抜いて、ほどよい子育てを目指しましょう。



## こんな人に育ってほしいな。

この冊子にお示したことは、子育てにとって大切なことばかりです。これは、あなたが親として、お子様がしあわせに、健やかに育ってほしいとの願いをカタチにしたものにほかありません。このような育ちの先には、わが子に「こんな人に育ってほしい」との期待があります。

同じように、地域全体もすべての亀山市の子どもたちが「こんな人に育ってほしい」と願いをもっています。この願いの実現にむけて、市民の方々が話し合っ採択したものが、次の6か条からなる『「亀山っ子」市民宣言』です。

### 「市民宣言」って何するの？

「市民宣言」に示された子どもの姿は、どれも「当たり前」のことばかりです。でも、それは将来にひとりの人間として生きていくために基礎となる「チカラ」を身に付けてほしいと願っているのです。

理想とする子どもを育むためには、あなたや地域、保育所・幼稚園・学校や行政を含めたすべての「市民」それぞれが、なにができるか、なにをすべきかを考えて行動しなければなりません。その行動の結果として、子どもたちに人間として必要な「チカラ」がついていきます。

また、あなたを含めた「市民」一人ひとりも、理想となる子どもを育むための行動をとおして人間として成長します。あなたやまわりの人びとすべてが成長して光り輝けば、さらにお子様を高いレベルに育む大きなチカラがうまれます。

子育てを楽しみながら、みんなが成長していくことが『「亀山っ子」市民宣言』の持つ意味です。

### 『「亀山っ子」市民宣言』

1. 「おはよう」「ありがとう」のいえる子
2. きまりや交通ルールを守る子
3. 運動や読書に親しむ子
4. 力をあわせて仕事をする子
5. 人やものを大切にする子
6. 未来に夢を持ち続ける子