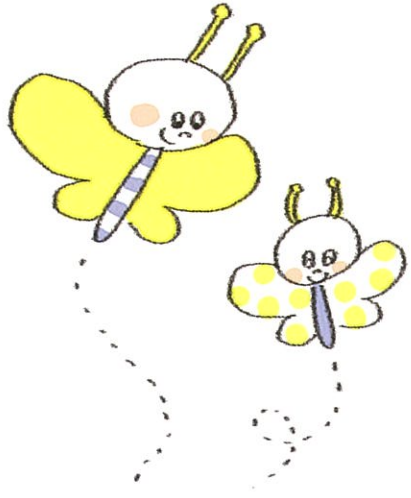


「子どもの視点」から
考えてみよう

ポジティブ子育て3つのコツ



1 子どもの行動を 子ども目線で見てみよう

いたづらをする子に対し、大人は「困った子」と否定的に受け止めがちですが、実はその子なりに理由があってやっていることがほとんど。このように、子どもが何を訴えているのか、何を学んでいるのか、その言葉や行動の意味をポジティブに受け止める「ラーニングストーリー」と呼ばれる保育の記録方法があります。ニュージーランドの保育の現場から世界に広まったもので、「学びの物語」とも訳します。これを家庭でも応用してみませんか。

子どもの「イヤイヤ」や「わがまま」を困った行為として受け止めるのではなく、「本当はこの子は何を訴えているのかな?」と真剣に耳を傾けることで、その子が本当に求めていることがわかってきます。

2 「今日のできたこと」を 親子で探してみよう

親はわが子のことをかわいいと思いがちでも、つい他の子と比べて「できない」ことに目がいきがちです。子どもはそんな親の視線を负担に感じています。「できない」ではなく「できた」に注目してみませんか。

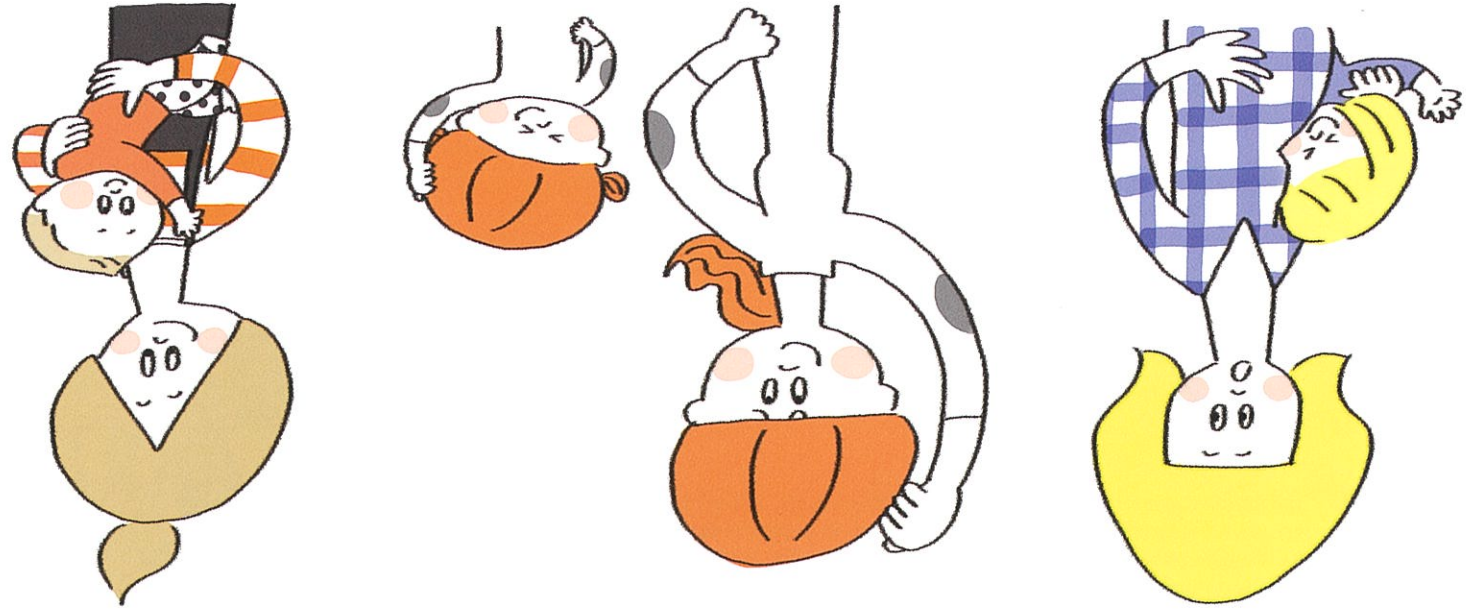
一日の終わりに、わが子の「できた」ことを、まずは5個あげてみましょう。例えば、「おもちゃの片付けができない」ではなく、「おもちゃで上手に遊べた」。「幼稚園まで元気に歩けた」など、日常的なことでもOK。パパやママも「一日何もできなかった」と考えるのではなく、「子どもと楽しく絵本を読んだ」というように。親子ともに「できた」ことを探しているうちに、子どもに対して前向きでやさしい気持ちを持てるようになるはずです。



3 身近にいる 子育ての先輩に相談しよう

子育てについての悩みがない人などいないでしょう。楽しそうに子育てをしているママ友にもきつと悩みがあるはず。でも、他人に悩みを相談するのはとても勇気がいらします。ママ友のように身近にいる人ほど、相談するのが難しい場合も。悩みのストレスが子どもに向かわないようにするためにも、少し世代の違う人に頼ることをお勧めします。

たとえば幼稚園や保育園の園長先生や、地域の子育て支援センターの支援員など。これまでたくさんの親子と接してきた経験から、ママ友とは違う視点で相談に乗ってくれるはずです。悩みを聞いてもらうだけで、スッキリする場合もあります。



Child care, Education & Working
hand book

ママとパパに
なったら
知っておこう!

子育て・働き方 ハンドブック

幼児期に大切にしたいこと



5年後、10年後を想像してみよう



かぞくの未来予想図

子 0~1 歳

親 30歳くらい

親子の密着度 ★★★★★

泣いて訴える赤ちゃんの気持ち
しっかり受け止めて

0歳の赤ちゃんは、自分では何もできない存在。何かを求めるとき泣いて訴えることしかできません。泣き声は赤ちゃんの言葉です。「どうしてほしいのかな?」と考え、声をかけて受け止めてあげましょう。生まれてから1歳までは、人間がいちばん成長、発達する時期。さまざまな刺激を受けて、赤ちゃんの心と体は日々発達していきます。

こんなことを想定してみよう

- パパも育児休暇制度を取得
- 働くママは子どもの預け先を探す
- 勤務先と育児明けの働き方を相談
- マイホーム探しスタート



専業主ママも考えてみよう

「いつから働く?」
「どう働く?」

日本では、子どもが生まれた女性の約5割がいったん仕事を辞め、子どもが成長するにつれて、再び働き出す傾向があります。大学の授業料など教育費が年々上がっている中で、ママが働くことは家族の経済的な「安心」でもあります。働き方はフルタイムの会社勤務だけではなくありません。ネットを利用した在宅勤務や、起業などの働き方もあります。専業主ママは「いつか働く」ことを前提に、子どもが小さいうちからゆるやかに準備しておくのがベター。

子 1~2 歳

親 32歳くらい

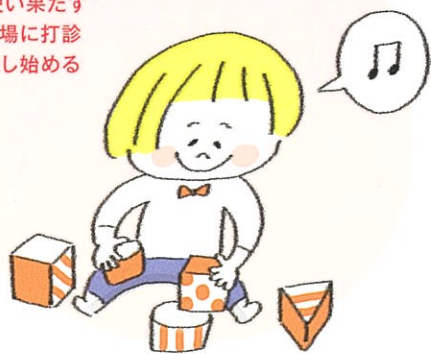
親子の密着度 ★★★★★

何にでも興味津々!
自我が芽生えてイヤイヤ期に突入

1歳を過ぎると、自分の意志で行きたいところへ歩いて行くようになります。まだ危険を察知する力がないので、大人が危険を取り除き、しっかり守ってあげることが大切です。言葉で少しずつ自分の気持ちを表すようになり、何でも「自分で!」「イヤ!」と自己主張することも。ママ&パパには大変な時期ですが、子どものかわいいしぐさに励まされます。

こんなことを想定してみよう

- 働くママは時短勤務で職場に復帰
- 子どもの病気で有休を使い果たす
- 在宅勤務できないか、職場に打診
- 子どもに合う幼稚園を探し始める



子 3~5 歳 (幼稚園)

親 35歳くらい

親子の密着度 ★★★★★

ママから離れて、集団の中で「個性」が育っていく時期

幼稚園入園と同時に、24時間ずっと一緒にいたママから離れて、子どもだけの時間ができます。園ではがんばって良い子にしている、家に帰ってきたらママやパパに甘えたくて当然。わがママを言っても突き放さず十分に受け止めることが子どもの自信につながります。「運動が得意」「歌が好き」などの得意分野ができて、個性がハッキリしてきます。

こんなことを想定してみよう

- 幼稚園ママに、1人の時間ができる
- 園活動への参加で地域のつながりができる
- 専業主ママは再就職を考えてみる
- サテライトオフィスなどの働き方を調べてみる



子 6~12 歳 (小学生)

親 42歳くらい

親子の密着度 ★★★★★

机に向かっての勉強がスタート。
友達関係が一気に広がる

小学生になると、ひとりで登校するようになります。勉強も始まり、親の心配は増えるかもしれません。「宿題をする」「部屋の整理整頓をする」「お手伝いをする」など、生活のルールを作り、守ることを覚える時期。友達関係も一気に広がり、親の知らない友達と遊ぶことも増えてきます。信頼関係を築くために、親子で話す時間を意識的に持つ必要があります。

こんなことを想定してみよう

- 塾や習い事、進学費用が心配
- 働くママは学童とファミサポを駆使
- 専業主ママはゆるやかに働き始める
- 中学受験をするかなど進路に悩む



子 13~18 歳

親 48歳くらい

親子の密着度 ★★★★★

子どもだけの
世界が始まる思春期。
子離れを意識し始めよう

子どもは「思春期」真っただ中。今までたくさん話してくれたのに、口も聞いてくれなくなることもあります。それも成長の一環。「手は離しても、目は離さない」というスタンスで親離れする子どもを見守りましょう。子ども中心の生活から一転、夫婦の時間が徐々に増えてくる時期。子どもが成人した後の老後のことも少しずつ視野に入ってきます。

こんなことを想定してみよう

- 再就職後、働く時間を少しずつ増やす
- 管理職になるなど働き方が多様化
- マイホームのリフォームを考える
- 「更年期」で親の体調に変化が



子 19 歳 ~ (大学生・成人)

親 50歳くらい

親子の密着度 ☆☆☆☆☆

子育ても最終コーナー。自立していく子どもを支える

子どもは未来に向かって自らの人生を歩み始める時期。大学や専門学校に進む子もいれば、就職する子もいます。進学する場合は、学費の負担がMAXに。住宅ローンの負担と時期が重ならないように調整し、ママもしっかり働いて収入を得ることを考えておきたいものです。子育ては終わりに近づきます。リタイア後を考えながら、第2の人生のスタートです。

こんなことを想定してみよう

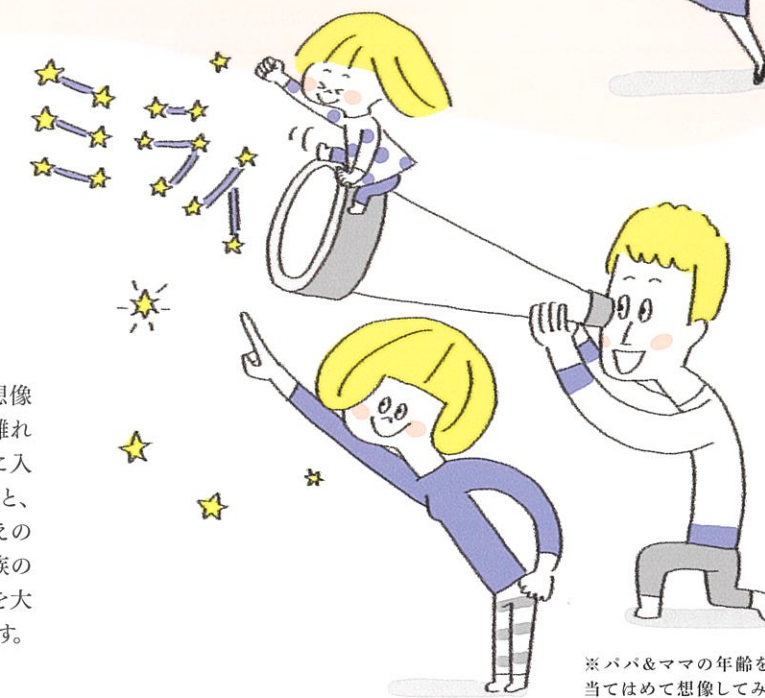
- 子どもの進路の相談にのる
- 若いママに仕事と家庭の両立をアドバイス
- 学費と住宅ローンが重なってピンチ!
- 祖父母の介護が必要になる



いつか「独り立ち」する子ども

今だけの
親子時間を大切に

子どもが小さいうちは、ほんの数カ月先のことすら想像できないものです。子どもとずっと一緒に「たまには離れたい!」と思うかもしれませんが、幼稚園や保育園に入った後は、一緒にいる時間は減るばかり。後から振り返ると、「子どもと密着している期間は意外に短く、かけがえない時間だった」と思うはず。5年後、10年後の家族の「未来予想図」を描きながら、今だけの親子の時間を大切にしましょう。それはママだけでなく、パパも同じです。



※パパ&ママの年齢を
当てはめて想像してみよう

「2人目」の出産と「第1子」の子育て

子育ての悩み

2人目はどうしよう？ ちょうどいいタイミングはある？

解決のヒント

「そろそろ次の子どもは？」。周囲からそんなデリカシーのない質問をされることがありませんか。祖父母世代には、まだ「一人っ子はかわいそう」というイメージが残っている場合もあります。また、心の中でいつも「2人目」のことが頭を離れないパパやママも多いはず。2人目を産むならベストのタイミング

で、と考えているかもしれません。たとえば「育休明けから2年は空けたい」「3歳差だと受験が重なる」など、いろんな年齢差のパターンが考えられますが、いずれも「ベスト」と言い切れるものはありません。ベストを追求せず、2人目が「欲しいと思ったときが産みどき」と考えてみましょう。



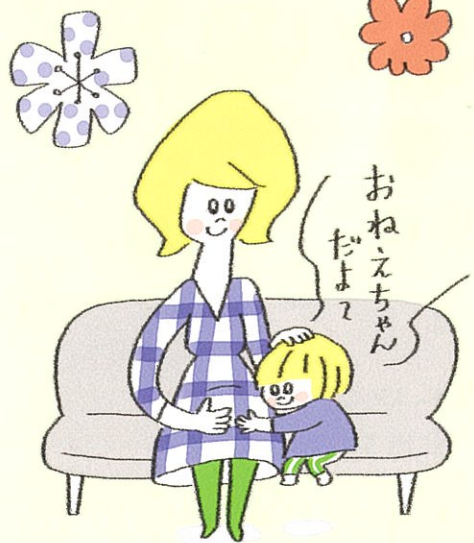
みんなどうしてる？
第1子出産から
第2子出産までの出生間隔



出典:国立社会保障・人口問題研究所「平成22年 第14回出生動向基本調査(結婚と出産に関する全国調査)」回答総数4249

育て方、夫婦のあり方

解決のヒント



子育ての悩み

2人目を妊娠しました。 上の子にどう伝えたらいいの？

解決のヒント

弟や妹の誕生は、上の子にとって大きな楽しみです。妊娠したら「赤ちゃんが生まれるよ。○○ちゃんはお兄(姉)ちゃんになるんだよ。楽しみだね」と教えてあげましょう。だんだん大きくなるママのお腹を見守ってくれるはず。むしろ大変なのは2人目が産まれてから。ママやパパが赤ちゃんに気持ち

を奪われていることを敏感に察して、赤ちゃんのまねをする「赤ちゃん返り」をすることも。「○○ちゃんがいちばん大切よ」と言葉でしっかり伝え、意識的にかわいがりましょう。親が上の子に十分な愛情を注いでいるならば、その子は自然に下の子をかわいがるようになります。

まだまだ聞きたい! Q & A

Q 1人目は自然妊娠だったけどなかなかできない。2人目不妊って？

A 年齢が不妊の原因になる場合も

1人目の「初産年齢」の平均はほぼ30歳。2人目を考えるのが30代半ば以降になり、年齢的にも自然妊娠がしにくくなるのが「2人目不妊」。「卵子の老化」として話題になりました。年齢だけが原因でない場合もあるので、まずは産婦人科へ。不妊治療も一般的になりましたが、時間やお金はもちろん、精神的、肉体的にも負担が大きいので、夫婦でよく話し合しましょう。

Q 2人目が生まれたらかわいくて上の子にイライラしてしまう…

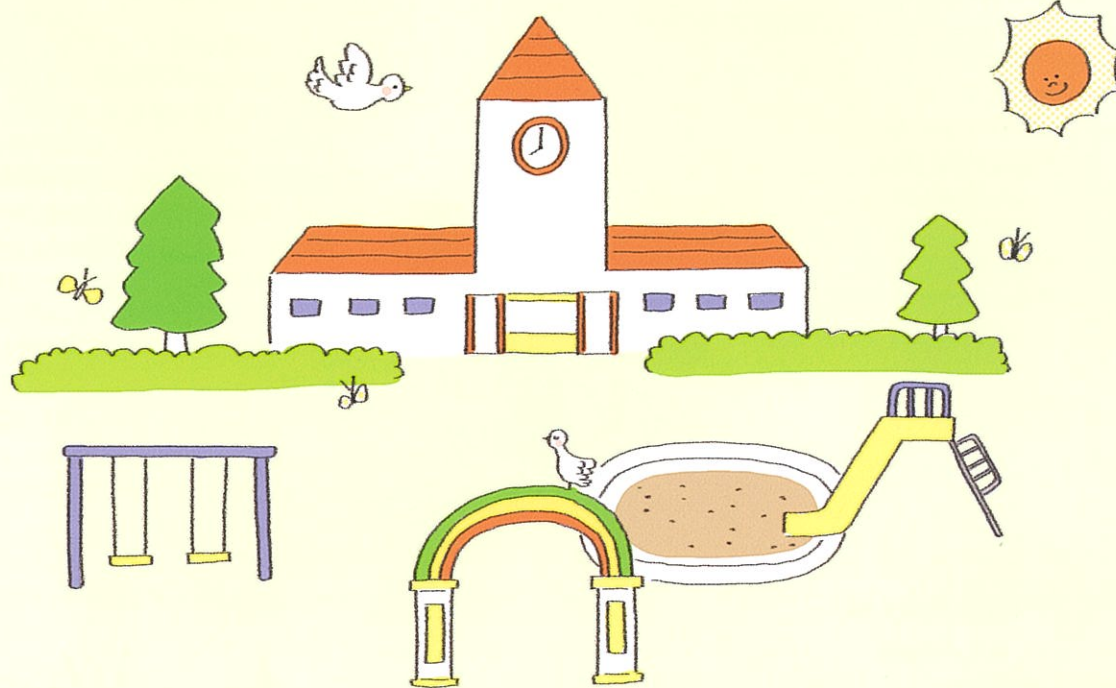
A まずは、上の子をしっかり抱きしめて

第2子が生まれたとき、上の子が2～4歳くらいだと、ちょうどイヤイヤ期真っ盛り。小さな赤ちゃんと比べて「しっかりして」「それくらいできるでしょ」と上の子に厳しく接しがちですが、まだまだ親に甘えたい時期ということを理解して。下の子のお世話で第1子を抱っこする回数が激減しているはず。上の子をしっかり甘えさせ、抱きしめることで、落ち着きを取り戻してくるでしょう。

幼稚園・保育園 それぞれの特徴

～働き方によって変わる選択肢～

幼稚園は家庭にいる子どもが平日ほど通う学校で、保育園は両親が働いている家庭などの子どもが1日を過ごす福祉施設でした。そのため、かつては「専業主母の子どもは幼稚園」「働くママの子どもは保育園」という区分がありました。最近ではその区分も少しずつ薄れてきて、両者の役割が合わさった「認定こども園」も増えつつあります。親の働き方と子どもの生活をどうするかを考えた上で、子どもと家族にふさわしい園を選ぶのがいいでしょう。



幼稚園

3～5歳の子どもに1日4～5時間程度の保育を行います。給食やお弁当の事情は園によって異なり、夏休み、春休みなどの長期休暇があります。親が園の活動に参加する機会は比較的多め。最近ではほとんどの私立幼稚園に、保育園と同等の保育時間がある「預かり保育」があり、働く親にも対応しています。入園は直接園に申し込みます。

プレ幼稚園ってどんなところ？

幼稚園の課外クラスとして運営されている「プレ幼稚園」。1～2歳になったら、週に数回、親と一緒に通うところが多い。中にはプレ幼稚園に通っていないと入園申し込みができない園もあるので、情報集めを。

保育園

0～5歳(1歳からのところも)までの子どもに1日最長で13時間程度までの保育を行います。フルタイムで働いている家庭の子どもがほとんど。完全給食で、夏休みなどの長期休暇はありません。中には休日や年末、夜間の保育をしているところも。子どもが長時間過ごす場所なので、生活を重視しています。認可園の入園申請は住んでいる自治体へ。

認可と認可外の違いは？

認可園には都道府県が認可する認可保育園(5歳まで)と、市区町村が認可する小規模保育所(2歳まで)がある。認可外保育施設は独自の基準で運営されており、保育料はまちまち。入園申請は直接園に。

認定こども園

幼稚園と保育園の機能を併せ持ち、親が働いていてもいなくても預けられる施設です。幼稚園と同じくお昼過ぎで帰る子と、保育園と同じく長時間の保育を受ける子がいます。同じ認定こども園でも幼稚園型、保育所型、幼保連携型などがあり、どちらの機能が優先されているかは園によって異なるので、特徴について問い合わせ、見学してみましょう。

入園はどこに申請するの？

認定こども園の「幼稚園枠」の場合は園に直接入園を申請し、「保育園枠」の場合は自治体に入園を申請します。ただし、自治体によっても扱いがまちまちなので、事前に自治体の窓口や園に問い合わせを。

まだまだ聞きたい! Q & A

Q 「いつか働きたい」と思っていますどこを選択すればいいの？

A フレキシブルな選択ができる幼稚園

基本的に両親が働いていないなら保育園は選ばず。就職活動を始めていれば入園申請できますが、就職できなければ退園する必要があります。幼稚園でも預かり保育を行っている園がほとんどなので園に相談を。認定こども園は、親の働き方によって保育園枠に移ることも可能。ゆるやかに働き始めたい人は、フレキシブルな対応ができる幼稚園から始めるのがベターな選択でしょう。

Q 今通っている園に不満があります転園できますか？

A 不満が解消されないなら転園を

「この園がいい!」と思って選んでも、いざ通ってみると不満が出てくることはあるものです。まずは園長先生に相談を。園の方針や考え方がわかれば、安心できる場合もあります。不満が解消されなかったり、安全面で心配があったりするなら、思い切って転園を。ただし保育園の場合、待機児童が多くて転園が難しい地域もあるので、事前に状況を把握してからにしましょう。

何が正解？子どもとの関わり方

子育ての悩み

言うことを聞かない子どもにイライラ。つい感情的になってしまう…



解決のヒント

子どもは、大人の理屈とは全く別のところで動いている自由な存在。自分のやりたいようにするのが当たり前で、むしろ子どもが親の顔をうかがっている方が心配。……と、頭ではわかってはいても、子どもの「イヤイヤ」に直面すると、イライラしてしまうものです。カッとやってつい大声をあげたり、手を

上げそうになったりしたら、一度深呼吸して、その場から少し離れてみましょう。特に子どもと一日中ずっと一緒にいるママは、よりイライラが募りがち。リフレッシュする必要があるというサインかもしれません。パパや一時保育などに預けて、少し子どもと離れる時間も必要です。

子育ての悩み

好き嫌いの多いわが子。克服させた方がいい？



解決のヒント

将来のためにも何とか好き嫌いを克服しようと思うのが親心。でも無理は禁物です。まずは親が食卓でおいしそうに食べて見せ、子どもが少しでも食べられたらたくさんほめてあげます。「嫌いだったピーマンやなすを食べられるようになるのは10歳過ぎから」というデータもあるので、おおらかに。

一方、気をつけたいのが食物アレルギー。口に入れても吐き出してしまう理由が、実は食物アレルギーだったという例もあります。好き嫌いと同様に無理に食べさせようとすると、命に関わる危険もあります。慎重に、無理強いをせず、かかりつけ医と相談しながら進めましょう。

2人きりを乗り切る「おうち遊び」

「いないいないババ」「絵本の読み聞かせ」「くすぐり遊び」「かくれんぼ」など、1日に15分でも、ママの体や言葉を使った遊びをすれば、子どもと2人きりの時間がグッと楽になります。



子育ての悩み

子どもとの接し方がわからず「母子2人きり」の時間がつらい！

解決のヒント

パパの帰りが毎晩遅くて、長時間子どもと2人きりの状態が続く。「家で子どもとどう過ごしたらいいかわからない」というママが増えていきます。一方、働くママにとっては、保育園のない週末の2人きりがつらいという場合も。「遊びにずっと付き合わなければ」と頑張りが過ぎて疲れてしまうママもいます、

子どもが求めている楽しみはとてもシンプル。ママと同じ空間で、ママの笑顔が見えれば安心なのです。むしろ「今日も誰とも話さなかった」という孤立した状態の方がママのストレスの原因に。子どもと一緒に子育て支援センターや幼稚園、保育園の園開放などに出かけてみましょう。

まだまだ聞きたい! Q & A

Q 「ほめる? 叱る?」
どっちがしつげに効果的?

A 自尊心を損ねる言葉は逆効果

子どもが将来、自立するためには「自分は愛され、大切にされる存在だ」という自己肯定感が何よりも重要です。体罰や、子どもの自尊心を損ねる言葉での「しつげ」は意味がないどころか、逆効果。まずは子どもに対してポジティブな気持ちで、ほめることを優先します。ただ、子どもにとって危険な場面では、叱ることも必要。叱った後は必ず抱きしめ、愛情を伝えましょう。

Q 種類が多くて大変な予防接種。全部受けるべき?

A 予防接種で病気を防ぐのは親の務め

一定期間無料で接種できる「定期接種」と、必要なものを選び自費で接種する「任意接種」があります。生後2カ月から予防接種が始まり「小さい体なのにかわいそう」「スケジュールが大変」と思いがちですが、病気を防ぐのは親の務め。医師に相談してスケジュールを調整し、確実に接種しましょう。小中学生で打つべきワクチンもあるので母子手帳は小さくさないように保管しておきましょう。

パパとママのワーク・ライフ・バランス

子育ての悩み

子どもが生まれても変わらない…このままでいいの? パパの働き方

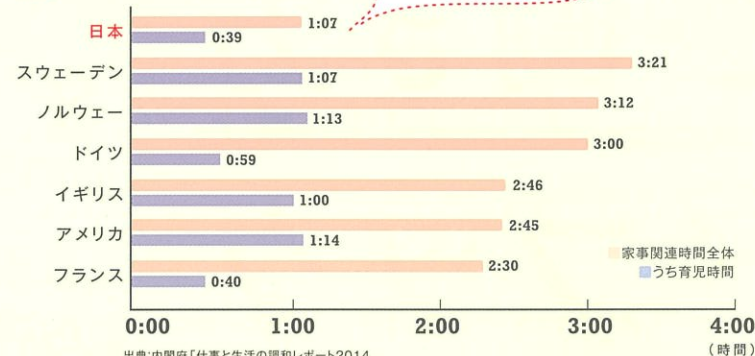


解決のヒント

朝は早く家を出て、夜は遅くまで残業続き。「最近、子どもの寝顔しか見ていない」。そんなふうにも関われないパパが大勢いるのが現状です。先進国の中で、日本ほどパパが家事や育児に関わる時間が短い国はありません。産後クライシス(産後急に夫婦仲が悪くなること)も離婚の原因になり

うと指摘されています。会社では「ノー残業デー」を決めるなど、周囲を巻き込みながら、意識して家事や育児に取り組む姿勢が必要です。パパもしっかり子育てに関わることは、子どもの育ちにもとても重要なこと。会社や国をあげてこの問題に取り組んでいく必要があります。

パパの家事育児時間 他国と比べたら?



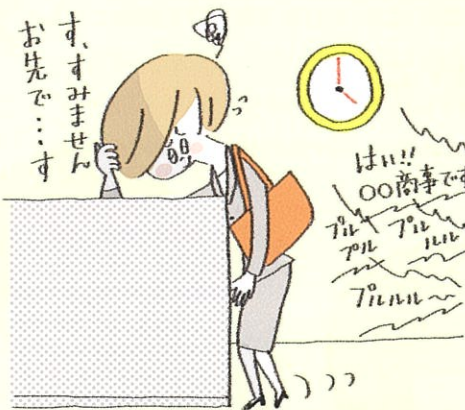
家事・育児時間を増やすために何が必要? トップ3

- 1 残業が少なくなる
- 2 休暇が取りやすい
- 3 職場の人員に余裕ができる

今のままでいいの? 子どもの子育ての悩み、

子育ての悩み

ママは育休明けで戻ったけれど…前と同じように仕事ができなくてつらい



解決のヒント

出産後に育児休暇制度を利用し、無事に保育園も決まって会社に戻ったものの、子どもが小さいうちは時短勤務で早く帰ったり、子どもが熱を出せば有給休暇を取ったりはなくてはいけないこと。以前と同じように働けないことが心苦しく、肩身が狭いと感じるママもいることでしょう。給料もあまり上が

らず逆にシッター代などの出費が増えて、働いていることのメリットを感じられないかもしれません。それでも細々とでも働き続けていけば、いずれ子どもが成長すればフルに働ける日が来ます。今のつらさで挫折するのはなく、周囲に理解を求めながら長いスパンで考えていきましょう。

まだまだ聞きたい! Q & A

Q 「イクメン」になり切れない夫に家事・育児を頼むには?

A ママのやり方を押し付けない

「イクメン」という言葉は広まっているものの、まだまだ特別な存在。夫婦でルールを決めて、少しずつパパに「イクメン」になってもらいましょう。パパに育児・家事を頼むコツは3つ。①パパに時間や気持ちの余裕があるときに頼む。②ママのやり方を押し付けない。③感謝してほめる。パパが関われば関わるほど、子どもはパパを好きになります。それが喜びにつながれば、自然と「イクメン」になれるはず。

Q パパに頼れなくてピンチ! どこにヘルプすればいいの?

A 普段から頼れるところをリストアップ

冠婚葬祭やママの病気で、「子どもを預けたい」「家事ができない」というピンチは急にやってくるもの。万が一のときに備えて、余裕のあるときに頼れる場所を探しておきましょう。自治体のファミリーサポートや地域の保育園の緊急一時保育、家事代行サービスなどについて調べ、リスト化したり、あらかじめ登録したりしておく安心です。