

平成30年度 追加資料集

あいっこ「親の学び」 学習プログラム



「あいっこ『親の学び』学習プログラム」平成30年度追加資料集について

平成22年度（追加版は平成27年度）に作成しました「あいっこ『親の学び』学習プログラム（以下「学習プログラム」という）」につきましては、保育所や幼稚園、小中学校のPTAの研修会など、地域における様々な学習の場で活用していただいているところです。

この度、「学習プログラム」をより活用しやすくするために、掲載されている各種データ等の見直しを行い、新しいデータや資料を追加した資料集を作成しました。御活用いただけると幸いです。

今後も、保護者の方が、家庭や保護者の役割、子供への接し方などについて学びを深められ、地域における家庭教育が一層充実していくことを願っております。

平成31年3月

あいちっこ「親の学び」学習プログラム追加資料一覧

I 乳幼児期（0歳～2歳）の子どもの保護者を対象

プログラムテーマ	掲載ページ	追加資料	ページ
I-1 子育てはじめの一步	4	◆育児不安について	1
		◆子育てや家庭教育について受けたことのある支援 ◆子育てをされていて良かったと感じる時	2
		◆父親が関わっている家事・育児 ◆家事や育児に今以上に関わりたいか	3
I-6 大切なコミュニケーションって？	追加版	◆乳幼児の1週間のスマートフォン使用率 ◆子供の平日の活動時間	4

II 幼児期（3歳～5歳）の子どもの保護者を対象

プログラムテーマ	掲載ページ	追加資料	ページ
II-2 早寝・早起き・朝ごはん	16	◆子供の就寝時刻 ◆子供の睡眠時間	5
II-4 家族みんなで子どもの自律を促しましょう	20	◆一人でできること	6
		「家事を手伝わせたら、子どもがしっかりしてきた。」 (文部科学省 家庭教育手帳)	7
II-5 言葉掛けを見直してみませんか	22	◆日常で使いがちな言葉をポジティブな言葉に変換しましょう。 (ワークシート)	8

Ⅲ 児童期（小学校低学年・中学年）の子どもを保護者を対象

プログラムテーマ	掲載ページ	追加資料	ページ
Ⅲ-1 子どものほめ方、叱り方を考えてみましょう	24	「感情にまかせて叱ることとしつけとは違う。」 （文部科学省 家庭教育手帳）	9
Ⅲ-2 言っただけでできるようになる子どもはいません	26	「ルールってだれのためにあるんだろう。」 （文部科学省 家庭教育手帳）	9
Ⅲ-4 子どものゲームについてどう思いますか	30	◆テレビ・ゲーム等の利用時間	10
Ⅲ-5 早寝・早起き・朝ごはん	32	◆朝食摂取と学力調査の平均正答率と関係 ◆朝食摂取と新体力テストの体力合計点との関係	11
Ⅲ-6 こんな時 どうする？	追加版	「同じ子どもなんて一人もいない。」 （文部科学省 家庭教育手帳）	12

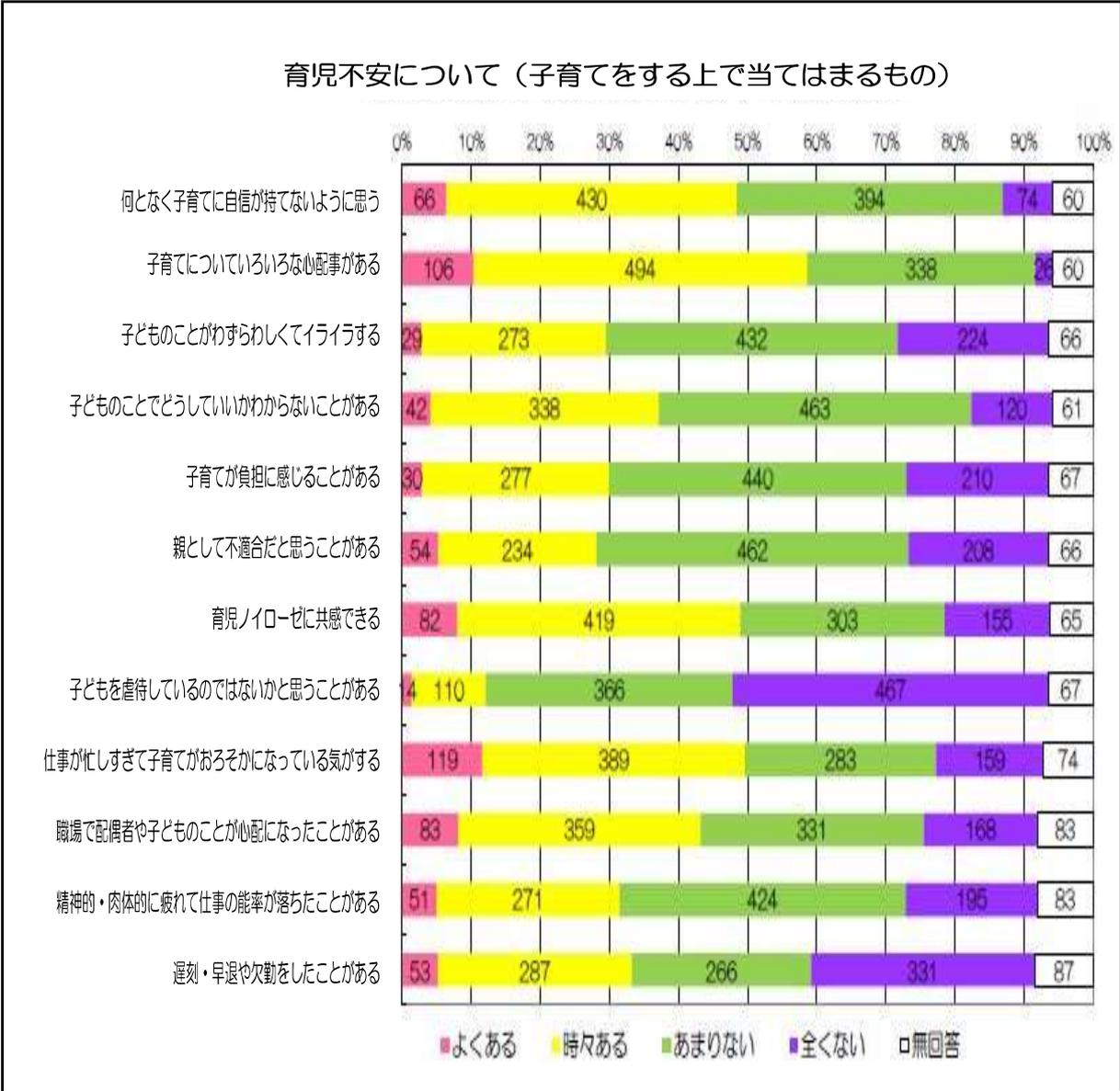
Ⅳ 思春期（小学校高学年・中学生）の子どもを保護者を対象

プログラムテーマ	掲載ページ	追加資料	ページ
Ⅳ-2 親子でイライラしていませんか	36	「言うことを聞かないのは、子どもの自立が始まった証拠。」 （文部科学省 家庭教育手帳）	13
Ⅳ-3 第二次性徴にとまどう子どもに寄り添いましょう	38	◆思春期の身体発育に対する心理的受容度	13
Ⅳ-6 ケータイ・スマホ どう考える？	追加版	◆青少年のインターネットの利用時間 ◆青少年のインターネットの利用内容	14
		◆家庭における携帯電話やスマートフォンを使うことについてのルール	15
Ⅳ その他		◆自分自身に満足している若者の割合	15

※ 追加資料については、掲載したプログラムテーマに限らず、他のテーマにおいても必要に応じて御利用ください。

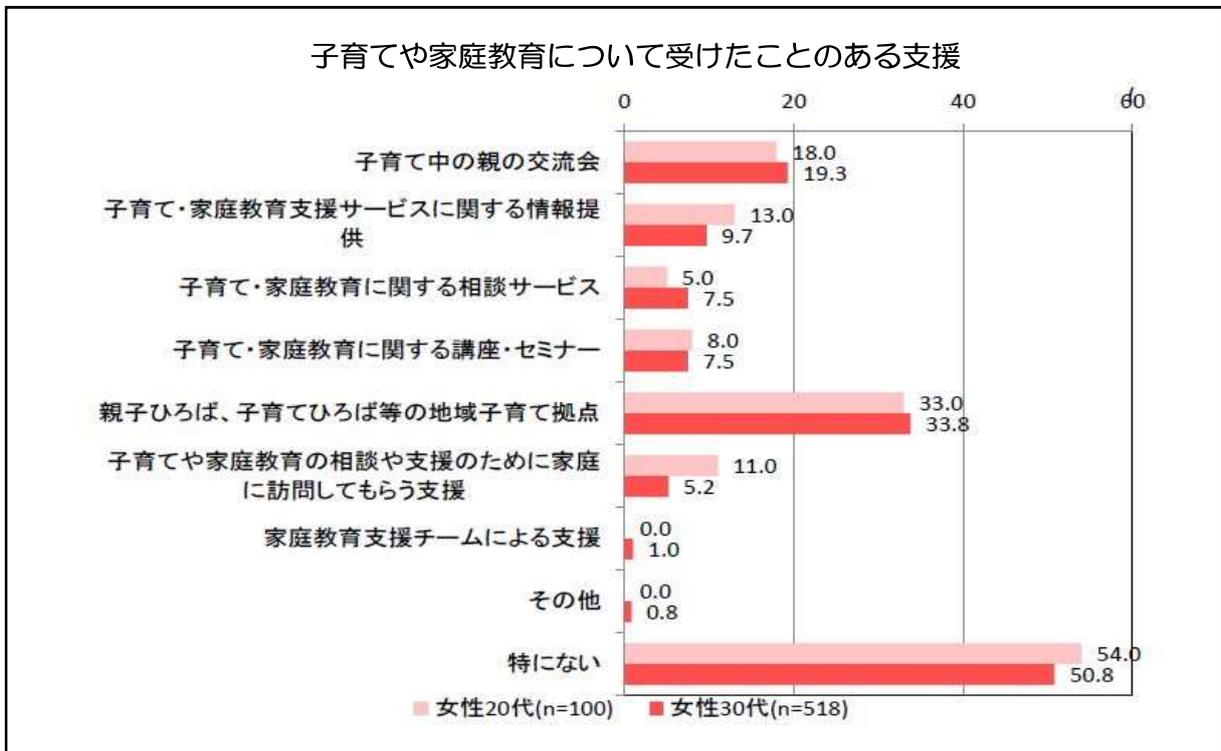
I 乳幼児期

I-1 子育てははじめの一步

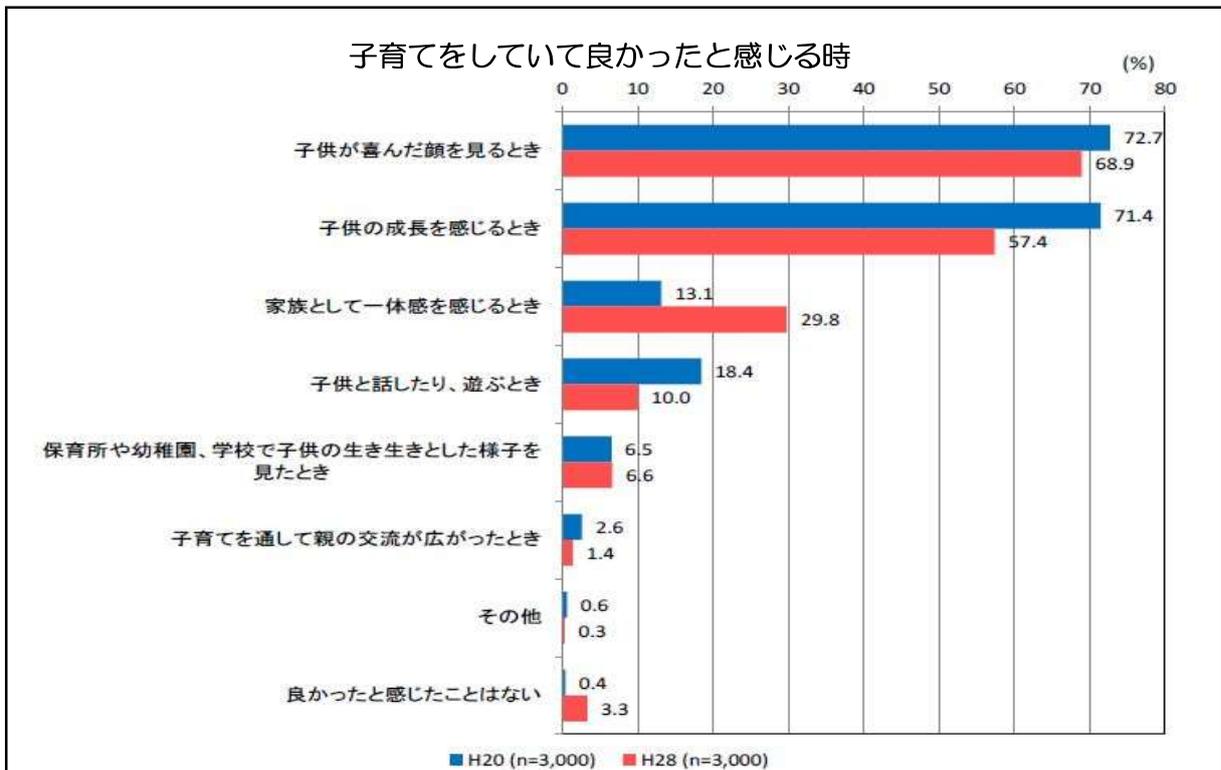


【NPO法人子育て学協会 幼児期の子育てに関する悩み調査(2014年)】
 ※ 調査対象：6歳以下の未就学児童を子にもつ親（全国1,024名）

I-1 子育てははじめの一步



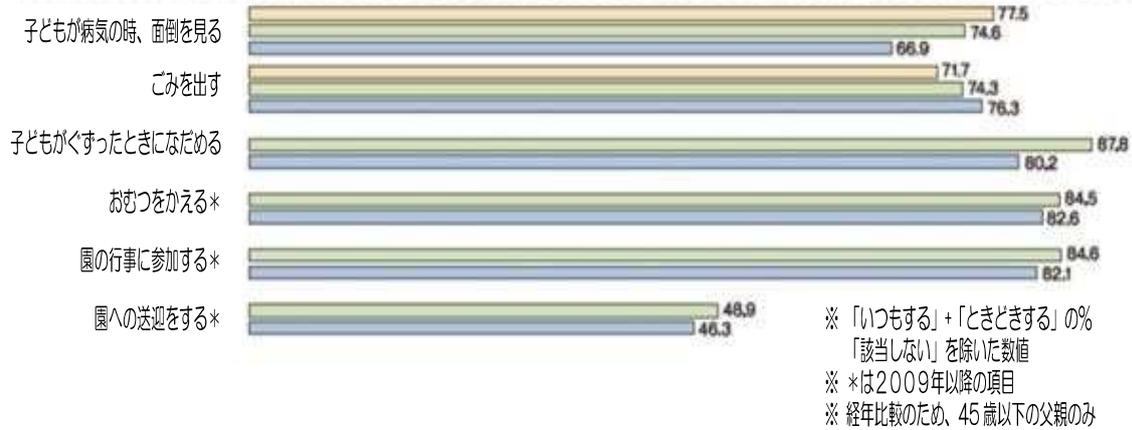
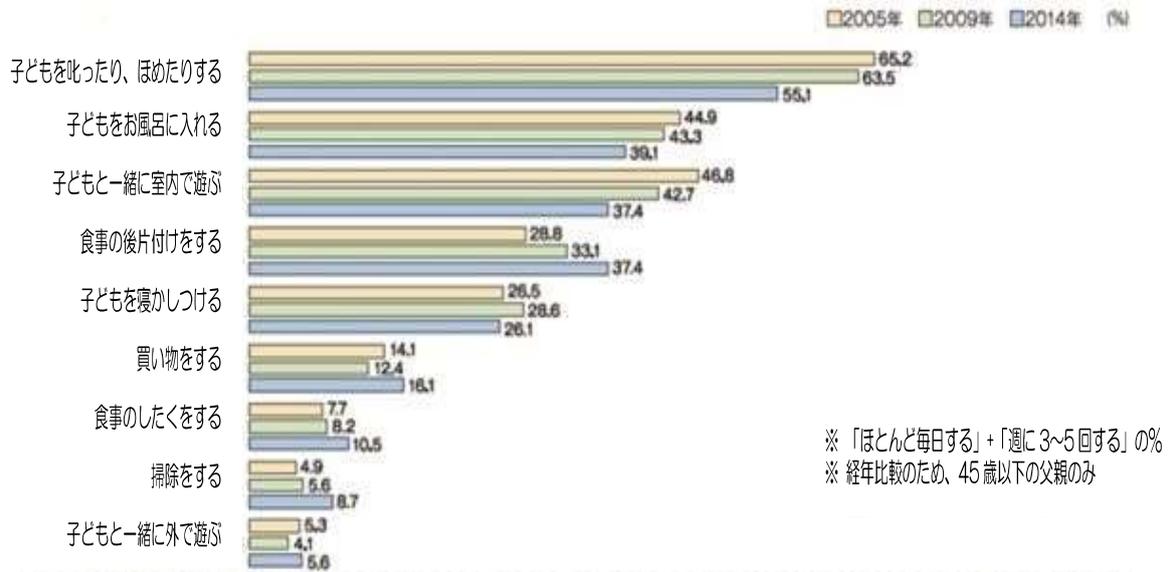
【文部科学省委託調査 家庭教育の総合的推進に関する調査研究（2016年）】
 ※ 調査対象：0歳から18歳の子供を持つ20代30代の母親（618名）



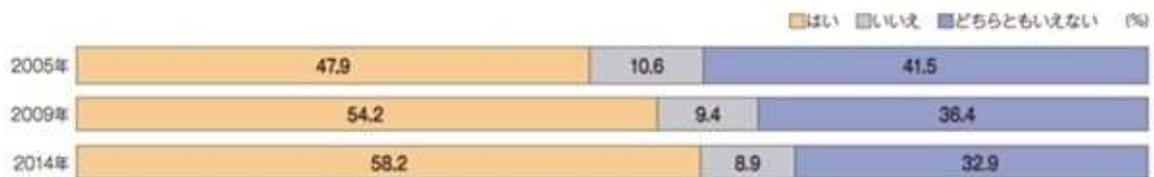
【文部科学省委託調査 家庭教育の総合的推進に関する調査研究（2016年）】
 ※ 調査対象：0歳から18歳の子供を持つ父母（3,000名）

I-3 子育てはじめての一步

父親が関わっている家事・育児（経年比較）



家事や育児に今以上に関わりたいか（経年比較）

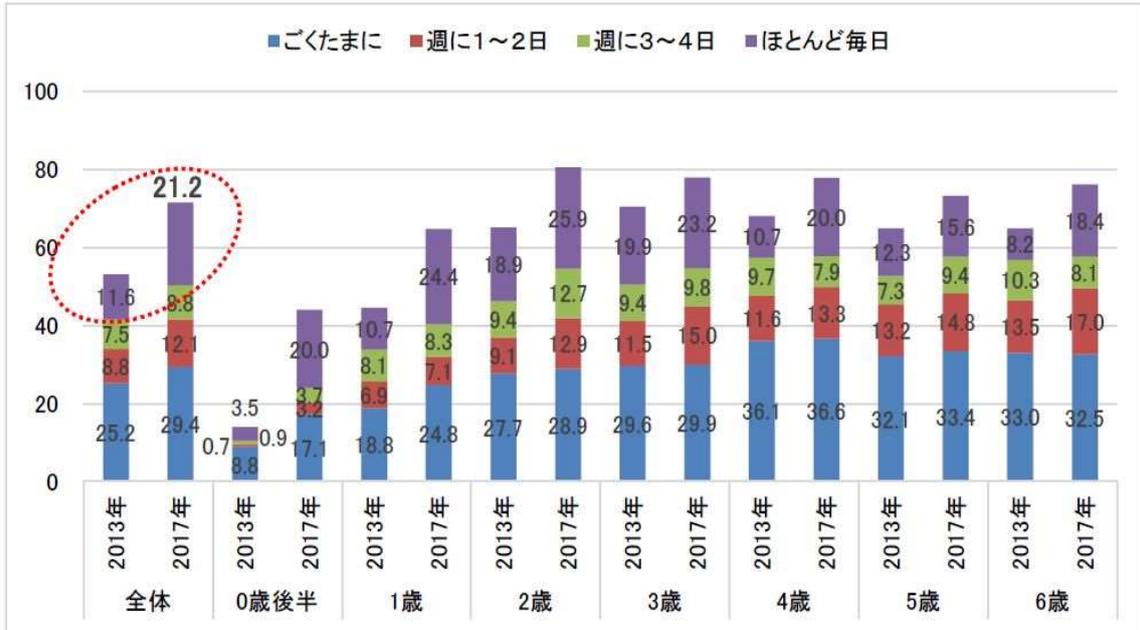


【ベネッセ教育総合研究所 第3回乳幼児の父親についての調査（2014年）】
 ※ 調査対象、0歳から6歳（就学前）の乳幼児を持つ父親（2,645名）

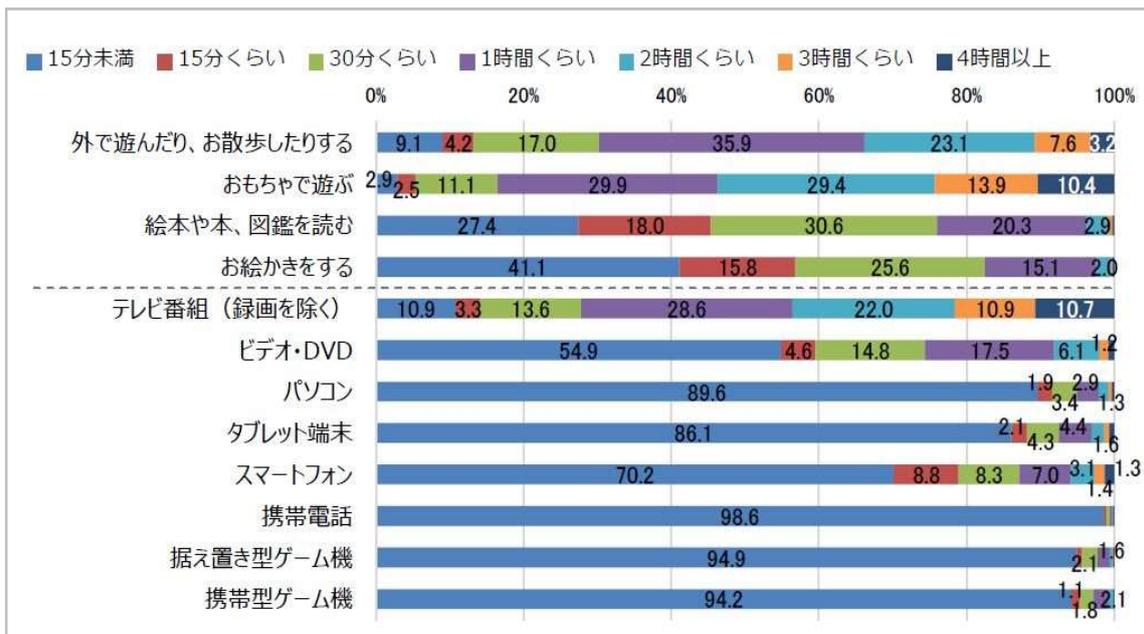
I-6 大切なコミュニケーションって？

乳幼児の1週間のスマートフォン使用率(母親がスマートフォンを使っている場合)

(%)



子供の平日の活動時間(1日あたり)



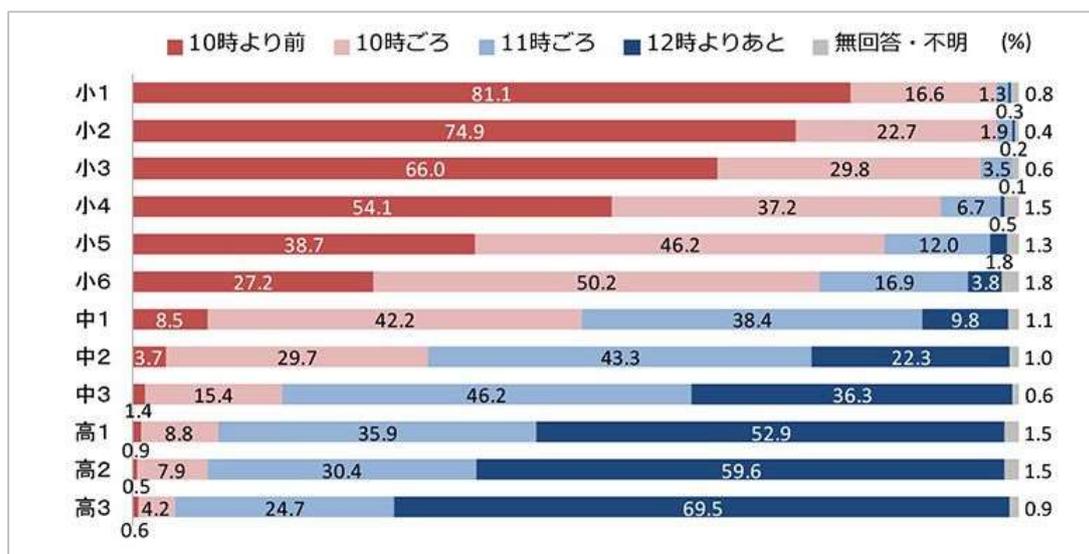
【パネッセ教育総合研究所 第2回乳幼児の親子のメディア活用調査(2017年)】

※ 調査対象: 0歳6か月から6歳就学前の乳幼児をもつ保護者(首都圏3,400名)

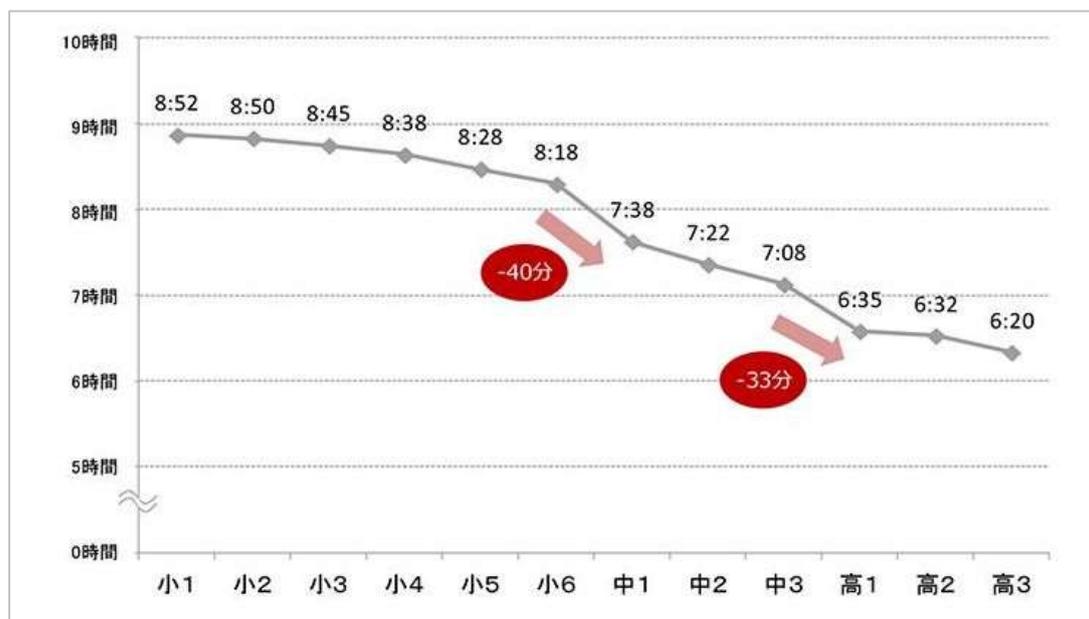
Ⅱ 幼児期

Ⅱ-2 早寝・早起き・朝ごはん

子供の就寝時刻

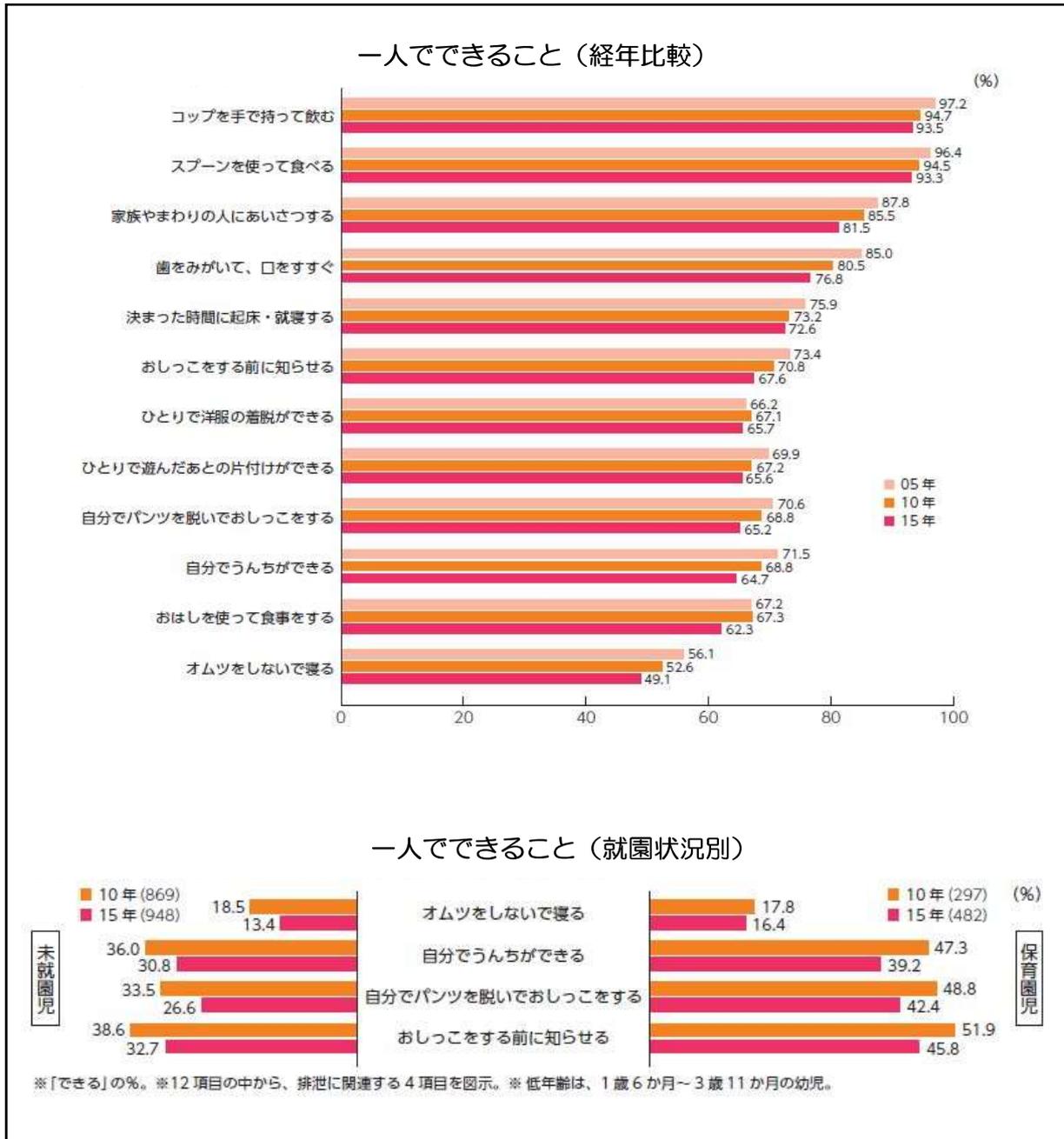


子供の睡眠時間



【ベネッセ教育総合研究所 子どもの生活と学びに関する親子調査（2016年）】
 ※調査対象：全国の小学4年生から高校3年生の子供（11,014名）

Ⅱ-4 家族みんなで子どもの自律を促しましょう



【ベネッセ教育総合研究所 第5回幼児の生活アンケート（2015年）】

※ 調査対象：0歳6か月から6歳就学前の乳幼児をもつ保護者（首都圏4,034名）

Ⅱ-4 家族みんなで子どもの自律を促しましょう

「家事を手伝わせたら、子どもがしっかりしてきた。」

子どもたちの自己中心的な言動や自立の遅れの背景には、自己責任の考え方が身につけていないことがあります。とかく親は子どもを甘やかしがちで「自分のことは自分です」などのしつけがされないことが多いようです。

例えば、年齢に応じておこづかいの額やお手伝いなどの家庭内のルールを決め、子どもの成長に応じて責任と自立を促していくことが大事でしょう。「自分の欲しいものを自分のおこづかいで買う」経験は、子どもたちにとってかけがえのないものです。

また、お手伝いは生きていく上で最低限必要な家事を学ぶ第一歩と言えるでしょう。買い物に行けるようになったり、家の中の整理整頓ができるようになることで、自信にもつながります。



【文部科学省 家庭教育手帳】

Ⅱ-5 言葉掛けを見直してみませんか

日常で使いがちな言葉をポジティブな言葉に変換しましょう。

こんな言葉掛けをしていませんか？	ポジティブな言葉掛けにしてみましょう。
① まだやってないの？早くしなさい！	→
② ちょっと待ってなさい！	→
③ 走らないで！	→
④ 何してるの？！	→
⑤ 電車で大きな声出さないで！	→
⑥ 何回も言ってるのに、何でできないの？	→
⑦ 汚さないで！	→
⑧ 忘れ物をしちゃダメでしょ！	→
⑨ 何でも食べないとダメでしょ！	→
⑩ 友だちとけんかしないで！	→
⑪ ちゃんとしなさい！	→
⑫ おもちゃ片付けないなら捨てちゃうよ。いらないの？！	→
⑬ いつまでゲームをやってるの？！	→
⑭ さわっちゃダメ！あの人に怒られるよ！	→

ポジティブな言葉掛けの例

- | | | |
|--|---|---|
| ① ○時までには終わらせようね。
新幹線みたいに、はやーくできるかな？ | ⑧ 一緒に準備しよう！
持ち物チェックして出発するよ！ |  |
| ② あと○分待っててね。○○が終わるまで待ってね。
○○していてくれるかな？ | ⑨ たくさん食べて強くなろう！
何でも食べられるってかっこいいよね。 | |
| ③ 歩くよ。歩こう。(一緒に、手をつないで) | ⑩ (けんかの理由や気持ちを受け止めて)
友だちと仲良くしようね。 | |
| ④ 今は何をやる時だと思う？
○○はもう終わったかな？まだだったら先にしてね。 | ⑪ こういうふうにしてようね！(具体的に) | |
| ⑤ 電車の中は、小さい声で話そう！できるかな？
ないしょ話ゲームをしよう！ | ⑫ おもちゃをお家に返してあげよう！
これを片付けてから○○しようね！いつ片付ける？ | |
| ⑥ 3回言ったよ。次はできるかな？
どうしてできないのを考えてみようか。 | ⑬ ゲームの時間はおしまい。約束したよね！ | |
| ⑦ きれいに使おうね。
きれいだと気持ちいいよね。 | ⑭ とっても大事なものだから、見るだけにしようね。 | |

Ⅲ 児童期

Ⅲ－１ 子どものほめ方、叱り方を考えてみましょう

「感情にまかせて叱ることとしつけとは違う。」

しつけは大切ですが、しつけなくては、という気持ちから、ついたたいてしまい、その行為に歯止めがきかなくなってしまう場合もあります。子育てのイライラやストレスが、子どもへの愛情を忘れさせ、叱るという行動にすりかわっているのではないのでしょうか。

上手な叱り方のヒントは、「叱られる側」の子どもの立場にもなって考えること。「そう言われたら子どもはどう感じるだろうか」「子どもはどう受けとめるだろうか」、まずここから考えてみましょう。

子どもの心や身体を傷つけるような叱り方は、教育的な効果がないばかりでなく、児童虐待につながる可能性もあります。

【文部科学省 家庭教育手帳】

Ⅲ－２ 言っただけでできるようになる子どもはいません

「ルールってだれのためにあるんだろう。」

子どもたちは、家庭でのルールや約束を守ったり破ったりしながら、人との関係の在り方や社会のルールの大切さを学んでいきます。

家庭のルールには、あいさつ、家に帰る時間、寝る時間、きちんとした姿勢などの生活上のルールもあれば、他人に迷惑をかけない、うそをつかないなどといった道徳上のルールもあります。

しつけに一貫性をもたせ、しっかりと身につけさせるためにも、夫婦がよく相談してはっきりしたルールをつくり、子どもとともに親もそれを守りましょう。また、子どもの意見を聞いて一緒にルールをつくるという姿勢も大切です。

【文部科学省 家庭教育手帳】

Ⅲ-4 子どものゲームについてどう思いますか

テレビ・ゲーム等の利用時間

小学6年生

普段（月～金曜日）、1日あたりどれくらいの時間、テレビやビデオ・DVDを見たり、聞いたりしますか

普段（月～金曜日）、1日あたりどれくらいの時間、テレビゲームをしますか



4時間以上
 3時間以上、4時間より少ない
 2時間以上、3時間より少ない
 1時間以上、2時間より少ない
 1時間より少ない
 全くない

中学3年生

普段（月～金曜日）、1日あたりどれくらいの時間、テレビやビデオ・DVDを見たり、聞いたりしますか

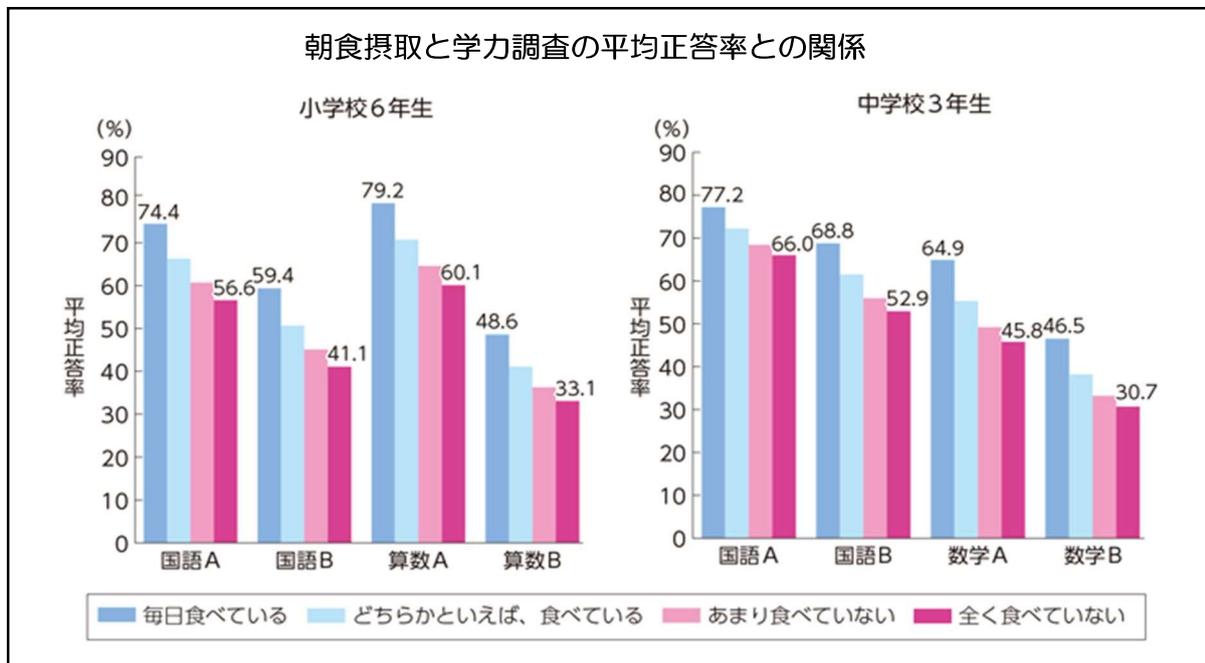
普段（月～金曜日）、1日あたりどれくらいの時間、テレビゲームをしますか



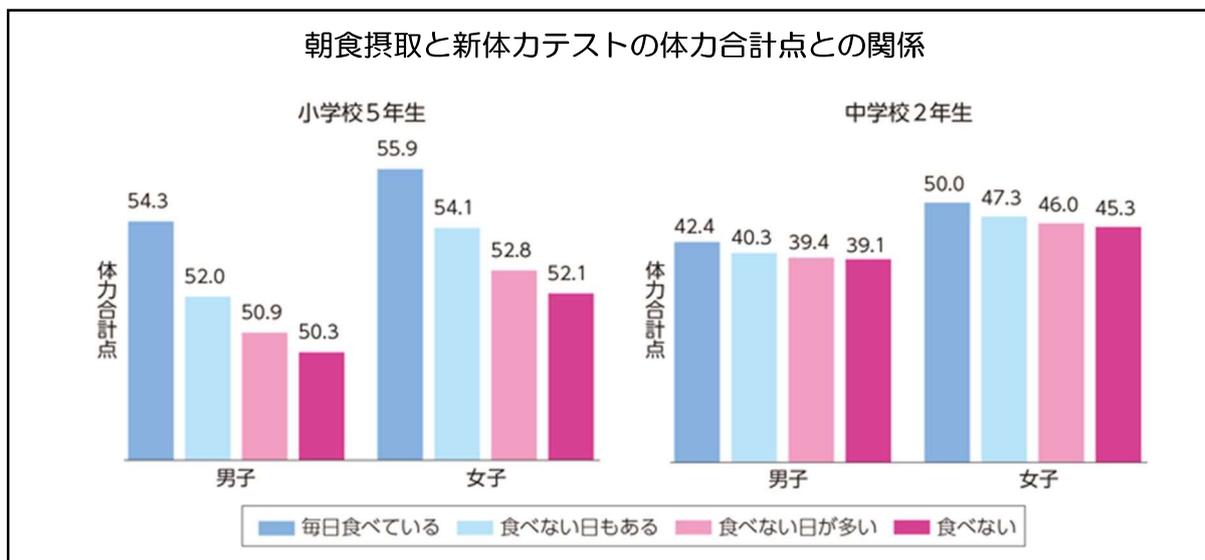
4時間以上
 3時間以上、4時間より少ない
 2時間以上、3時間より少ない
 1時間以上、2時間より少ない
 1時間より少ない
 全くない

【文部科学省 全国学力・学習状況調査】

Ⅲ－５ 早寝・早起き・朝ごはん



【文部科学省「全国学力・学習状況調査」(2016年)】



【スポーツ庁「全国体力・運動能力・運動習慣等調査」(2016年)】

Ⅲ-6 こんな時どうする？

「同じ子どもなんて一人もない。」

どれだけ言葉を覚えているか、どれだけ何々ができるかなどと、他の子どもや平均値との比較に目を奪われ、自分の期待から子どもを評価することは、子どもたち一人一人の個性や成長のために良くありません。そういう親の下では、子どもまで自信をなくしがちです。比較して不安になるのではなく、どんなときも子どもの個性と成長を信じ、ゆっくりゆったり育てたいものです。



【文部科学省 家庭教育手帳】

IV 思春期

IV-2 親子でイライラしていませんか

「言うことを聞かないのは、子どもの自立が始まった証拠。」

親にとってみれば、「こんな子ではなかった、どうしたものか」ととまどうでしょう。子どもの複雑な思春期の始まりです。この時期は、子どもの大きな変化の助走期ともいえます。

この時期に子どもが言うことを聞かなくなっても、いたずらに動揺したり抑えついたりする必要はありません。それは子どもの自立や親離れが始まった証拠です。むやみな干渉やお説教はできるだけ控えて、子どもの力を信じながら、あたたかく見守りましょう。ただし、腫れ物にさわるように接するのではなく、これまで以上に会話などを通じてかかわる努力が欠かせません。その際には、行動の結果にはきちんと責任が伴うことを自覚させることも大切です。

【文部科学省 家庭教育手帳】

IV-3 第二性徴にとまどう子どもに寄り添いましょう

思春期の身体発育に対する心理的受容度

	女子			男子		
	胸の発育	発毛	初経	声変わり	発毛	ひげ
とてもいやで、できればそうなってほしくないと思った	3.4	7.2	8.4	1.9	1.4	3.0
いやだったが、しかたないと思った	15.4	30.2	30.8	6.0	13.4	15.6
別に何とも思わなかった	41.7	34.8	24.9	59.2	53.6	56.3
大人になるうえであたりまえだと思った	35.8	27.1	32.8	28.5	28.2	22.9
大人になれて、とてもうれしかった	3.6	0.7	3.2	4.4	3.3	2.2
						(%)

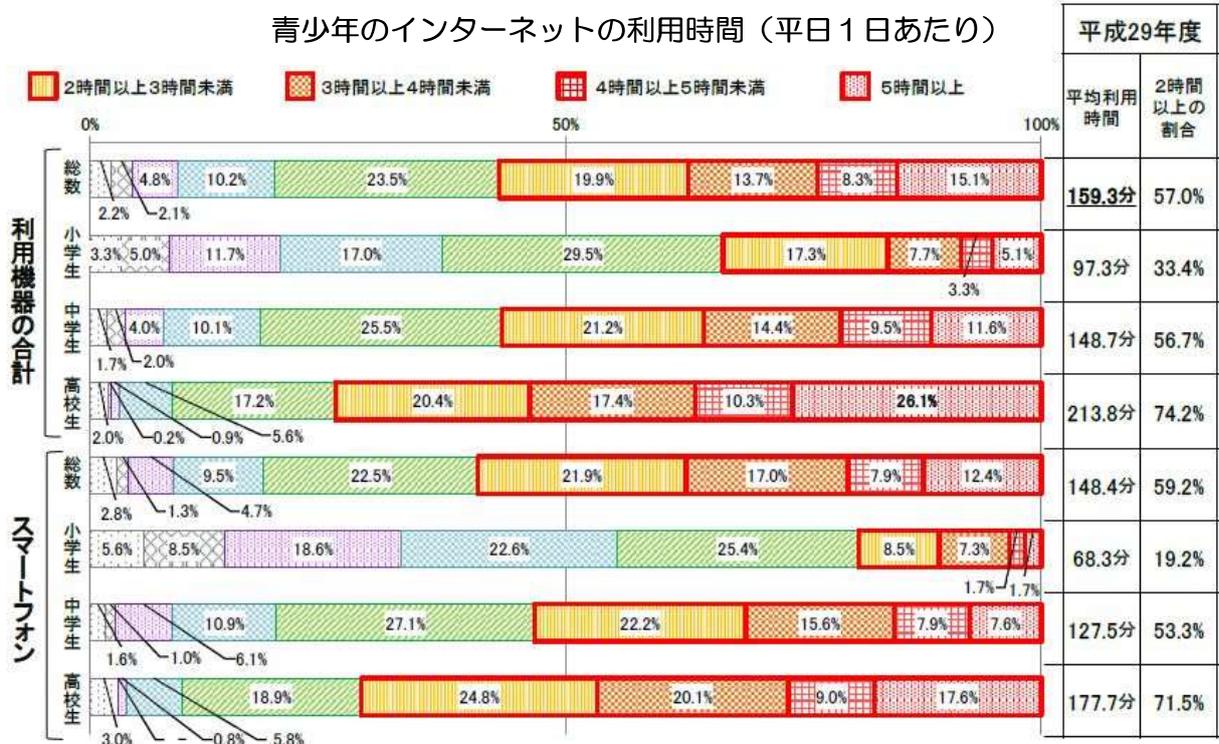
【引用 上長 然「思春期の身体発育の心理的受容度と身体満足度」

日本教育心理学会第57回総会論文集（2015年）】

※ 調査対象：熊本県内の中学生 1,274名（女子581名、男子693名）

Ⅳ-6 ケイタイ・スマホ どう考える？

青少年のインターネットの利用時間（平日1日あたり）



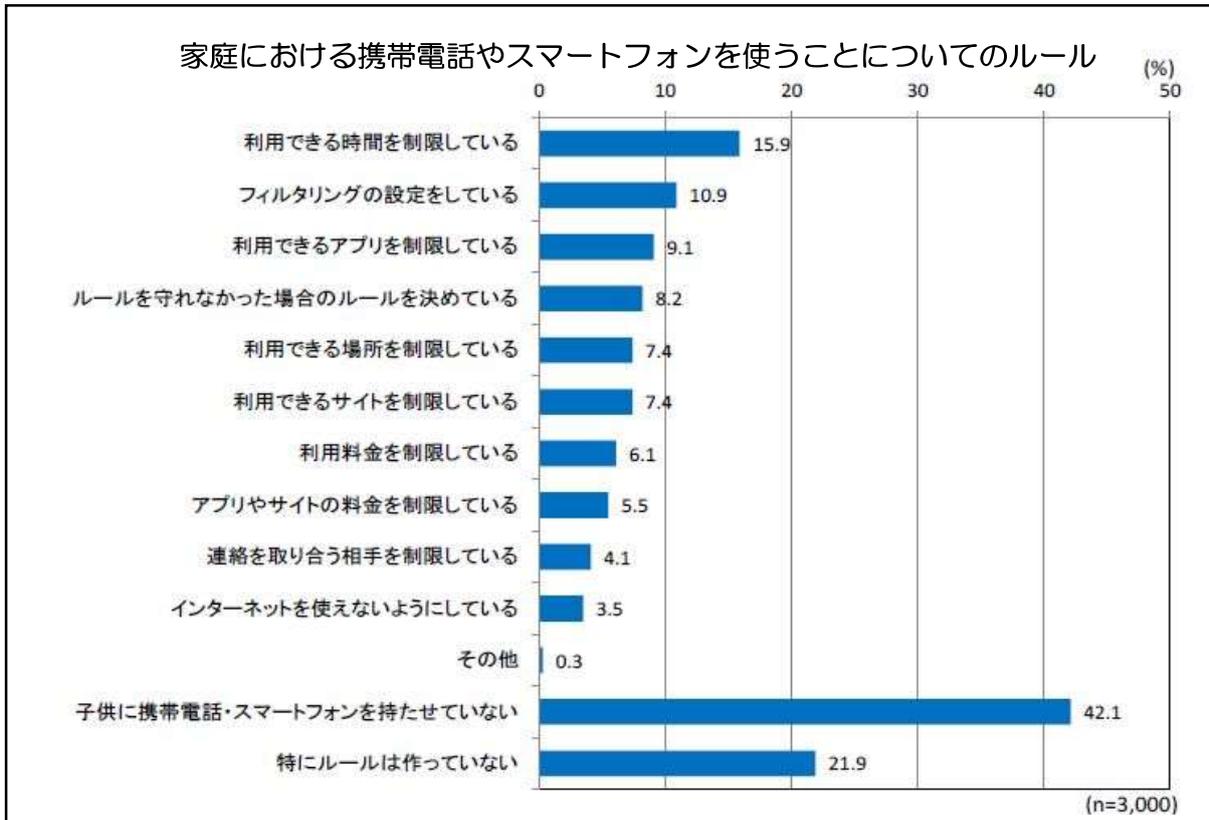
青少年のインターネットの利用内容

利用機器	年齢	コミュニケーション	ニュース	情報検索	地図・ナビゲーション	音楽視聴	動画視聴	電子書籍	ゲーム	ショッピング・オークション	その他
		割合									
いずれかの機器	総数 (n=2713)	68.2%	31.7%	61.9%	30.1%	63.7%	77.7%	14.4%	74.9%	13.7%	7.5%
	小 (n=864)	34.3%	9.3%	38.0%	5.6%	33.1%	63.6%	4.8%	77.9%	2.6%	9.2%
	中 (n=1115)	70.4%	30.7%	61.9%	23.9%	65.7%	80.3%	14.6%	73.5%	9.4%	7.1%
	高 (n=915)	89.8%	49.0%	78.9%	54.9%	83.3%	84.9%	21.1%	74.8%	27.1%	6.6%
スマートフォン	総数 (n=1644)	83.9%	38.6%	67.0%	40.7%	71.5%	78.8%	15.5%	72.1%	17.3%	1.8%
	小 (n=177)	46.9%	9.0%	38.4%	7.9%	31.1%	59.9%	4.0%	76.8%	0.6%	1.7%
	中 (n=808)	84.5%	34.2%	61.8%	29.9%	69.1%	77.6%	13.2%	69.7%	9.2%	1.5%
	高 (n=842)	91.1%	47.7%	76.7%	54.9%	81.6%	83.6%	19.5%	72.9%	26.7%	2.0%

○ 青少年のインターネットの利用内容は、高校生では、**コミュニケーション** (89.8%)、**動画視聴** (84.9%)、**音楽視聴** (83.3%) が上位。
 中学生では、**動画視聴** (80.3%)、**ゲーム** (73.5%)、**コミュニケーション** (70.4%) が上位。
 小学生では、**ゲーム** (77.9%)、**動画視聴** (63.6%) が上位。

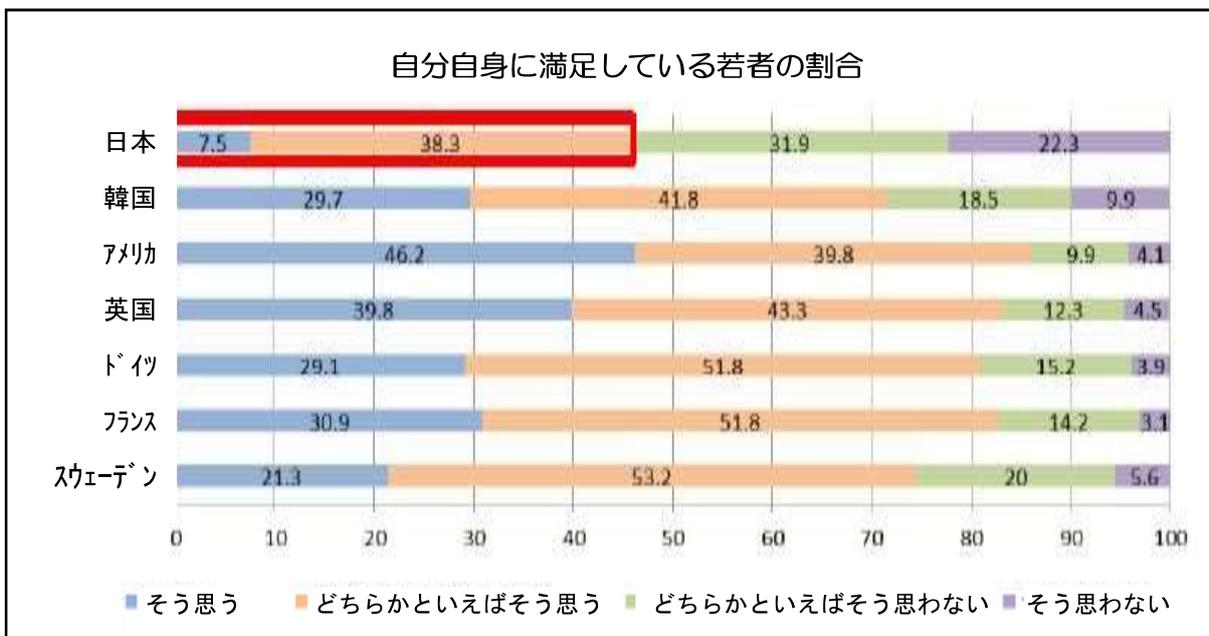
【内閣府 青少年のインターネット利用環境実態調査（2017年）】
 ※ 調査対象：10歳～17歳の青少年（3,288名）

IV-6 ケイタイ・スマホ どう考える？



【文部科学省委託調査 家庭教育の総合的推進に関する調査研究（2016年）】
 ※ 調査対象：0歳～18歳の子供を持つ父母（3,000名）

IV その他



【内閣府 我が国と諸外国の若者の意識に関する調査（2013年）】
 ※ 調査対象：13歳～29歳の青少年（各国1,000名）