

かん どん
肝心
かなめの1年生

子育ては
脳育て!

お子さんといっしょになまえをかきましょう

なまえ

小学校

お父さん、お母さんへ

お子さんの小学校入学 おめでとうございます。

お誕生からこれまで、病気やけがなど心配なこともたくさんあったことでしょうか、これまで大切に育ててこられたお子様の成長に、喜びいっぱいのことと思います。

しかし、その一方で「お友だちと仲良くやっていけるかな」「勉強はだいじょうぶかな」など不安もいろいろありますよね。

「子育て」は「脳育て」であるを知っていましたか？脳は記憶や学習だけでなく、呼吸や睡眠、そして感情など、体のあらゆる部分をコントロールしているため、すべての行動の基礎となる脳を育てることは、子育てを行ううえで、とても大事なのです。

本冊子は、子育てのために、お父さん、お母さんを始めとする保護者の方にぜひ知ってほしいこと、取り組んでほしいことを脳科学の分野からまとめました。

本冊子の作成にあたっては、小児科医・発達脳科学者の成田奈緒子先生に監修いただきました。

大切なお子さんの小学校生活のスタートに際し、お父さん、お母さんを始めとする保護者の方のために、本冊子が少しでもお役に立てれば幸いです。

もくじ



親子の架け橋一筆啓上
「親子の手紙」
入賞作品より

| | |
|---------------------|----|
| 完璧な親なんていませんよ | 1 |
| 子どもはどんなふう成長していくの？ | 2 |
| 子育ては“脳育て” | 4 |
| 脳を育てるには | 5 |
| 不安をおさえるセロトニン | 6 |
| 早寝・早起き・朝ごはん | 7 |
| パパ・ママの心配や悩みQ&A | 8 |
| お子さんのことで、心配や不安がある時は | 10 |

やる気・コミュニケーション力、自律心を育むために

子どもたちが楽しく学校生活を送るためには、

- ★学習への興味・関心をもち、最後までやり通す力
- ★自分の気持ちをコントロールして、仲間と協力して学習に取り組む思いやり、寛容(根気、がまん)などが大切です。

これらの学びの態度は、社会を生き抜くために必要なやる気やコミュニケーション力、自律心などと深く関係しています。こうした力を家庭でも育てていくことが大切です。

- ポイント1 子どもが頑張っていることを認め、ほめましょう
- ポイント2 言葉や気持ちのキャッチボールをしましょう
- ポイント3 家庭での約束ごとを決めましょう

そして、親自身が、日常の様々な生活場面でモデルとなることが大切です。

くわしくは、



完璧な親なんていませんよ

不安があるのはみんな同じ



Photoなど

生まれた日
年 月 日

お子さんが誕生したときの喜び、感動をおぼえていますか？
無事に生まれてきたことにほっと安堵されたことでしょう。
お子さんは、あなた方にとって唯一無二の存在ですね。

どんな思いをこめて、名前をつけられましたか？



はじめてへそのおをみたく、きもちわるいとおもったけど、ママがわたしにえいようをくれていたんだね。ママがいそがしそうで、やすすでほしいから、せんたくものをたたんだよ。すこしでもおんがえしできたかなあ。
(小1女子)



笑った！しゃべった！歩いた！・・・子どものできることが
どんどん増えていきましたね。

まだまだ甘えん坊だけど、もう小学校に入学です！
そして、パパもママも1年生です！

家族からお祝いのメッセージ



Photoなど

小学校入学
年 月 日



Photoなど

お気に入りの一枚
年 月 日

完璧な親なんていませんよ。誰でも子育ての悩みや不安は
あるものです。一日中わき目もふらず、子育てに集中してい
ては疲れてしまいます。親のイライラは子どもにも伝わって
いくものです。

幼、保、小、中の先生と相談、協力して育てていくことが
大切です。

肩の力をぬいてみませんか。親が笑顔でいると、子どもも
笑顔になり、幸せいっぱいになりますよ。



器械運動交歓会でママに「がんばったよ。」って言い
たかったのに、さか上がりができなかったよ。ママ
は残念な顔をするかと思ったら、がんばったねってニコリし
てくれてうれしかったよ。心がスーっとなったよ。(小3男子)



子どもはどんなふう成長してい

※発達については個人差があります

特徴

生後、1歳までは、一生のうちでからだ最も急激に成長する時期です。

子どもはお母さんとの関係を通して人を信じることを学びます。

赤ちゃんの泣く、みつめるといった信号におかあさんが気づいて、おっぱいをあげたり、抱っこをしたりすることで、「自分がはたらきかけるとお母さんがこたえてくれる」という信頼感や安心感を持つことができます。

幼児期には、言葉で自分の思いを伝えることができるようになります。

2歳頃からは「第一次反抗期」が始まります。一見、困った行動にもみえま

すが、実は自我のめばえの現れであり、これからの発達において、とても重要なんですよ。

3歳頃からは、幼稚園や保育園などの集団生活の中で自己主張をしたり、我慢をしたりして、自分自身をコントロールする力を身につけていきます。

アドバイス

愛情たっぷりのスキンシップが大事です。目と目をあわせて、話しかけましょう。

たとえうまくできなくても、自分でやろうとしていることには、チャレンジさせましょう。



乳幼児期



特徴

学校では、「決められた時刻までに登校する」、「友だちと仲良くする」、「廊下は静かに歩く」といった集団生活のルールを守って生活します。

また、クラスの当番や係など、集団の中で自分の役割が与えられます。その責任を果たすことが自信につながります。

3年生ぐらいになると、まわりの人と自分を比べたり、まわりの人から見られている自分に敏感になったりします。

アドバイス

しっかり目を見て、子どもの話を聴くことが大事。

先生や友達、親からほめられたり、認められたりすることが、子どもの自信につながります。よいところをどんどんほめてあげましょう。



小学校 低学年

「1年生あんしん3か条」

- ①持ち物チェックも、学習習慣も、最初だけ親と一緒にやるのが肝心です。
- ②「いつだって大好きだよ、君の味方だよ」親と離れる不安がある子にはそんなメッセージを。
- ③つきあう基本姿勢は寄り添うこと。指示や命令は我慢して「自分でできた」を増やしましょう。



Dr.なおこ(成田奈緒子先生)

小学館「小学生ママのしんばい百科」家庭編より



おかあさんのかんごさんの手は、まほうの手みたいだね。けがやびょうきをしたとき、おかあさんの手でなでてもらったら、すぐになおってしまうよ。ふしぎだね。これからも、まほうの手でいっぱいびょうきなおしてね。(小2女子)

まだまだ
赤ちゃんだと
思ってたけど



特徴

「思春期」とよばれるこの時期は、子どもから大人への移行期であり、人格を形成する上でとても大事な時期になります。

身体の急激な変化に不安が大きくなるとともに、自分を意識するようになります。服装や髪型への関心が強まります。

また、他人と自分を比べて、「自分はダメだ」とおちこんだり、悩んだりします。

中学生～



アドバイス

親から距離をおくようになります。親の問いかけにも、「べつに」などと、素っ気ない返事をすることも多くなりますが、ほどよい距離感をもって見守っていく姿勢が大事です。

心理的に未成熟な状態で思春期を迎えるため、摂食障害、不登校、ひきこもり、起立性調節障害などの、さまざまな心理的要因を含んだ不安定な状態になりやすい傾向があります。 Dr.なおこ



最近、何か聞くとすぐ怒り口調で時には応答なし・・・これが噂の反抗期か～一体いつまで続くのか？
そんな時見てしまった将来の夢「保育士」の文字。お母さんと同じ職業じゃないか！なんだかちょっと嬉しかったよ。
(中2女子の母)



特徴

身体的には成長のスパートがかかり始め、身長が急激に伸びる子もいます。身体的な成熟は早まっています。

小学校高学年は、次の「思春期」の入り口、あるいはすでに踏み出している時期です。心とからだアンバランスな時期で、成長の個人差も大きくなります。

この時期は同性の仲間や友だちを求めようになります。友達との関わり

りを通して、自分の考えを確かめたり、他者の考えに気づいたりします。

アドバイス

「思春期」にさしかかるこの時期は友だちの影響を大きく受けるときです。

毎日の会話を通じて、子どもの友達関係を理解するよう努めましょう。

心配なことがあったら、遠慮せず担任の先生に相談しましょう。学校と家庭が協力すれば、子どもをよい方向に伸ばしていけます。

小学校 高学年



親は、子どもが力を引き出せるよう、背後から見守り、手助けする「サポーター」になりましょう。いろんな場面でちょっとだけ不安になった時、ふと後ろを振り向いてみると、声援を送ってくれているパパやママがいる。それだけで、勇気と元気がわいてきます！

Dr.なおこ



小学校四年生の二分の一成人式のときにお母さんからの手紙でいつもそんなこと思っていたんだと感動して泣いてしまいました。手紙の言葉のように苦しくなったらいつでもうしろをふりかえってもいいかな。
(小5女子)



子育ては“脳育て”

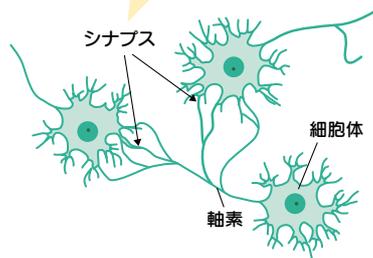
Dr.なおこの
脳のあひなし

ヒトの脳は生まれてから育っていきます

生まれたばかりの赤ちゃんの脳は未熟です。脳の中にはたくさん神経細胞がありますが、脳が機能するためにはこの細胞が神経突起を使ってお互いにつながり合うことが大切です。ヒトの場合は、生まれた時に、神経細胞はあるけれどつながりがあまりないという状態です。

この神経細胞同士のつながり(シナプス)を作るには、毎日繰り返し与えられる「五感からの刺激」が大事なのです。目、耳、鼻、口、そして肌のふれあいからの刺激によってつながり(シナプス)がどんどん作られ、できなかったことがどんどんできるようになります。

このつながりを
たくさんつくることで
脳を育てること



脳の発達には順番があります

『脳』というと、計算・言葉など勉強に関係することや、思考・記憶など高度な働きをする部分をイメージされると思いますが、脳には「からだ」や「心」のコントロールに関わる働きもあるのです。

① からだの脳 発達は0～5歳

生きるために最低限必要な機能をつかさどっています。寝る、起きる、食べる、からだを動かす、呼吸をする、内臓の働きをコントロールする脳です。

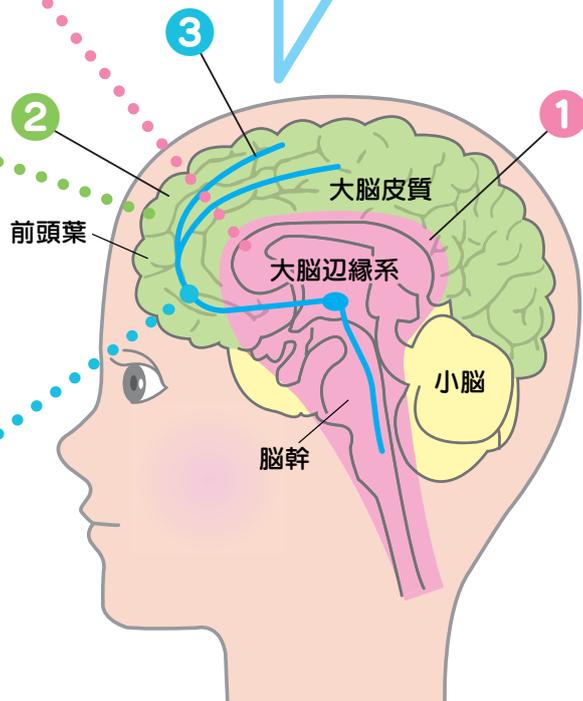
② おりこうさん脳 発達は1～18歳 (中心は6～14歳)

ことばや勉強(知能)、運動、微細運動(例: はさみで紙を切る、紙を折る、絵をかく)、思考などをつかさどっています。

①から②へのつながり ③ 心の脳 発達は10～18歳 (中心は10～14歳)

「怒り」や「不安」が起こった時に、まわりの状況などを考え、自分がとるべき行動を判断するという高度な機能をつかさどっています。高度なこころの基地は前頭葉です。

生命維持に関わる土台
【からだの脳】から
しっかりと育てましょう。



脳を育てるには…



あーよかった！
今からでも
まにあうんだ

脳育てにはバランスが大事です！

バランスが
崩れると…

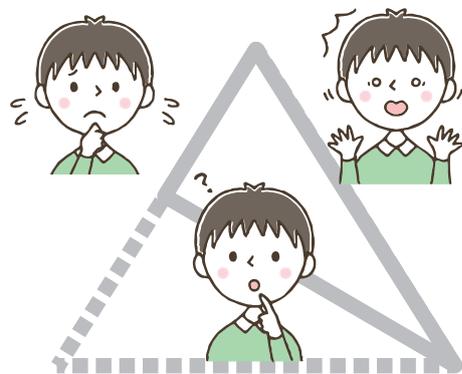
脳育てには、順番が大事ですが、さらにバランスが必要です。

小さい時から、【からだの脳】【おりこうさん脳】【心の脳】のバランスが整った正三角形を意識して脳を育てましょう！この三角形のバランスが崩れてしまったために、勉強やスポーツに一生懸命頑張っていた子どもが、何かのきっかけで「不安で眠れなくなった」、「学校に行けなくなってしまった」ということが起こっています。もう手遅れ？大丈夫です！何歳からでも、脳のバランスを作り直すことができます。ただし、どんなときも作り直しは順番に！

脳を育てるには、まず
土台となる【からだの脳】から

- ☑ 「ぐっすり眠ること」
- ☑ 「きちんと食べること」
- ☑ 「じゅうぶんにからだを動かすこと」

が大切です！



今すぐ、家庭で
できることから始め
ましょう！

くわしくは、

子育て科学



① からだの脳

五感からの刺激を
繰り返し与えることが大切。
朝は太陽の光を浴びること、
夜は十分な睡眠をとること、
バランスのよい食事をとること、
運動することでからだの脳が
育ちます。

脳の 育て方

② おりこうさん脳

文字を書く、計算をする、
絵を描くなど、小学校での学習は
すべて脳への繰り返しの刺激。
むやみに早く始める必要はありません。
言葉を引き出すような刺激を
与えることも大切。

③ 心の脳

「安心」や「大丈夫」は
心のキーワード。
大人から安心をつくる言葉かけを
繰り返し与えることが大切。



脳を育てるためのカギをにぎる物質がセロトニンです！

P6へ

不安をおさえるセロトニン

Dr.なおこの
脳のあひなし



セロトニンが活発に分泌されると、子どもも大人も心身ともに健康で、生き生きと毎日を過ごすことができます。

Q

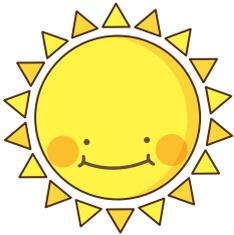
セロトニンって
な～に？

A

- ・セロトニンは脳内の神経伝達物質の1つ。
- ・不安をおさえ、食欲や自律神経を活発にして心身の健康を支えます。
- ・不足すると健康を維持する機能が低下し、ストレスに弱く、不安が高い状態になります。

第1条

朝日をたっぷり
浴びましょう



朝5時～7時頃が
分泌のピークです！

セロトニンの 分泌を 活発にする 5か条

第2条

規則正しい
生活リズムを
作りましょう



早起き、早寝の
朝型リズムが大切です。

第3条

心の安心を
作りましょう



家庭ではゆったりと
過ごせるように、工夫しましょう。

第4条

リズムカルな
運動をしましょう



朝の光を浴びながら、
ジョギングやウォーキング、
犬の散歩もOK！

第5条

バランスのよい
食事をとりましょう



たんぱく質やビタミンが
セロトニン作りに必要です。



セロトニンの分泌には、スマホ、ゲームのやりすぎもよくありません。寝つきを悪くしてしまうだけでなく、脳の活動力・集中力も落としてしまいます。ただ取り上げるのではなく、どうすればうまくつきあえるか家族で考えてみましょう。家族そろって早起き・朝散歩を習慣にすれば自然と使用頻度は減りますよ。

Dr.なおこ

ドキッ！
うちのことかも…



早寝・早起き・朝ごはん



「寝る子は育つ」
ってことだね！



小学生は、1日9時間の睡眠が必要です！

- からだと心を休ませます。
- 夜11時～2時ぐらいのあいだに成長ホルモンが盛んに分泌されます。夜10時には熟睡できていることが大切です。
- 学習したことや経験したことが整理整頓され、記憶されます。



睡眠不足が続くと…

- ・朝からイライラ
- ・からだがだるい
- ・集中力がない
- ・生あくびがでる



睡眠不足になると、学習したことが脳に定着しません。
Dr.なおこ

早寝・早起きの習慣をつくるために…

- 毎日同じ時間に、同じ流れでふとんに入れるようにしましょう。
- 寝るときには、暗く静かな環境を作りましょう。テレビ、パソコン、ゲーム機、スマホの画面からの光は、脳へ強い刺激を与えます。寝る時間の1時間前にはやめさせましょう。

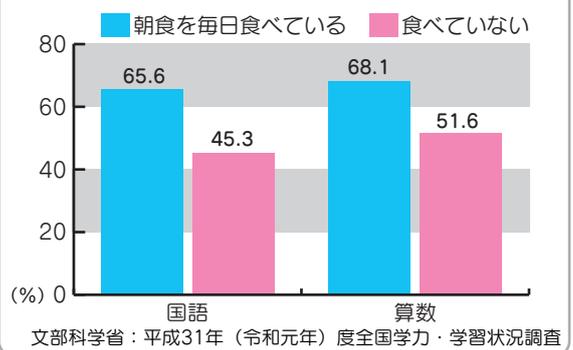
朝ごはんを食べると、からだと脳がめざまめます！



- 活動のエネルギーがうまれます。
- 体温が上昇し、血流がよくなります。
- 胃や大腸が動きはじめます。
- 脳が活発に活動します。

毎日朝食を摂る子どもほど学力調査の得点が高い傾向にあります。

朝食と学力調査の平均正答率との関係(小学校6年生)



栄養バランスのとれた朝ごはんは脳を活性化させます

- ☑脳のエネルギーとなるぶどう糖を含むごはんやパンなどを、とりましょう。
- ☑たんぱく質を多く含む魚、肉、卵などをとりましょう。
- ☑ビタミンやミネラルを多く含む野菜や果物などをとりましょう。

菓子パン1つじゃ
だめか～





パパ・ママの 心配や悩み

Q & A

学校生活編

Q 小学校での勉強についていけるか心配です。ひらがなは読み書きできるようにしておいたほうがいいですか。

A 小学校では楽しくひらがなを学習しますので安心してください。ただ、自分の名前については読んだり書いたりできた方がよいでしょう。学校によっては鉛筆の正しい持ち方を練習させてほしいということもありますので、入学説明会等で学校の方針を聞いておくとういことです。

入学前に身に付けておいてほしいことは、あいさつや身の回りの整理・整頓など基本的な生活習慣です。

Q いろいろな習い事に挑戦させたいと思って習わせたのですが、何をやっても長続きしないんです。どうしたらいいのでしょうか。

A お子さんが自分から「やってみたい」と言ったことはありますか？自分が選んだこと、決めたことについては、興味や関心が持続しやすいものです。まずは、お子さんが選び、決めるところから始めてみてはどうでしょう。習い事は続かなくても、家庭や学校の日常生活の中で続けられていることがあるかもしれません。そんなところを見つけてほめてあげましょう。

安全に、賢く、 インターネットを活用する力を！

親子のホットネット大作戦 Next

子どものネット利用時間が年々増加しています。特に、低年齢層のお子さんは、自分で制御する力がまだありません。

保護者が見守って行くことが大切です。



くわしくは、



Q 食べ物の好き嫌いがあり、しかも食べるのが遅いんです。小学校の給食が心配です。

A 学校では、子どもたちが、食事の重要性を理解し、マナーを身に付けられるよう指導しています。また、給食を通して、食物の生産などに関わる人々への感謝の心や伝統料理などの食文化を理解し尊重する心を育てています。何とんでも「給食はおいしいな」、「みんなと食べる給食は楽しいな」と実感することが大切です。そのためにも先生と相談をして、量を調整したり、食べられた時には大いにほめたりと連携をとっていくとよいでしょう。



蝶結びが、なかなかできなかった次男。何度教えても、すぐに諦めてしまったり、泣き出したり、怒り出したり。でも大好きな野球を始めスパイクを履くようになった途端、すんなりと結べるようになりました。何にでも、時期があるようです。ほかの子と比べて、急ぐことはないと感じました。

(のんびりママ)

子どもには豊かな体験を たっぷりさせましょう

いしかわ子ども自然学校

子どもたちに「たくましく生きる力」を育てほしいと願って県教委が開校しています。

- 自然の美しさ・厳しさ・不思議さ・おもしろさに気づき、感動を与えます。
- 大自然の中で思いっきり活動し、たくましい心とからだを育みます。
- 新しい友だちとの出会いや交流を通して、社会性を育てます。



くわしくは、

いしかわ子ども自然学校





パパ・ママの 心配や悩み

Q & A

友だち編

Q いつも一緒に遊んでいる友だちとちょっとしたことでけんかになってしまい、友だちにけがをさせてしまいました。こんな時どうすればいいの？

A 子どもたちは人との関わり方を、いろいろな場でいろいろな人たちから学んでいきます。時にはけんかをすることもあるでしょう。仲直りをすることも学んでいくでしょう。多くの経験の中でよりよい人間関係をつくっていきます。保護者の方も自分が子どもだった頃を思い出してみるといいでしょう。

さて、けがをさせてしまった場合はどうでしょうか。故意ではなくても相手を傷つけてしまった時には、けがをさせてしまったことを謝りましょう。けがの程度にもよりますが、親も一緒に謝ることで、子どもは人を傷つけてはいけないということをしかりと感ずることが出来ます。もちろん、お子さんの話をよく聞いてあげること、その上で何がいけなかったのかを考えさせることが必要です。

Q 子どもが親の言うことをきかないので、ついいらいらしてしまっていて怒ってばかり。子どもにも「ママはいつも怒ってばかり、だいきらい」と言われてしまいました。

A お母さんに、素直に自分の気持ちを言ってくれていますね。思いを互いに伝え合う親子関係ができているではありませんか。

怒りすぎたと思ったら、その気持ちを正直にお子さんに伝えるとよいと思います。そして、「どうして怒ったかというね・・・」と話してみるとよいと思います。お子さんは、自分に心を開いて話してくれるお母さんを、また好きになってくれますよ。

Q 子どもの友だちが家に遊びに来るのですが、乱暴な言葉遣いをしているのがとても気になります。その子について、あまりよいうわさは聞かないので、できれば一緒に遊ばせたくないのですが…。

A 気になる友だちと遊ぶことで、お子さんに心配な変化は見られましたか？このあと、二人の友だち関係が続くかどうかはわかりませんが、友だちを自分の意志でつくることは、成長していく上で貴重な経験だと思います。見方を変えれば、いろいろな友だちと関わることができるお子さんのたくましい一面とも考えられませんか。

また、「乱暴な言葉遣い」をする子ども達は、「適切な言葉遣い」や「人との関わり方」を知らない場合が多くあります。ぜひ、家で遊んでいる時に、大人として、「適切な言葉遣い」や「人との関わり方」を伝えてみてください。遊ばせるかどうかの判断はそれからでもよいのではないのでしょうか。



Q 恥ずかしくて人には言えませんが、小学生になっても、だっこやおんぶをせがんでくるんです。これってへんですか。

A お子さんが、学校やお友達の間で一生懸命がんばっている証拠です。ちっともおかしいことではありません。そして、お母さんを信頼しているから甘えられるのです。子どもの心は、甘えと自立を繰り返して成長すると言われていいます。お母さんのだっこで充電したお子さんは、また外へ出て元気に活動することでしょう。



Dr.なおこ

「こころの安心3か条」

- ①いつでも「大丈夫だよ」と声をかけてください。困難な状況でも自分の力で不安を克服できる子になります。
- ②子どもは親が喜ぶことをやろうとします。「これができる君が好き」といった条件付きの愛情をもたないように。
- ③成績や目に見える評価だけでなく、やさしい、明るくて元気など、子どものいいところに目を向けて。

小学館「小学生ママのしんぱい百科」家庭編より



お子さんのことで、心配や不安がある時は…

いろいろな相談機関がありますので、心配や不安があるときは気軽に利用してください。

子育てや子どもの発達でお困りの時は…

| | 電話番号 | 相談時間 |
|--|-------------------------|-------------------------------|
| 家庭教育電話相談(県教育委員会) | 076-263-1188 | 月～土 9:00～13:00 |
| 家庭教育カウンセリング(県教育委員会) | 076-263-1188 | 月1回・第3土曜日(要予約) 10:00～12:00 |
| 石川県こころの健康センター(石川県) 対象：居住地を管轄する相談機関等での対応が困難と思われる方やその関係者。なお、居住地を管轄する保健所(県保健福祉センター等)でも子どもの心にかかるご相談が可能です。 | 076-238-5750 (相談課直通) | 月～金 8:30～17:15 (年末年始・祝日除く) |
| 石川県発達障害支援センター(石川県) | 076-238-5557 | 月～金 8:30～17:15 (年末年始・祝日除く) |
| 発達障害者支援センターパス | 076-257-5551 | 月～土 9:00～17:30 |
| パパママ・ホットライン(子ども夢フォーラム) | 076-214-5666 | 火～金 10:00～15:00 |
| 子育て・虐待予防ほっとライン(NPO法人)ハーブの会 | 076-296-3141 | 土 10:00～13:00 |

不登校やいじめでお困りの時は…

| | 電話番号 | 相談時間 |
|---------------------------|--------------|----------------|
| 石川県教員総合研修センター教育相談(県教育委員会) | 076-298-1682 | 月～金 8:30～17:15 |
| 24時間子供SOS相談テレホン(県教育委員会) | 076-298-1699 | 毎日24時間 |
| いじめ110番(石川県警察本部) | 0120-61-7867 | 毎日24時間 |
| ヤングテレホン(石川県警察本部) | 0120-497-556 | 月～金 9:00～17:45 |
| こどもの人権110番(金沢地方法務局) | 0120-007-110 | 月～金 8:30～17:15 |

児童相談所 月～金 8:30～17:45 (年末年始・土日祝日を除く)

| | 電話番号 | 担当地域 |
|----------------------------|--|-------------------|
| 石川県中央児童相談所 | 076-223-9553 ※虐待通告は24時間 | かほく市、白山市、野々市市、河北郡 |
| | 0761-22-0792 ※南加賀保健福祉センター 地域支援課 | 小松市、加賀市、能美市、能美郡 |
| 石川県七尾児童相談所 | 0767-53-0811 ※虐待通告は24時間 | 七尾市、羽咋市、羽咋郡、鹿島郡 |
| | 0768-22-4149 ※能登北部保健福祉センター 地域支援課 | 輪島市、珠洲市、鳳珠郡 |
| 金沢市こども相談センター (金沢市児童相談所) | 076-243-8348 ※虐待通告は24時間 | 金沢市 |
| | 076-243-4158 | |

監修：成田 奈緒子 文教大学教育学部教授・小児科専門医(Dr.なおこ)

家庭教育のヒントがもりだくさん!!

家庭教育テレビ番組

げんき日記

10月～3月
(22回放送)

【提供】石川県教育委員会 【企画制作】MRO 北陸放送
【放送日】土曜日 午後5:00～5:15

親子の架け橋 一筆啓上

親子の手紙

1年生になったら応募してね!
ホームページで
作品集を見て
みよう! →



発行/令和5年9月

石川県教育委員会事務局
生涯学習課

〒920-8575

石川県金沢市鞍月1丁目1番地

TEL 076-225-1839

FAX 076-225-1838