

小学校  
4,5,6年生

子育てのかたち ○△□

# なんとなく気になる 子どもの様子



…個人情報だから  
非公開。

新宿区教育委員会

新宿区ホームページより、全8種類の家庭教育ワークシートをダウンロードすることができます▶



## わが家のしきたり

前早稲田大学大学院 教職研究科教授 菅野 静二

子育てに正解はありません。こうすればすべての子どもがよくなるというマニュアルもありません。環境も違えば、子どもの能力や個性が違うのですから当然です。だから、子育てのあらゆる場面で悩んだり、迷ったりするのはあたりまえです。

また、これが一番よいと思っ  
て行った親の行為が、後日「あ  
のときのお母さんは最悪だった  
な。ちっとも子どもの気持ちを  
わかっていなかったもの」と言  
われたり、親が失敗だったと  
思っていることが、意外とよい  
結果に結びついたりすること

は、よくあることです。  
子育ての成功・失敗などとい  
うものは、その場ですぐに結論  
は出ないものなのです。

### 子育ての核になる ゆるぎない基準

そのわりには、昔の人は自分  
の子育てにある種の自信を持っ  
ていた気がします。育児書も、  
子育ての参考書もありませんで  
した。しかし、「子は親の背中  
を見て育つ」ともよく言われる  
ように、その家の家風・しきた  
りなどが柱になっていたから、だ  
ともいえるでしょう。

「人様に迷惑だけはかけない」とか「決して嘘をつくな」「けんかはしてもいいが、弱いものいじめだけはするな」など。それ以外は大目に見るが、この基準だけは頑として守らせる。子どもを見るとともに、この基準に照らして見守るという姿勢を貫いていました。

### 家族全員が守る わが家のしきたり

さて、現代風にそれぞれの家庭で「わが家のしきたり」というような基準を明確にしてみてもどうでしょうか。

- ・ 食事は、全員がそろってから「いただきます」をして始める。
- ・ 週末の朝は早起きをして家族みんなで公園を散歩する。
- ・ 誰かが出かける時は必ず全員で見送る。
- ・ 夕食の間はテレビをつけずに会話を楽しむ。

・ 家族が困ったとき、相談があるときは家族会議を開く。  
ほかの家と違っていい、わが家だけのしきたりです。ですから、子どもにだけさせるのではなく、家族全員が同じようにすることが大切です。全員が毎日何らかの形で顔を合わせ、声を掛け合う。そこに、家族だけに通じる絆を感じることでいいでしょう。また、普段と少し違うな、という小さな変化も見つけることができます。

子育てにマニュアルはないのですが、家族の愛情だけは欠かすことのできない必須条件ということができます。

いつもより甘えてくる

いつもと一緒にだよ!

わかんない。

なんかヤダ〜。

ケガが増えた

受験なんて  
したくない。

## 最近の子どもの様子、

友だちと比べて幼稚

急にいい子になっちゃった!

携帯を手放さない

べつに……

伏し目がち

涙もろい

ふつう。

ママには関係ないでしょ!

お小遣い使い過ぎ

まあいいや。

どうして勉強しなきゃ  
いけないの?

ゲームやり過ぎ!

どこで遊んでいるか  
わからない

## 気になっていませんか?

将来何に  
なりたい?

ものをよくなくす

友だちが変わった

やけに明るく振る舞う



今忙しいけど。

ウザイ。

今やろうと  
思ってたのに!

お母さんに言っても  
わかんないし。

# ちょっとしたことでも 気になりますよね？



なんとなく受け答えが変わった。朝起きてきたときにあいさつをしない。帰ってきたときに目を合わせない。そうかと思うと急に明るく振る舞ったり、いつも以上にお父さんに甘えてみたり……。子どものちょっとした変化、気になりますよね？

具体的にどこが変わったとあげることではできなくても、「うちの子最近ちょっと変わったかな?」「思春期かしら」などという会話も親同士でかわすことがあるかもしれません。逆に、周りの同級生が変わっていくのに、わが子があまりにも変わらず、幼いままでいることに悩んでいる方もいるかもしれません。どれも、あなたが一緒に暮らしているからこそ感じ取れるちょっとした変化なのです。低学年から高学年へ、そして中学生へと日々成長している子どもたちと、どうかかわっていけばよいのでしょうか。

子どもの変化について、もう一度考えてみませんか？

# 子どもの様子が気になったときどうしますか？

「いつもとちょっと違う」「どうしたのかな」と、子どもの様子が気になったとき、あなたはどうしますか？  
あなたが最近気になった様子と、それに対するあなたの行動を書き出してみましょう。

気になった様子:

---

あなたの行動:

---

例

- ・ どうして最近そうなのかと問いつめる。
- ・ 「今日どうだった?」とさりりと聞く。
- ・ 年頃だと思ってそっとしておく。
- ・ 「元気ないね、どうしたの?」と何気なく聞く。
- ・ いままでより注意深く観察する。
- ・ やさしく見守る。
- ・ 本人から話してくれるのを待つ。
- ・ 「元気だして」と励ます。
- ・ 携帯メールなどをチェックする。
- ・ 目を見て返事するようにしかる。
- ・ ふたりで買い物や食事に出かける。
- ・ 「嫌なことでもあるの?」と聞く。
- ・ 子どもが欲しがっていた物を買う。
- ・ 悪いことをしていないか後をつける。
- ・ ダメなことはきちんとしかる。
- ・ 身の回りの持ち物チェックをする。
- ・ 「いつも頑張ってるね!」とほめる。
- ・ 自分の昔話をして心を開くのを待つ。
- ・ おいしいご飯を作って一緒に食べる。
- ・ 「言いたいことがあるなら言いなさい」と言う。
- ・ 自分からアクションを起こすのを信じて待つ。
- ・ 少し野放しにしてみる。
- ・ 話し合いの時間を持つ。
- ・ 気晴らしにパーツと騒ぐ。
- ・ スポーツで汗を流して嫌なことを忘れさせる。
- ・ 「いつもあなたの味方よ」と伝える。
- ・ そんな子はうちの子じゃないと強気で言う。
- ・ 社会の厳しさを諭す。
- ・ 一緒にゲームをやって楽しむ。
- ・ メールで質問してみる。

## 親離れは成長の証なの？

これまで親は、子どもは何でも話をしてくれるのだと思っていました。しかし、高学年になると、自分にとって都合のよいことと悪いことを意識して親と会話するようになる子どももいます。また、心許せる友だちには話しても、親には決して話さないことも出てきます。

子どもにとって、親は安らぎをもたらし、信頼できる大きな存在であったはずですが、しかし、成長、発達をすることで、その役割を学校の友だちにも求めるようになり、仲間からも影響を受けるようになっていくのです。

低学年の頃、無条件に親の言うことを受入れていた子ども、急に親を無視したり、口答えをしたりすることも出てきて不思議ではありません。親としてその態度を許すことができないこともあるでしょう。

この時期、ゆらゆらと動く心をしっかり受け止めて、これまで以上に子どもと本気で接することが大切です。反抗している子どもにとっても、親こそが、最も心おきなく信頼できる人であることは確かなのです。



## そのときのあなたの気持ちは？

あなたの行動の裏には、あなた自身のいろいろな思いが隠れています。  
そのときのあなたの気持ちに近いと思うものにチェックを入れてみましょう。  
いくつでもかまいません。

- 驚き**
- 意外       びっくり       不思議       あっけにとられる       驚き  
 ぼう然       放心       仰天       衝撃       途方に暮れる
- 怒り**
- イライラ       カットする       不愉快       腹立たしい       むかつく  
 失望       憤り       フラストレーション       恨み       キレル
- 悲しみ**
- 落胆       切ない       むなしい       落ち込む       悲しい  
 悲痛       打ちひしがれる       孤独感       心が痛む       憂鬱  
 苦しい       喪失感       寂しい
- 嫌悪**
- うんざり       あきれ       嫌気       ぞっとする       反感  
 うざい       不快       心を閉ざす       憎い       疎ましい
- 見栄**
- 他者と比べる       負けたくない       かつこ悪い       屈辱       悔しい  
 自信がない       認めたくない       恥ずかしい
- 恐れ**
- 不安       心配       動揺       うろたえる       怯え  
 うしろめたい       恐ろしい       疑心       逃避       用心深い  
 注意深い       気持ちが揺れる       浮わつく
- 喜び**
- うれしい       上機嫌       満足       誇らしい       快い  
 優越感       充実       平穩       楽しい       心地良い
- 期待**
- 期待       関心       信頼       興味深い       希望

チェックを入れた項目を確認しながら、その中で強いと思う気持ちを3つ書き出してみましょう。

## そのときの子どもの気持ちを想像してみましょう。

前ページのような気持ちでおこしたあなたの行動に対して、どんな様子でしたか？  
そのときの子どもの気持ちを想像して書いてみましょう。  
もし聞けるようなら、本人にどんな気持ちだったかを聞いてみてもよいでしょう。

### 例

- ・あ〜、うるさいな。
- ・大人はやっぱりわかってこない。
- ・なんとなく不安なだけだから話せないよ。
- ・言えたらとくに言ってるし。
- ・なんか腹立つんだよね。
- ・大丈夫じゃないのに大丈夫って言われてもな。
- ・オレのこと監視してんの？
- ・携帯チェックなんかしないで！
- ・私は私。お母さんじゃないもん。
- ・本当は助けてほしいけど、うまく言えない。
- ・ママが心配してるのとこっちまで心配になってきた。
- ・言いにくかったけど、聞いてくれてよかった。
- ・親に話したって解決しないよ。
- ・お母さん、絶対先生に言うよね。
- ・めんどくさいなあ、もう。
- ・どうやって説明したらいいのかわからない。
- ・眠いだけだよ！
- ・こう言わないとお母さん怒るでしょ？
- ・「学校楽しいよ」って言えばそれ以上聞かれないかも。
- ・そっとしておいてほしいだけなんだけど。
- ・お腹すいてたからイライラしてたのかな。
- ・なんでもかんでも友だちにバラすなよ。
- ・相談しても「仲良くしなさい」って言われるだけ。
- ・余計なお世話なんだよね。
- ・久しぶりに甘えられてよかった。
- ・なんか寂しいよお。
- ・私の人生なんだけど。
- ・話したらスッキリしちゃった。
- ・ぼく、何にも決めさせてもらえないんだな。
- ・今日はいつもとリアクションが違うな。

「親だからこそ」のアンテナを  
子どもと会話をしているとき、なんとなく違和感を感じることはありませんか？「楽しい」と言いながら目が生き生きしていなかったり、「つまらない」と言いながらも声のトーンは明るかったり。子どもは言葉以外にも表情・態度・声などで情報を常に発しているのです。

普段接している親こそ、その情報を感じ取る「アンテナ」を持つているのですから、ぜひフル活用してキャッチしてみてください。そして、アンテナに引っかかったことを子どもに伝えてみましょう。「なんだかつらそうな顔してるね」「さっきより声が大きくなってるわね」というように、子ども自身が気付いていない子どもの様子を鏡のように返してあげるといいです。

そうすることで、子どもは自分の感情に気付く、自己理解を深めていきます。うれしいと思えることは何に興味があるかを探る入口であり、つらいと思うことは克服すべき課題なのかもしれません。親だからこそ持っているこのアンテナを、子どものために大いに使いましょ。

## ほかにどんなことができそうですか？

子どもの気持ちを想像したうえで、あなたはいま何ができるのか、もっと違うアプローチはないのかをもう一度考えてみましょう。あなたが子どもなら、親にどんなふうに接してほしいでしょうか。



---



---



---



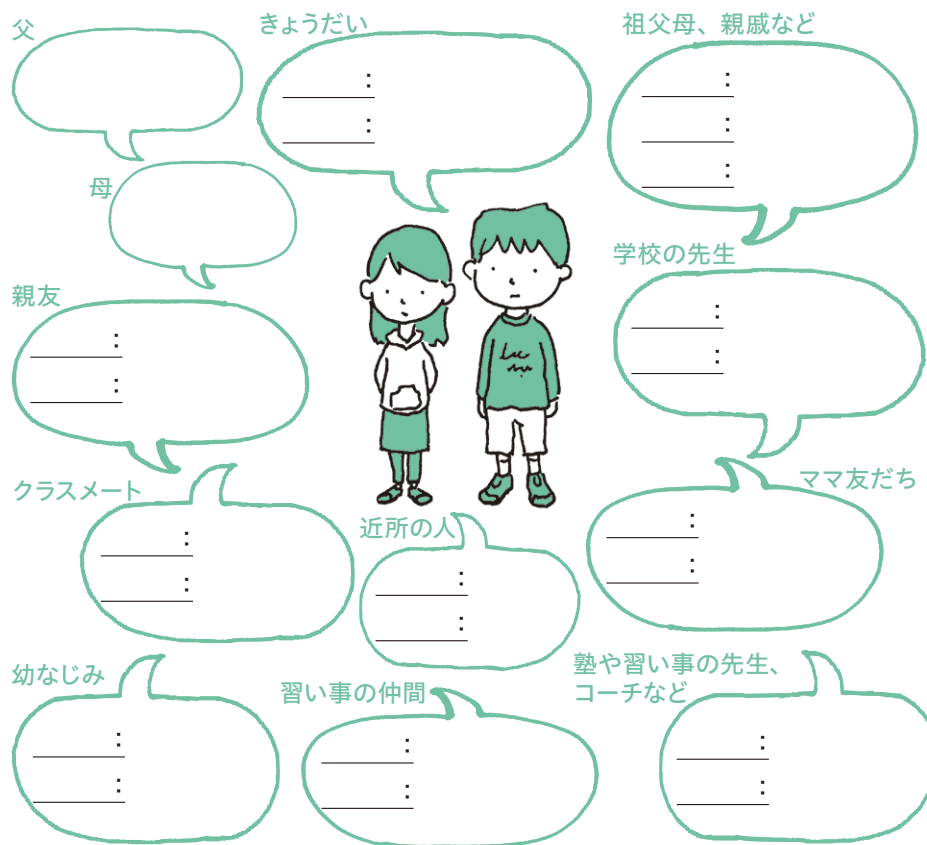
---

### 例

- ・しばらくそっと見守る。
- ・本人から話してくれるのを待つ。
- ・一緒にお菓子作りや庭いじりでもしながら、いろいろな話をする。
- ・散歩やジョギングなどに誘う。
- ・ストレートに聞かず、少しずつ聞いてみる。
- ・親自身が昔悩んでいたことを子どもに話す。
- ・おいしいご飯を作って楽しく食べる。
- ・習い事の先生やコーチに相談してみる。
- ・友だちのお母さんに気になる様子を聞く。
- ・放課後に誰と遊んでいるかを確認する。
- ・学校での様子を担任の先生に詳しく聞く。
- ・夫婦で子どもの様子や将来について話し合う。
- ・家族で旅行などに出かける。
- ・本人の将来の夢や希望を否定せずに聞く。
- ・大自然に触れさせる。
- ・子どもが信頼している人と話す場をもうける。
- ・いま子どもが必要としている情報を提供する。
- ・同じことを聞き出すにも、質問を変えてみる。
- ・スクールカウンセラーなど専門家に相談する。
- ・子どもに、親以外に相談できる人を紹介する。
- ・仲のいい友だちと過ごす場をつくり、友だちとのかかわりの様子を見る。
- ・子どもが一番生き生きとしているときを探る。
- ・子どものことを聞き出すのではなく、親の仕事の話なども話してみる。
- ・動物と触れ合う場をつくる。
- ・少し時間をおいてから改めて聞いてみる。
- ・特に聞かずにただキャッチボールをする。
- ・祖父母にそれとなく聞いてもらう。

## ほかの人から見ると、どんな子どもですか？

子どもとかかわりのある人の名前を書き出してみましょう。いろいろな立場の人の視点に立ち、その子のいいところを考えてみましょう。



父  
きょうだい  
祖父母、親戚など  
母  
学校の先生  
親友  
クラスメート  
近所の人  
ママ友だち  
幼なじみ  
習い事の仲間  
塾や習い事の先生、コーチなど

**多様な姿は関係づくりのプロセス**

高学年にもなると、子どもも自分の世界が広がります。それとともに、今まで会ったことのないようなさまざまな人とも出会います。学校の友だちだけでなく、習い事、近所の人、近くの中学生など、多くの人とかかわりが生まれ、それぞれの人との関係を築いていくことになります。

気の合う人とは屈託なく笑い、ちょっと苦手な人には無口になってしまふ。どちらも人間関係をつくっていく練習です。いろいろな相手にいろいろなかかわり方を試し、人との距離のとり方やつき合い方を覚えていくのです。そんな試行錯誤をしている子どもは、親には見せない姿を他の人に見せているかもしれません。家に帰ってくると緊張がゆるみ、だらしくしていても、外では頑張つてしっかりした振る舞いをしていくかもしれません。その逆だってあるでしょう。

すべてはその子の持っている多様な一面です。どんな面をどこで見せていても、それは子どもの成長の姿であり、さまざまな人と豊かにつき合うための道を踏み出したのだといえるのです。

### 親子で東京タワーに上ってみよう

うちの子は何をやってもうまくいかない。子どもが何を考えているかわからない。子どもが自分の価値を見いだせないでいるようだが、親としてどうすればいいかわからない。という話を高学年の保護者からよく耳にします。

そんな時、視点を大きく変えてみるのもひとつの方法です。たとえば、親子で東京タワーに上ってみましょう。スカイツリーでも構いません。高いところから下を見ると、人間が蟻のように見えます。「なんて人間って小さな存在なのだろう」と思います。自分だけでなく、すべての人間は本当に小さな存在なのだというところに気付くことができるでしょう。そして、そのちっぽけな人間が、この東京タワーを造り、この町を造り、新幹線を走らせ、飛行機を飛ばしているのです。

黙って街の様子を眺めているだけでも、小さな人間の持つ計り知れない力を感じることができます。「どんなに小さな力でも、何かできるかもしれない」という力がわき起こってくるのではないのでしょうか。

# どんなことを大切にして 子どもとかかわりたいと思いますか？

子どもとかかわるとき、その先には「こんなふうに育てほしい」という思いがあるのではないのでしょうか。あなたは、どんなことを大切にして子どもとかかわりたいと考えているのでしょうか。気になる言葉をいくつでもチェックして、あなたが大切にしたいことをリストアップしてみましょう。

- |                               |                               |                                |                                 |                                  |
|-------------------------------|-------------------------------|--------------------------------|---------------------------------|----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 可能性  | <input type="checkbox"/> 好奇心  | <input type="checkbox"/> 着実    | <input type="checkbox"/> 図太い    | <input type="checkbox"/> 明るい     |
| <input type="checkbox"/> 友情   | <input type="checkbox"/> 自然   | <input type="checkbox"/> 美しい   | <input type="checkbox"/> ユーモア   | <input type="checkbox"/> 集中力     |
| <input type="checkbox"/> 正義感  | <input type="checkbox"/> おだやか | <input type="checkbox"/> 行動力   | <input type="checkbox"/> 幸せ     | <input type="checkbox"/> 面白い     |
| <input type="checkbox"/> 正確   | <input type="checkbox"/> まっすぐ | <input type="checkbox"/> 情熱    | <input type="checkbox"/> 名声     | <input type="checkbox"/> さわやか    |
| <input type="checkbox"/> 無邪気  | <input type="checkbox"/> 率直   | <input type="checkbox"/> 活発    | <input type="checkbox"/> かわいい   | <input type="checkbox"/> 配慮      |
| <input type="checkbox"/> 論理的  | <input type="checkbox"/> 軽やか  | <input type="checkbox"/> 頼もしい  | <input type="checkbox"/> 楽しい    | <input type="checkbox"/> 力強い     |
| <input type="checkbox"/> 誠実   | <input type="checkbox"/> まじめ  | <input type="checkbox"/> 客観的   | <input type="checkbox"/> 柔軟     | <input type="checkbox"/> 安心      |
| <input type="checkbox"/> 真剣   | <input type="checkbox"/> 気楽   | <input type="checkbox"/> 自然体   | <input type="checkbox"/> 挑戦     | <input type="checkbox"/> 思いやり    |
| <input type="checkbox"/> 正しい  | <input type="checkbox"/> 明朗   | <input type="checkbox"/> 明晰    | <input type="checkbox"/> 裕福     | <input type="checkbox"/> 忍耐      |
| <input type="checkbox"/> 巧み   | <input type="checkbox"/> しとやか | <input type="checkbox"/> 協調    | <input type="checkbox"/> 実直     | <input type="checkbox"/> 大胆      |
| <input type="checkbox"/> 伝統   | <input type="checkbox"/> 安定   | <input type="checkbox"/> おとなしい | <input type="checkbox"/> 純粹     | <input type="checkbox"/> 芯の強い    |
| <input type="checkbox"/> 気がきく | <input type="checkbox"/> 実践   | <input type="checkbox"/> 細やか   | <input type="checkbox"/> 遊び心    | <input type="checkbox"/> 個性的     |
| <input type="checkbox"/> 根性   | <input type="checkbox"/> 自己表現 | <input type="checkbox"/> 貢献    | <input type="checkbox"/> 親しみやすい | <input type="checkbox"/> クリエイティブ |
| <input type="checkbox"/> 勝利   | <input type="checkbox"/> 成長   | <input type="checkbox"/> 自由    | <input type="checkbox"/> ほがらか   | <input type="checkbox"/> 影響力     |
| <input type="checkbox"/> 成果   | <input type="checkbox"/> 協力   | <input type="checkbox"/> 真実    | <input type="checkbox"/> 調和     | <input type="checkbox"/> 成功      |
| <input type="checkbox"/> 独立   | <input type="checkbox"/> 達成   | <input type="checkbox"/> 平和    | <input type="checkbox"/> 規則正しい  | <input type="checkbox"/> 刺激的     |
| <input type="checkbox"/> 前進   | <input type="checkbox"/> 自信   |                                |                                 |                                  |
| <input type="checkbox"/> 活力   | <input type="checkbox"/> 正直   |                                |                                 |                                  |
| <input type="checkbox"/> 信頼   | <input type="checkbox"/> 本気   |                                |                                 |                                  |
| <input type="checkbox"/> 責任   | <input type="checkbox"/> 平等   |                                |                                 |                                  |
| <input type="checkbox"/> 愛    | <input type="checkbox"/> 主体的  |                                |                                 |                                  |
| <input type="checkbox"/> 奉仕   | <input type="checkbox"/> 慈悲   |                                |                                 |                                  |
| <input type="checkbox"/> 独創的  | <input type="checkbox"/> 冷静   |                                |                                 |                                  |
| <input type="checkbox"/> 冒険   | <input type="checkbox"/> 健康   |                                |                                 |                                  |
| <input type="checkbox"/> 探求心  | <input type="checkbox"/> 指導力  |                                |                                 |                                  |
| <input type="checkbox"/> 優美   | <input type="checkbox"/> 洗練   |                                |                                 |                                  |
| <input type="checkbox"/> 愛らしい | <input type="checkbox"/> 輝く   |                                |                                 |                                  |
| <input type="checkbox"/> 清潔   | <input type="checkbox"/> 理想   |                                |                                 |                                  |
| <input type="checkbox"/> 統率力  | <input type="checkbox"/> 我慢強い |                                |                                 |                                  |
| <input type="checkbox"/> 耐性   | <input type="checkbox"/> 粘り強い |                                |                                 |                                  |
| <input type="checkbox"/> ( )  | <input type="checkbox"/> ( )  |                                |                                 |                                  |
| <input type="checkbox"/> ( )  | <input type="checkbox"/> ( )  |                                |                                 |                                  |



# あなたが子どものために 一番考えてあげたいことを探してみましょう。

左のページで、あなたはいくつチェックをつけましたか？  
あなたが子どものために考えてあげたいことが見えてきましたか？  
いろいろな人たちと一緒にその思いを探してみましょう。

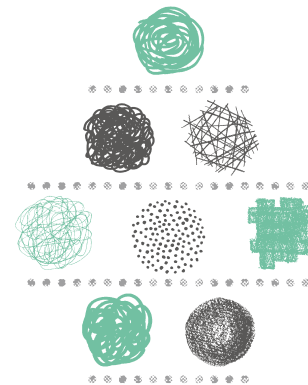
## ねらい

大切にしたいと思ったことの中で、あなたにとって、子どもにとって、何がより大切なのかをもう一度考えながら整理してみましょう。ひとりでもできますが、親子で、夫婦で、家族で、または子どものいる友だちやグループで話し合いながら取り組むことで、自分自身の視点やほかの人の視点を知ることができ、自分の考えや願いを整理することができます。

## すすめ方

- 1 左のページから(またはそれ以外でも)、最も大切にしてほしい(したい)言葉を9つ選びます。
- 2 言葉をひとつずつ紙に書き込んで、9枚のカードを作ります。ふせんなど小さな紙が便利です。
- 3 右の図を参考に、NEED(一番大切なこと)からWANT(あったほうがよい)までのカードを段階的に並べてみましょう。
- 4 数人で取り組むときには、それぞれの結果をみんなで話し合ったり、全員で9つの言葉を選び、話し合いながら並べてみましょう。
- 5 なぜ自分はそのカードをその場所に置いたのか、なぜ相手は違うものを選んだのかなどをお互いに質問したり、説明したりして理解を深めましょう。

## NEED(一番大切)



## WANT(あったほうがよい)

参考/開発教育協会 無人島ゲーム

## みなさんはどのような結果になりましたか？

正しい答え、間違った答えなどはありません。どれもがきっとみなさんそれぞれの正直な思いであり、現在の視点です。言葉を選び、並べ、話し合う中で、さまざまな視点を知り、新たな発見があったのではないのでしょうか。取り組む時期や取り組む人によってきっとさまざまなカードが並べられることでしょう。