

成長樹(期) 子育て実践ポイント

胎児期

～中学校期

おかや子育て憲章

わたくしたち岡谷市民は、未来を担う子どもたちの健全な成長を願い、
子どもの心の自立を支えるため、市民総参加による子育てのまちづくりを進めます。

わたくしたちは、

- 明るく元気で健やかな子どもに育てます。
- 命を大切にし、感謝の心と思いやりのある子どもに育てます。
- 自ら求め、粘り強くやり抜く子どもに育てます。
- 行動に責任を持ち、ひとり立ちのできる子どもに育てます。
- 力を合わせて人のために尽くし、郷土を愛する子どもに育てます。

子ども総合相談センター

- 受付 月～金曜日(祝日を除く) 8:30～17:00
- 場所 市役所教育総務課(2階)
TEL 23-4811(内線:1217・1232)

- 内容
子どもが自ら成長しようとする“子どもの育ち”
全般にわたり、各機関と連携して相談に応じます。

子育て支援館 こどものくに

0～3歳のお子さんと保護者が気軽に集まり、のびのび遊んだり、交流できる広場です。子どものことや育児について等、不安や悩みの相談にいつでも応じます。

- 開 館 9:30～17:30
- 休館日 毎月第2火曜日(年末年始12/29～1/3)
- 場 所 イルプラザ4階 TEL 24-8403

子育て支援センター

あやめ保育園、みなと保育園、川岸保育園、ひまわり保育園では、子育て中の親子が交流できる場を提供し、育児に関する相談に応じています。

- 月～金曜日(祝日を除く) 9:00～15:00
- まわり保育園は、年齢により日時が変わりますので、直接お問い合わせください。

子どもの健康や発育・発達、 育児に関する相談

お子さんの健康や発育・発達、育児など各種相談に応じています。ご心配やご相談などありましたら、お気軽にご利用ください。

- 電話相談 <直通ダイヤル> 23-6141
- 育児相談・母乳相談・栄養相談
- 場所 保健センター2階
- 第2・4月曜日 9:30～11:00(祝日を除く)

家庭児童相談

18歳までの子どもとその保護者を対象に、子どもの心と身体の発達・学校生活の悩み、育児不安や虐待等、さまざまな相談に応じています。

- 受付 月～金曜日(祝日を除く)
9:00～17:00
- 場所 市役所子ども課(2階)
TEL 23-4811(内線:1265)

母(父)子に関する相談 障害児に関する相談

ひとり親家庭や障害児に関する相談に応じ、助言・指導を行ったり、手当を含む情報の提供をします。

- 受付 月～金曜日(祝日を除く)
8:30～17:15
- 場所 市役所社会福祉課(2階)
TEL 23-4811(内線:1255・1259)

胎児期 ～「親としての準備の時期」～

成長樹子育てポイント

- ★ 今まさにあなたの身体の中で小さな命が育っています。赤ちゃんをすこやかに育てていくには、なごやかで明るい環境づくりが大切です。身体をいたわり、おなかの赤ちゃんに配慮し、穏やかな安定した気持ちで過ごしましょう。
- ★ 命の誕生という神秘的で、素晴らしいできごとを楽しみましょう。
- ★ 生まれてくる赤ちゃんが幸せになる力キは、親であるあなたがにぎっています。

家庭

★ 赤ちゃんを愛と優しさで包んであげましょう

お腹の赤ちゃんには、人間のすべての感覚・意識・記憶力・感情がすでにそなわっています。お母さんが周囲の人と楽しそうに話していれば、優しくなお母さんの声が聞こえます。赤ちゃんに愛情を持って話しかけてあげましょう。

★ 私なりの妊娠期の過ごし方を見つけましょう

赤ちゃんの心は、お母さんの心を感じながら発達します。笑顔でリラックスして、お腹の赤ちゃんとの絆を深めましょう。好きな音楽を聴いたり本を読んだり、お母さん自身がリラックスできるものを見つけましょう。

★ 食事はお母さんと赤ちゃんの健康の源です

一日三食バランスのよい食事を心がけましょう。やせすぎ、ふとりすぎもよくありません。

★ たばこ・お酒の害から赤ちゃんを守りましょう

妊娠中の飲酒と喫煙は赤ちゃんの発育（特に脳）に悪影響を与えます。お母さんの喫煙はもちろんのこと、周囲の人の喫煙も赤ちゃんに影響しますので、妊産婦のそばでの喫煙はいけません。

地域

★ パパママ教室に参加しましょう

妊娠・出産についてのくわしい知識、出産のための準備、育児の実用的な情報が得られ、実技指導などが受けられます。また、妊婦さん同士の情報交換もできますので、赤ちゃんが生まれてからも付き合える友だちとの出会いも期待できます。

★ 妊娠・出産に関しての不安は 保健師・助産師に相談しましょう

妊娠・出産に関して不安があるときや、家庭・職場などで悩みやストレスがあるときは、遠慮せずに相談しましょう。

成長樹(せいちょうき)子育てポイント



病院

★ 妊婦健診で健康管理をしましょう

お腹の赤ちゃんの発育が進むにつれて、妊娠中の母体には様々な変化が起こります。妊婦健診をきちんと受け、医師、助産師などから指導を受けましょう。マザークラスにも参加しましょう。

乳児期 ～「情操の基礎を育む重要な時期」～

成長樹子育てポイント

- ★ 基本的な生活習慣を、根気よくくり返し、継続して身につけさせましょう。
- ★ 親子や家族の触れ合いの中で安らぎを与え、情操を安定させ、豊かな心を育てましょう。
- ★ 愛情を込めてあやしんだり抱きしめたりし、子どもの心に応え、自立の芽を大切に育てましょう。
- ★ 「叱る」と「誉める」はバランス良く、善悪のけじめをきちんとつけさせましょう。
- ★ 絵本は幼児の心と言葉を育てます。心をこめて読み聞かせを続けましょう。

家庭

★ 泣くことは 赤ちゃんのコミュニケーション

赤ちゃんは泣いたりぐずったりすることで、不快の感情表現をします。イライラ・おろおろしないで、ゆっくり子どもの気持ちを受け止めてあげましょう。自分を大事に思ってくれる人がいると、安心して心が満たされ満足します。

★ 赤ちゃんは だっことおんぶが大好きよ

子どもは宝物。お父さんやお母さんが、赤ちゃんを抱いたりおんぶしたりしてあげると、その肌の温もりが、心に安らぎ・安心感をあたえます。

★ 生活のリズムを整えましょう

早寝早起きの生活をする、子どもは元気よく遊ぶことができ、親も余裕を持って楽しく子育てができるようになります。お散歩をしたり、体を十分に動かしたりし、野外でも楽しめる機会を作ってあげましょう。

★ わが子と向き合いましょう

目と目を合わせてやさしく言葉をかけ、子どもの心の声を感じ取りましょう。授乳中はテレビ等を消し、携帯電話も置いて、ゆったりとした気持ちで赤ちゃんに向き合いましょう。

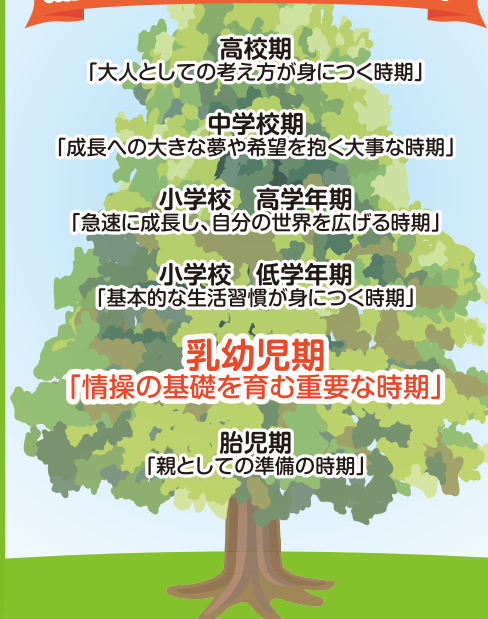
地域

★ 子育ての仲間を見つけよう

家庭で親が子育ての悩みを抱えすぎないように、各地区で行われている乳幼児親子ふれあいの集い（乳幼児の会）などを利用しましょう。

親同士の情報交換や仲間づくりを通して、悩みを相談するなど、子育てのネットワークを広げましょう。

成長樹(せいちょうき)子育てポイント



こどものくに等

★ 「こどものくに」等で気軽に相談しましょう

「こどものくに」や「ぱんだぐみ」「ちゅ〜りっぷ」は、0～3歳のお子さんと保護者が気軽に集まり、のびのびと遊んだり、交流したりできる広場です。子どものこと、育児の不安や悩みなど、日ごろ思っていることをいつでも気軽に相談しましょう。

- ★ 子育て支援館「こどものくに」イルフプラザ4階
- ★ 子育て支援ルーム「ぱんだぐみ」あやめ・みなと・川岸保育園
- ★ 子育て支援ルーム「ちゅ〜りっぷ」ひまわり保育園

幼児期 ～「情操の基礎を育む重要な時期」～

成長樹子育てポイント

- ★ 基本的な生活習慣を、根気よくくり返し、継続して身につけさせましょう。
- ★ 親子や家族の触れ合いの中で安らぎを与え、情操を安定させ、豊かな心を育てましょう。
- ★ 愛情を込めてあやしんだり抱きしめたりし、子どもの心に応え、自立の芽を大切に育てましょう。
- ★ 「叱る」と「誉める」はバランス良く、善悪のけじめをきちんとつけさせましょう。
- ★ 絵本は幼児の心と言葉を育てます。心をこめて読み聞かせを続けましょう。

家庭

★ 早寝 早起き 朝ごはん

決まった時間に寝て起きて朝ごはんを食べることで、1日を元気に過ごすことができます。規則正しい生活をつくってあげることが、親の役目です。テレビやDVDなどメディアに触れる時間は、短くしましょう。

★ 子どもとの「ふれあい」の時間を大切に

ふれあい遊びをいっぱいしましょう。毎日の生活の中で、短い時間でもだっこしてあげましょう。一緒にお風呂に入ったり、一緒に寝たりすることにより、情緒も安定します。肌のふれあいが安心につながり、愛されている満足感になっていきます。

★ いっぱい^ほ誉めて ^{さと}叱る時は静かに^ほ諭しましょう

ちょっとしたことでも^ほ誉めてあげることで、子どもはやる気と自信をもち、伸びていきます。叱るときは、その場で短く、はっきりと。怒りたくなったら一呼吸おきましょう。

★ 我慢、忍耐を身につけさせましょう

我慢が必要な時は、毅然とした態度で静かにゆっくりと理由を話しましょう。我慢することによって忍耐力が養われ、子どもはルールやマナーを身につけていきます。

地域

★ 親子で遊びに行きましょう

ひとりでは難しい子育て、多くのひととの支え合いが必要です。外へ出て、友だちづくりを積極的にし、子どもにも人とふれあう楽しさを伝えていきましょう。地域子(己)育てミニ集会や、地域のお祭り、行事に積極的に参加しましょう。近所の先輩方、周囲の方などに、子育てについて聞いてみましょう。

成長樹(せいちょうき)子育てポイント



保育園・幼稚園

★ ひとりで悩まないで相談しましょう

保育園、幼稚園の先生方と、コミュニケーションを取り、気軽に相談しましょう。

★ 集団生活を見守りましょう

子どもは、集団の中でたくましく成長していきます。子どもの成長はさまざまです。温かい目で、見守りましょう。

小学校 低学年 期 ～「基本的な生活習慣が身につく大事な時期」～

成長樹子育てポイント

- ★ 遊びの中から、子ども同士のかかわりを育てましょう。まずは屋外で遊ばせ、経験をさせましょう。
- ★ あいさつ・就寝・食事・学習の習慣等、生活に一定のリズムをもたせるよう支えましょう。
- ★ 家庭内で家族の一員として、子どもにしっかり心を向け、具体的な仕事の役割分担を与えて継続的に取り組ませ、達成感のある体験をさせましょう。

家庭

★ 外に出て 体を使って遊ばせましょう

最近ではゲームの普及・進化により、外よりも家で遊ぶことが多くなりましたが、やはり子どもは外に出て思いきり体を使って遊ぶことが大切です。

★ 毎日こつこつ積み重ね、生活習慣を身につけさせましょう

子どもには、「あいさつ」をさせ、「早寝・早起き、朝ごはん」を身につけさせましょう。これらのことが、あいさつ・就寝・食事・学習の習慣等の基本的な生活習慣を身につけることにつながっていきます。

★ 笑顔で会話 ほめ言葉のシャワーをあげましょう

一日の中で、親子で寄り添って話しをする時間を作りましょう。にこにこ笑顔で、子どもにほめ言葉のシャワーをあげましょう。笑顔で会話のできる、自分らしさに自信を持つ子どもに育てましょう。

★ 我家のしつけは お手伝いから

日々、子どもが家の中の仕事に関わることで、様々な体験を通して得られた達成感や感謝の気持ち、知恵や工夫が、将来自立できる人間を育てます。

★ みんな違っていいんだよ 個性を認め合いましょう

人間は十人十色。見た目や考え方、感じ方がそれぞれ違うところをお互い認め合うことで、いじめや差別をなくしましょう。

地域

★ 関わる力を養っていきましょう

地域の行事に、子どもを積極的に参加させましょう。異年齢交流を通して活動することによって、地域のよさを肌で感じ、伝統を体験していきます。地域の方の顔を覚え、子どもが人と関わる力を養っていきましょう。

★ 大人から 進んで声がけをしましょう

地域の子どものために積極的に声がけをしましょう。まず、大人があいさつをすることによって、子どもがまねをし、地域の活力につながっていきます。

成長樹(せいちょうき)子育てポイント



学校

★ 学校を学びの場と友達づくりの場にしましょう

学校で学力をつけることはもちろん大切ですが、この学びの中でより多くの仲間と関わりながら、友達の輪を広げましょう。

★ 学級懇談会に行きましょう

子どもの学校の様子を知るために、学級懇談会に行きましょう。担任の先生と仲良くなり、お互いのことを知り合い、悩みを語り合いましょう。

小学校 高学年 期 ～「急速に成長し、自分の世界を広げる時期」～

成長樹子育てポイント

- ★ リーダーシップの芽生えの時期でもあります。すすんで活動に参加したことを、認めてあげましょう。
- ★ 家族の一員としての役割分担を自覚し、具体的な生活づくりを通して、自分の判断で責任ある行動ができるよう支え続けましょう。
- ★ 人とかかわる体験活動を通して、思いやりの心を育てましょう。

家庭

★ 子どもの目線でひとがまん

大人は知識、体験で物事を手早く判断し、それを子どもに言い聞かせがちです。少し我慢して、今できていることに目を向け、子どもを認めてあげましょう。子どもは安心し、できる自分に自信を持つでしょう。

★ 家族の一員として 役割を持たせましょう

家族の一員として、子どもに役割を持たせると、子どもは家族のために役に立ったという達成感を得ることができます。毎日自分の役割を続けることにより家族も喜び、子どもも、その喜びを自分の喜びとして受け止める心が育っていきます。

★ まず聴いて もう一度聴いて 受け止めて

どんなに忙しくても子どもの話をじっくり聴くことで、子どもの本音が見えてきます。そんな時間をつくるのが大切です。

★ 我が家のルールを作りましょう

自宅のパソコンや、ゲーム機等を通して、インターネットに触れる機会が増えてきています。大人が危険性を理解し、ペアレンタルコントロール（視聴年齢制限）やフィルタリングの設定、使用場所の制限等、子どもと我が家のルールをつくりましょう。

★ がんばったね 今日も我が子に言葉のごほうび

毎日全力で頑張る子ども。その子どもの話に耳を傾け、笑顔で声かけをすることで、やる気を育て、心の安定をはかることができます。

地域

★ 子どもは子どもの中で 育ち 大人になる

子どもは同じ世代、同じ仲間、男の友達とも女の友達とも活動する中で、約束事や規範などを学んで大人になっていきます。

★ 地域の中で 子どもは たくましく育っていきます

学校での友達や近所の人たちが、子どもの育ちを支え補ってくれます。これが地域社会の力です。地域の教育力が子どもを育てます。

成長樹(せいちょうき)子育てポイント



学校

★ 笑顔で声かけ みんな友達

人と人とは話をして相手のことを知り、理解し、つながりを持って同じ空間で生活しています。一人ひとりが自分から声をかけ、仲間の良さに気付くことが、いじめの芽をつむくことにつながっていきます。

★ 学校行事に足を運びましょう

子どもは、苦しいことを乗り越えると、大きく成長します。学校行事に足を運んで参加し、わが子の新しい成長を発見しましょう。

中学校期 ～「成長への大きな夢や希望を抱く大事な時期」～

成長樹子育てポイント

- ★ 困難に直面しても挑戦する意欲と勇気を支え、育てましょう。
- ★ 心身がアンバランスな成長期です。子どもの興味・関心、意識の実態、心の住み処を、できる限り適切にとらえ、アドバイスしましょう。
- ★ 対人関係に最も敏感な時期です。人と人とのより良いかわりや、人間関係を求める中で、生きるということは苦しみを伴うけれども、「人生は生きることに値する」ものとして、歩み続けることを支えましょう。
- ★ 個性の伸長と、人としての自立に向けた心の成長を支えましょう。

家庭

★ 子育ては 子どもの気持ちの 理解から

忙しい親が多く、子どもの話をじっくり聞いてあげられないことが多くなっています。今、自分の子どもはどんな気持ちで話しているか、常に気にかけていきましょう。

★ 言葉ではなく子どもに見せよう 父の背 母の愛

子どもは困難に直面した時に、親の生き方を参考にして解決する時もあるでしょう。親が前向きな態度で物事に接したり、まわりの人に優しい態度をとったりしていれば、子どもは必ず分かってくれるでしょう。

★ ふれあい 語らい 学びあい

子どもとふれあい、語りあい、学びあい、共感しあいましょう。子どもの足りないところが目につきがちですが、良いところに目を向け誉めてあげ、子どもの自尊感情の育ちを支えましょう。

★ 自分で自分をコントロールする力を養わせましょう

様々な機器でインターネットにアクセスすることができる環境の中で、まずは大人が有害サイト等の危険性を認識し、子どもに自分で自分をコントロールする力を養わせましょう。

★ 目的を持った読書活動で知識を広げ 活動体験をし 生涯読書へ

読書活動を楽しみのひとつとし、自分の世界を広げ、生き方をさぐり、生涯を通じて読書を楽しむ基礎づくりをしましょう。

地域

★ 「いけないよ」 その一言が一生の宝物

自分の子どもでも、他の家の子でも、悪いことは、何がいけないのかきちんとわかるように諭すことが必要です。子どもの時に、悪いことを悪いとわからず育ってしまうと、分別が付かないまま、おとなになってしまいます。

★ ボランティアに 参加させましょう

無償で働く体験を通じて、人の役に立つ喜びを体験させてあげましょう。

成長樹(せいちょうき)子育てポイント



学校

★ 自分の良さ 友達の良さを 大切に

学校での集団生活を通して、子どもは自分を見つめ、友達に目を向けることで、自分の良さ、友達の良さに気付くことができます。自他の個性に気付き、理解を深めることで、お互いを尊重できる子どもに育ちます。

★ 進路を見つめる時期です

進学、就職について、自分の進路を考える大切な時期です。学校の先生に相談し、家族と話し合い、みんなで子どもの将来を考えましょう。

成長樹子育てポイント 高校期 ～大人としての考え方が身につく時期～

- ★ 大人として対等な立場で付き合うことに、心がけましょう。
- ★ 自分の人生を見据え、人生とは何か、人生をいかに生きるかを考え、自立への歩みを始める時期でもあります。その思いを見守り、支えましょう。
- ★ 社会に出る準備として、働くことの意味や尊さ、自分の言動には責任を持つことを教えましょう。