



## 中国语版

「親子学习手册」献给小学一年级新生的父母

「培养孩子、提高自我」

「封面上、在大地上沐浴着太阳的恩惠的大小树苗、大的树苗是比喻父母、小的树苗就是国家未来的主人翁。亲子共同学习、共同成长、共同健全健全品格道德教育是我们的心愿」。

—子どもを育て、自分を育てる—



# 「3つの芽」

**「よいこと」を  
教えましょう。**

●子どもは、りっぱな社会の一員です。よいことを進んでできる、みんなに信頼されるお子さんにしましょう。

**ごはんを  
いっしょに  
食べましょう。**

●家族そろって「早寝・早起き・朝ごはん」につとめましょう。

**親子のコミュニ  
ケーションを  
とりましょう。**

●子育ての基本は、お子さんとのコミュニケーションです。いろいろなくらしの場面で、いろいろな方法で、コミュニケーションをとりましょう。

## 「培养孩子、提高自己」

### 三个萌芽

① 『培养好习惯』 家长以身作则」

孩子们将来必定成为国家社会的栋梁、从小培养好习惯、相信一定能成为值得信赖大有作为的人。

② 「全家一起吃早餐」

家庭成员一起养成「早睡・早起・一起吃早餐的好习惯」。

③ 「亲子多沟通」

教育孩子的基本应是尽量多与孩子沟通、在生活细节中、变换与孩子的相处方式、进而保持良好的亲子关系。

## < 「よいこと」を教えましょう >

### 1. 親の生き方を示しましょう

Q1. なぜ？

親の考え方や生き方が、子どもの人生に大きな影響を与えるからです。

Q2. どのように示したらよいのでしょうか？

人間は、一人一人がすばらしい存在であることを、子どもに伝えましょう。

良心に従い、よりよい社会のために努力する生き方を示しましょう。

## < 「培养好习惯」 >

### 1. 父母以身作则、身教胜于言教

Q1. 为什么？

父母的思考方式、行为准则、将给孩子的人生带来重大的影响。

Q2. 要如何来培养好习惯？

让我们来教导孩子、每个人都拥有卓越的才能。

教导孩子们、活在世上必需凭良心作事、为建立良好的社会风气而努力。

☆子どもは、「親の言うことは聞かなくても、親のすることはする」といわれています。言葉で語ることも大事ですが、親の正しい生き方を示すことで子どもは学んでいきます。

☆常言道「以身作则、言传身教」。谆谆教诲虽然很重要、但是父母以身作则、就会起到言传身教的效果。

☆子どもに「あなたは、世界でたったひとりの、かけがえのない存在なんだ」ということを、常に言葉や態度で示し、自分は愛されていると感じさせてあげてください。「自分を大切にする」という感情が、他人を大切にするもとであり、健全な発達の基礎になります。

☆时刻告诉孩子「你是世界上唯一的、不可取代的存在」为人父母应从小培养孩子的自信心、让孩子感受到倍受重视与被爱。推己及人、珍惜万物、进而自爱而爱人、这是健康成长的基础。

## 2. がまんすることをしつけましょう

Q1. なぜ？

がまんをすることが感情をコントロールする力や社会性を発達させます。

Q2. どのようにしつけたらよいのでしょうか？

家族がみんなで、わがママを許さないことです。

## 2. 养成学习忍耐的精神

Q1. 为什么？

学习忍耐的精神、可以掌控自我情绪的发泄，有助于提高社会的亲合力。

Q2. 要如何管教？

必需训练孩子齐心协力、不可娇生惯养、任性放肆。

☆がまんすることをしつけることは、社会生活に必要な感情をコントロールする力や社会性を発達させます。

☆训练孩子学习忍耐的精神、是在社会上立足的必要条件、掌控自我的情绪发展、有助于融入社会、成为对社会有用的人。

☆子どもが欲しい物を、いつでも何でも手に入るようにしてやることは、本当の愛情とはいえません

☆从小建立孩子正确的金钱观、完全满足孩子为所欲求的物质欲望、并不是父母真正的爱情。

☆大切なことは、夫婦が同じ歩調でがまんすることをしつけていくことです。

☆父母双方共同为训练孩子们学习忍耐的精神、是一项非常重要的课题。

☆子どもがテレビ・パソコン・ゲーム・ビデオなどにのめり込みすぎないように時間を区切らせましょう。

☆适度规划孩子的生活作息时间、避免孩子沉迷于电视、电脑、游戏机、录像之中。

### 3. 社会の礼儀やルールをしつけましょう

Q1. なぜ？

礼儀やルールを守ることが、子どもを社会で生かします。

Q2. どのようにしつけたらよいのでしょうか？

大人が手本を示しながら教えていきましょう。

### 3. 培养社会礼仪规范

Q1. 为什么？

如果不遵守社会礼仪规范、在现代社会中是行不通的。

Q2. 要如何培养？

父母以身作则、成为孩子的好榜样。

☆一人一人が安全にそして、快適に生活していくためには、社会の礼儀やルールを身につけることが大切です。子どものうちは、礼儀やルールはそれほど必要ないと思いがちですが、自然に無理なくしつけることが、その後の規範意識の向上につながります。

☆为创造人人舒适的安的社会、遵守社会礼仪规范是身为社会人的基本义务。从小在生活中培养、不需要以传统呆板的教条方式、从小养成好习惯非常重要。

☆公共の場に親子で出かけたり、地域の行事などに親子で参加したりすることにより、体験を通して実際の場で教えることができます。

☆親子共同参加各项社区的公共活动、在团体中通过亲身体会、达到学习礼仪的目的。

☆挨拶・言葉づかい・作法など、家族みんなで気をつけ、取り組んでみましょう。

☆家庭成员、互相配合讲文明礼貌・不说粗鲁的言语・守规矩。

☆よりよい家庭生活を守るために、家族で約束やルールを作り、家族みんなで守るようにしましょう。

☆为维护良好的家庭生活、共同制定家庭生活公约、共同遵守。

☆親自身が社会の礼儀やルールを守ることは、お手本を見せる意味でも重要です。

☆父母亲以身作则、也彻底遵守执行社会礼仪规范、成为孩子的好榜样。

☆約束事やルールは、社会生活を営むために必要があるから設けられるものです。親が子どもに教えなくては、身につきません。同時に、親自身がお手本となることがとても大切です。子どもが、納得のいくようにコミュニケーションを図りながら、約束事やルールを守ることをしつけましょう。

☆守信自律、是生活在现代社会的最基本要素、父母不需要以耳提面命的呆板方式、教导孩子各种社会礼仪规范、孩子们会在日常的生活中心自然而然学习成长。而且、父母的行为举止都是孩子们的模范。通过沟通、培养孩子守信自律的精神。

## <ごはんをいっしょに食べましょう>

### 4. 基本的生活習慣をしつけましょう

Q1. なぜ？

正しい生活習慣が子どもの心身の健康を守り、社会性を育てます。

Q2. どのようにしつけたらよいのでしょうか？

子どもと共に規則正しい生活を送り、一緒に楽しく会話をしながら食事をしましょう。

## <全家人一起吃饭吧！>

### 4. 培养基本的生活好习惯

Q1. 为什么？

为了孩子的身心健康就必需培养良好的生活习惯、进而培养孩子的社会性。

Q2. 要如何培养？

每天与孩子有规律地生活、愉快地谈天、进餐。

☆食事の習慣、睡眠の習慣、排せつの習慣、衣服の着脱の習慣、清潔の習慣などの基本的生活習慣は、生きる基本です。基本的生活習慣が身につくことは、子どもの自立のもとになります。また、正しい生活習慣のしつけは、子どもの心身の健康を守ることにもなります。

これができていないと、次のような問題につながる可能性があります。

☆ 基本的的现代生活习惯包括:饮食习惯、睡眠习惯、大小便的排泄习惯、衣服穿脱的习惯、保持个人卫生等等习惯。养成基本的生活好习惯、不但可养成孩子独立自主的个性。拥有正确的生活习惯后、也能保持身心的健康。

- ・ バランスの取れた栄養が与えられないに伴う体調・発育不良
- ・ 睡眠不足から起こる体調・発育不良
- ・ トイレの失敗による集団生活への不適応
- ・ 着替えの自立の遅れ
- ・ 虫歯の発生

- ・ 在每天的食物中无法均衡摄取营养时、伴随着身体营养失调、发育不良
- ・ 睡眠不足时也会导致身体的生物钟混乱、身体发育不良
- ・ 不能自理上厕所、导致无法适应集体生活
- ・ 换衣服的能力差
- ・ 罹患牙虫

## 【小学校入学にあたって】

### 【进入小学的生活公约】

#### ①正しい食習慣を身につけさせる。

☆ 正しい食習慣の大切さを子どもに話して聞かせましょう。

#### ①養成正确的饮食习惯

☆ 教导孩子重视正确的饮食习惯。

☆子ども一人または子どもだけの食事が日常化してしまうと、正しい食習慣が身につきません。朝ごはんは家族そろって食べる、夕食も一緒に食事をする曜日を決めるなど、できる限り家族そろっての食事に心がけましょう。

☆如果单单只要求孩子在日常的生活上养成正确的饮食习惯、相信一定无法达到预期的目的。

全家一起吃早餐或是约定一星期当中、哪一天为全家人一起共用晚餐的日子、尽量创造全家人一起用餐的机会。

☆子どもの脳と心を守る食生活のポイントを守りましょう

☆为了孩子的大脑发育与身心健康发展、让我扪来共同遵守健康的饮食习惯。

#### 子どもの脳と心を守る食生活の7つのポイント

- ① 家族そろって朝ごはんを食べましたか？
- ② 主食(ごはん、パン、めんなど)を食べましたか？
- ③ タンパク質(牛乳、魚、卵、大豆、豆腐、肉など)は？
- ④ 食物繊維(野菜、果物、イモなど)を食べましたか？

- ⑤ ミネラル(海草、小魚、貝など)も？
- ⑥ 主食 3:野菜 2:魚・肉 1 の割合で？
- ⑦ 食卓を囲んで楽しく会話ができましたか？

☆为了孩子的大脑发育与身心健康发展、让我们共同遵守以下七项饮食习惯。

- ①全家人一起共用早餐吗？
- ②均衡摄取主食(白米饭、面包、面条等)吗？
- ③均衡摄取蛋白质(牛奶、鱼、蛋、大豆、豆腐、肉类等等) 吗？
- ④均衡摄取食物纤维摄取了(蔬菜、水果、根茎等)吗？
- ⑤均衡摄取含有丰富营养的矿物质(海带、小鱼、贝壳类等) 吗？
- ⑥是按照主食 3:蔬菜 2:鱼・肉 1 的食物均衡的比例吗？
- ⑦在用餐的时间中、保持愉快的心情吗？

## ②生活時間を規則正しくさせる。

☆親自身が早寝早起きの手本を示すなどして、子どもが規則正しい生活時間のリズムを身につけられるようにしましょう。

### ②养成正常的生活作息时间

☆父母亲以身作则、养成早睡早起的好习惯、进而带动孩子养成正常的生活作息时间。

☆小学校の高学年になると、睡眠時間が不規則になりがちです。睡眠不足は病気への抵抗力を弱め、朝起きられないので朝ごはんが食べられないなどの健康面や、遅刻をするなど学校生活・社会生活面での問題が生じることがありますのできちんとしつけましょう。

☆小学生到了高年级时、都会养成睡眠时间不正常的坏习惯、睡眠不足随之而来的是身体机能失调、免疫力下降、早上无法按照正常作息时间起床、进而省略吃早餐的时间、延迟上学的时间、这个问题对于学校生活・社会生活的方方面面具有极大的负面的影响、值得我们特别加以重视。

☆テレビやゲームなどは、時間を区切りましょう。

☆自我控制看电视与玩游戏机的时间。

## ③家庭学習を習慣づけるためにサポートする。

☆勉強は習慣化してくると、新しいことを覚えたり、考えをまとめたりして、楽しくやれるようになるものです。家庭での学習習慣づくりのために親も協力しましょう。

### ③帮助孩子养成在家自主学习的习惯

☆需要父母亲的协助、让孩子养成自主学习的习惯、不但将学过的知识反复练习、在快乐的学习中扩展知识领域。

#### ④身なりを整えさせる。

☆低学年のころは、衣服の着脱がきちんとできるよう教えましょう。

#### ④整顿自我的装束

☆在低年级时期、培养自己会穿脱衣服的自理能力。

#### ⑤物の整理整頓や後始末をさせる。

☆物を大切にすることを教えましょう。

☆遊んだ後の片づけを、始めは親も一緒に行い、徐々に自分だけでもできるように教えましょう。

☆整理整頓や後始末について、子どもと約束事を作り、守らせましょう。

#### ⑤环境的整理整顿

☆珍惜万物、不轻易遭塌物品

☆在玩耍后要收拾、刚开始时由父母带领孩子们一起收拾、循序渐进、训练孩子作好玩耍儿后的收拾整理。

☆与孩子共同制定整理整顿规章、为人父母的也要确实遵守约定。

### <親子のコミュニケーションをとりましょう>

## 5. 子どもと遊び、自立を促しましょう

Q1. なぜ？

子どもとの遊びが、子どもの自立を促します。

Q2. どのように遊んだらよいのでしょうか？

親子でふれあいと体験をしましょう。

親子で本に親しみましょう。

### <营造良好的親子互动关系>

## 5. 与孩子的玩耍儿之间、培养自立

Q1. 为什么？

与孩子玩耍儿中、培养孩子的独立自主性。

Q2. 玩什么来培养呢？

親子共同通过人与人之间的接触来体验

親子一起阅读书籍。

☆遊びによる様々な体験により、子どもは、運動能力・社会性などを発達させながら、自立の歩み始めるきっかけをつかむことができます。特に小学校入学のころから、子どもの自立には意識をしてください。この自立を促す働きをするのが、外の世界と様々なかかわりを持つ遊びです

☆在玩耍中增加与外界接触、体验生活的机会、提高孩子的运动能力・社会性、创造自理能力的机会。特别在进入小学的阶段、更需要启发孩子的独立自主的意识。是让孩子接触外面世界并在生活体验中得以成长。

☆遊びながら子どもの話を聞き、親子で言葉のコミュニケーションを深めましょう。

☆通过与孩子玩耍、聆听孩子的心声、通过沟通、加深亲子关系。

☆絵本の読み聞かせをしたり、物語を一緒に読んだりしましょう。また、子どもと一緒に図書館や書店に行き、本を選び、読んだ本について感想を親子で話し合うのもよいでしょう。

☆親子共読、在书香的世界里培养还孩子。陪伴孩子一起上图书馆、逛书局、一起选择阅读的书籍、找到合适的图画书或是故事书、通过亲子共读、谈感想、找到话题、增加与孩子的交流。

☆絵本や物語を読み聞かせてあげましょう。そうすることによって、ことばを話す力がはぐくまれるだけでなく、人の話を聞く力がつきます。また想像力がつき、人の心がわかる思いやりのある子どもに育ちます。

☆常给孩子读图画书、讲故事。图画故事书的妙处在于、最佳阅读状态是「有人读、有人听」。不仅可提高语言表达能力、训练孩子集中注意力聆听别人的发言、发挥想像力。培养孩子善解人意的优良品格。

## 6. お手伝いをしつけましょう

Q1. なぜ？

お手伝いをする事で人間関係が深まり、自分が役に立っているという気持ちが湧いてきます。

Q2. どのようにしつけたらよいのでしょうか？

家庭や地域で親子一緒に活動に取り組み、うまくできなくてもほめてあげましょう。

## 6. 家事、培养责任感与服务力的源头

Q1. 为什么？

分工操持家务、不仅是一种自我的学习、更训练孩子正确学习待人接物大好机会。

Q2. 如何从作家事中培养孩子优良品格？

安排孩子参与社区性的公共劳动服务、即便做得不够理想、也适度地表扬、增加孩子的自信心。

☆子どもにとって、家事のお手伝いは大切な体験の場であり、将来自立して生きる力につながります。

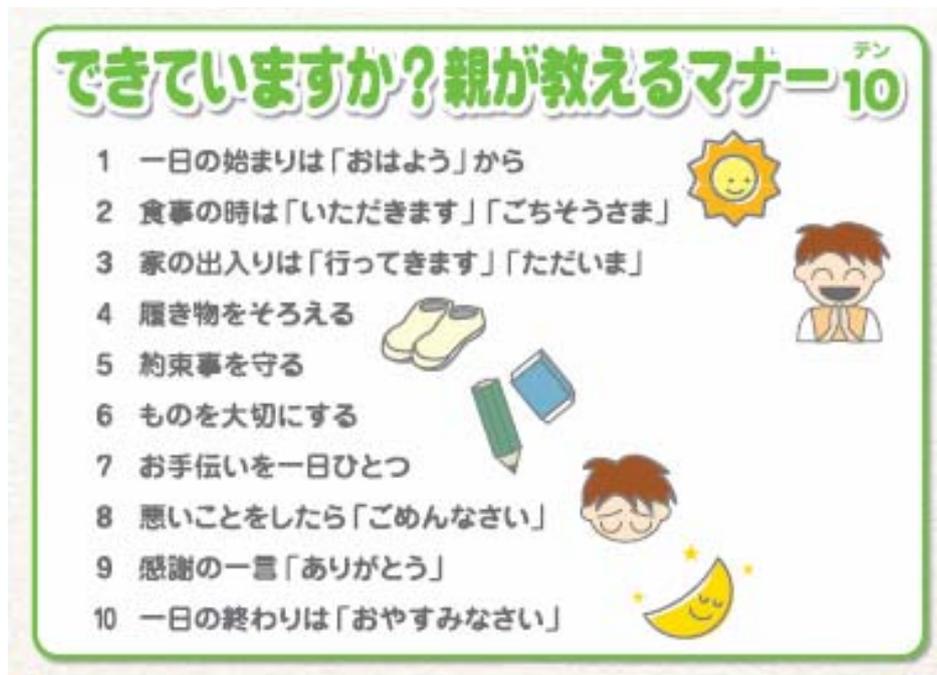
☆对于孩子、家务事、是学习解决生活上锁事的智慧、最好的机会。培养生活能力将来独立自主。

☆お手伝いをする子どもほど、道德心、正義感が充実しているといわれています。

☆帮忙作家事背后的深刻义意、不但培养道德心、还有正义感的力量。

☆地域社会での役割を持つことについては、地域に住む一員としてやらなくてはならないことを親子で話し合いながら教え、地域の行事などには一緒に参加するようにしましょう。

☆培养孩子建立、生活在社区性社会中的一份子、利用机会、亲子共同参加社区所举办的各项活动。



### 作到了自我要求吗？由父母来教导孩子的 10 项生活公约

- 1 从说「早安」作为一天的开始
- 2 吃饭的时候别忘了说「那就不客气了」「谢谢」
- 3 出门回家时别忘了说「我出门去了」「我回来了」
- 4 脱鞋后必将鞋子排放整齐
- 5 遵守约定的事情
- 6 珍惜万物
- 7 固定每天帮忙作一件家务事
- 8 干了坏事后必需马上道歉说「对不起」
- 9 怀着感谢的心说「谢谢」
- 10 晚上睡觉前说「晚安」

#### <終わりに>

「親学ノート」をもとに、お子さんのしつけについて、ご一緒に考えていただきました。今後も皆さんが、「子どもを育て、自分を育てる」よき親であるよう願っています。

#### <编者我的话>

企画「親子学習手冊」目的、共同为培养孩子努力。  
今后、希望各位也以「培养孩子、提高自我」为目标、继续努力。