

しずおかけん
静岡県

おやこ
親子つながるシート

解説版



もくじ

どんなことを書いたらいいの?	2
親としてどんなコメントを心がけたらいいの?.....	2
親子つながるシート記入例	3・4
こんなときはどうしたらいいの?	5
気軽に、気長に、楽しんで!	5
静岡県 親子つながるシートとは?	6
自己肯定感って何?	6
親子つながるシート モニター調査結果より.....	7

どんなことを書いたらいいの？

☆できたことに着目して！

誰でも毎日の小さな「できたこと」があるはずです。具体的な「できたこと」に着目することを積み重ねることで、自分を肯定的に見ることができるようになっていきます。

例) (子) ねぼうしないで、じぶんでおきられた。

(子) きゅうしょくで、にがてなにんじんを、すこしだけとたべられたよ。

(親) 夕飯で初めてのレシピに挑戦しておいしくつくることができた。

(親) リビングと子供の机の上をきれいに片付けられた。

☆心に残ったことに着目して！

一日を振り返って心に残っていることを書いてみましょう。うれしかったこと、すっきりしたことなどのプラス感情はもちろん、悲しかったことや悔しかったことなどのマイナスの気持ちを書いてもいいです。マイナスの気持ちに向き合えることも自分を成長させる栄養になります。

例) (子) にじゅうとびをれんしゅうしたよ。もうすこしで、できそうなきがしたよ。

(子) きんじよのおばさんに、じぶんからあいさつしてきもちよかった。

(子) ともだちとけんかしちゃってモヤモヤしたきもちになった。

(親) 家族のみんなが「夕食のおかずがおいしい。」と言ってくれて、うれしかった。

親としてどんなコメントを心がけたらいいの？

☆共感し、受け止め、認めよう！

親だと、もっと頑張れると感じたり、周りと比較して満足できないと思ったりすることもあると思います。でも、誰かと比べて優れているから「できている」のではなく、自分自身が「できた!」と思えることが重要です。まずは、本人の「できた!」という思いを共感して受け止め、認めましょう。些細なことと感じていたことも、子供と一緒に喜べるようになればすてきですね。

☆「心に残ったこと」や「できたこと」を一緒に探そう！

「心に残ったこと」や「できたこと」と言われると、何か特別なことを書かなくてはならないと感じて、なかなか書けないこともあるかもしれません。「今日はどんなことがあったの?」「そのときどんな気持ちだったかな?」「それは、できたことだと思うよ!」と、お子さんと一緒に思いを引き出したり、できたことを認めたりする時間をもちましょう。

☆成果よりもプロセスを、具体的に！

能力や性格ではなく、取り組んでいる過程での努力や挑戦した姿勢、工夫した点などに言及し、励ましの言葉をかけましょう。

例) △「すごいね!」「絵がうまいね!」

○「上達しようと続けて取り組んでいて、がんばっているなあと思ったよ。」





○「似た色で変化をつけていて、工夫しているね。」

参考 永谷研一(著)「親子できたことノート」(青春出版社 2021.12)
永谷研一(著)「できたこと手帳」(株式会社クロスメディア・パブリッシング 2017.10)
島村華子(著)「自分でできる子に育つ ほめ方 叱り方」(ディスカヴァー・トゥエンティワン 2020.4)

「親子つながるシート」記入例

無理なく、気軽に、楽しく取り組むポイント紹介！

親子つながるシート！

日付	今日	心にのこったこと	できたこと	はなしたいこと
5/22	じぶん	きゅうしょくで、カレーがでたよ。 おいしくて、おかわりしたよ。		
1日目	おうちの人		カレー、おかわりできてよかったね！もりもり食べて、元気な体をつくっていこうね！	(ママ)より
5/23	じぶん	(ゆう)より ママにれんしゅうみてもらえてうれしかった。		
(火)	おうちの人	楽しかった！	久しぶりに、ゆうの縄跳びの練習を見てあげられた。ママもとんでみようかな。	
5/24	じぶん	うしろとびが5かいできた。 こんどは6かいとびたいな。		
(水)	おうちの人	すごい！	がんばったね！何回も練習したからだね。 がんばって、できるようになるとうれしいね。	(ママ)より
5/25	じぶん	(ゆう)より ハンバーグおいしかった！ またつくってね♡		
(木)	おうちの人	がんばった！	仕事から帰って短い時間で夕食の支度ができた。おいしいと食べてくれてうれしかったよ！	
4日目				

色を塗ったり、シールを貼ったりするのもOK!

お家の方の代筆OK!

○には、その日の気持ちを、絵や言葉で書いていきましょう！

例:



矢印は、先に書く人からコメントを書く人に向かっていますが、目安なので順番が変わってもOK!

※おうちの人(ママ)が先に書くことができるように、親子で交互に書く順番を入れ替えていくようにしましょう！
→おうちの人(ママ) 【次の日】おうちの人(書き出し) →お子さん(ママ)

1日15分。親子で
記入する時間を楽
しみな時間に!

(ゆう)と(ママ)のシート

日付	今日 心にのこったこと	できたこと	はなしたいこと
5/26 (金) 5日目	じぶん たいちくんとボールのとりあいで けんかした。いやなきもちになった。	おうちの けんかするとモヤモヤするね。ママもわかるな。いや な気持ちも話せるって大事だよ。きっと、たいちくん もモヤモヤしているかもしれないね。	(ママ)より
5/27 (土) 6日目	じぶん (ゆう)より	おうちの方も自分のできたこと を書くことがポイントです!	😊
5/28 (日) 7日目	じぶん 部屋の掃除と布団を干すことができ、 とても気持ちよかった!	書けないところは 空白でOK!	
	おうちの 新しいレシピに挑戦して、おいしくつくることができ て、うれしかった。		

こんしゅう、おうちのひとと はなしをして いちばんこころにのこったことは なにかな?

なわとびで、うしろとびが5かいできて、
すごくうれしかったこと。

代わりに親だけ、
書いておくのも
Good!

今週、つながるシートでお子さんと会話して どんなことを思いましたか? (おうちの方)

毎日、ゆうとたくさん話をすることができて楽しかった。
私もがんばっていることが結構あると思った。

お子さんと、短い時間で会話をしながら、
楽しく取り組みましょう!

こんなときは、どうしたらいいの？

Q1 毎日、続けることがむずかしいのですが…。

おうちの方もお子さんも、忙しい日や疲れている日などは、なかなか書けないこともあると思います。そういうときは、無理に書かなくてもよいです。スキップして休みながらでもよいので、シートを介して、少しずつお子さんと話しをする時間をつくっていくことを大切にしましょう。

Q2 子どもが書くことをめんどくさがるしてしまうのですが…。

書くことにハードルを感じている子には、おうちの方が代わりに書いてあげるのもよいです。

大事なものは、その日のことについて親子で語り合う時間をもつことです。お子さんにとって、シートへの記入の時間が、「書かなくてはいけない時間」ではなく、「思いを聞いてもらえる時間」になるとよいですね。また、お子さんの思いやできたことを記録することで、おうちの方も親子の時間を積み上げている実感がもてるようになっていきます。

Q3 何を書いたらよいか悩んでしまい、進まないのですが…。

お子さんが書くことを見つけられずに悩んでいるときこそ、親子で話すチャンスです。「今日はどんなことがあったの?」、「そのときどんなことを思ったかな?」など、出来事や気持ちを引き出したり、「そうなんだ。頑張ったね。」、「それはできたことになるね。」など、お子さんの思いを受け止めたり、見方を広げたりする時間にしましょう。

気軽に、気長に、楽しんで!

県が令和3・4年度に、県内在住の乳幼児から中学生までの保護者を対象として実施した静岡県家庭教育実態調査では、8割以上の保護者が子育てに対する何らかの不安や悩みがあることがわかりました。中でも、「忙しく、余裕をもって子どもと接することができない」という回答は、小学生の子どもをもつ保護者に一番多く見られました。また、「自分の子育てに自信がもてない」「ほめることがうまくできない」といった回答も多くありました。

「親子つながるシート」は、そんな保護者の皆さんの子育てを応援するためのツールの一つです。「忙しくて、なかなか子どもの話を聞けていないな」「もっと、ほめてあげたいな」という保護者の皆さんの思いを後押しするシートです。ですから、できる範囲で気軽に、気長に取り組んでもらえればと思います。

お子さんの成長はもちろん、親として成長している自分も発見しながら、楽しんで子育てをし、親子の笑顔が増えていくことを願っています。



静岡県 親子つながるシートとは？

静岡県「親子つながるシート」は、お互いのありのままを認め合い、親子のよりよい関係を築くことで、お子さんはもちろん、保護者の皆さんの自己肯定感を高めていくことを目的としています。

日々の忙しさの中で、お子さんへの関わり方に悩んだり、お子さんの話をじっくりと聞いてあげられなかったりすることは誰にでもあると思います。「親子つながるシート」は、そんな子育ての悩みを抱える保護者の皆さんを後押しするツールです。

「親子つながるシート」の特徴

- ①一日の中の短い時間でお子さんとは会話する機会がもてます。
- ②子どもの思いを受け止めたり、認めたりできるようになっていきます。
- ③子どもとの関わりの積み重ねが、子育ての自信となっていきます。



子どもは、心に残ったことやできたことなどを認めてもらったり、受け止めてもらったりする中で、ありのままの自分を肯定的に受け入れていくようになります。また、親にコメントを返すことで、親とのつながりを感じ、「大事にされている(愛されている)自分」をより実感していくことができます。

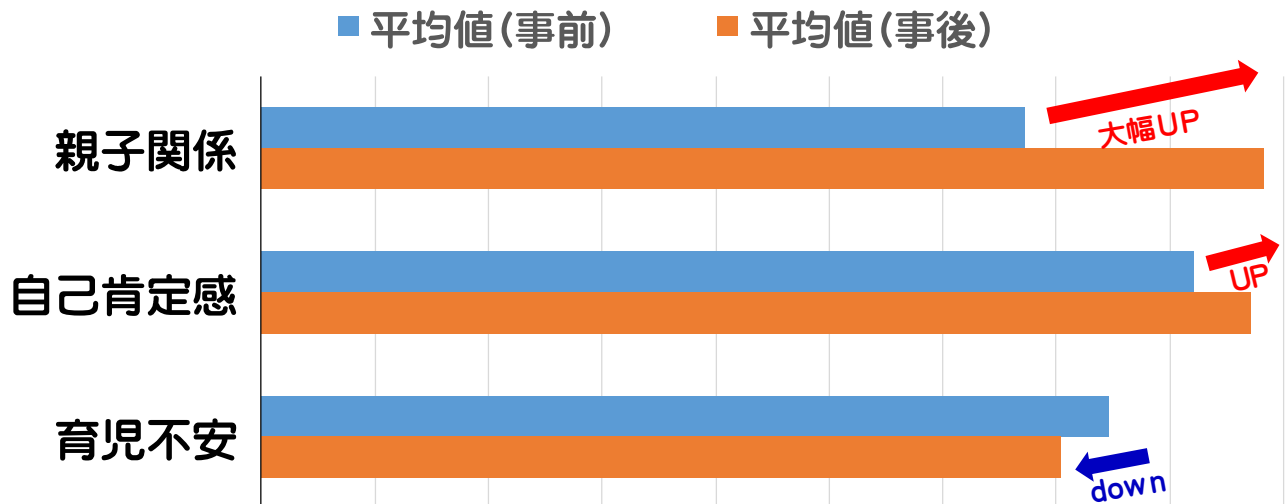
自己肯定感って何？

自分のあり方を積極的に評価できる感情や、自らの価値や存在意義を肯定できる感情などを意味する言葉 (出典:実用日本語表現辞典)



国の調査によると、「家の人にほめられる」、「親から愛されている(大切にされている)」と感じている子どもの方が、「自分らしさがある」「長所がある」と思っていると報告されています。また、自己肯定感が高い方が、「挑戦心」や「達成感」、「規範意識」等が高いという結果も出ています。

「親子つながるシート」モニター調査より(アンケート結果)



親子つながるシートを行うことにより、親子関係が良好になり、親自身の自己肯定感が上がり、育児不安が下がるという効果が明らかになった。

【子どもの感想】〈楽しさやうれしさを感じた子が多い!〉

- ・ママの気持ちがいっぱいわかって楽しかった。
- ・紙で会話するのが初めてだったのでおもしろかった。
- ・お話を聞いてもらえてうれしかった。
- ・ほめてもらえてうれしかった。
- ・いつもよりお話しができた。またやりたい。



【親の感想】〈コミュニケーションが促進された!子育てをふり返ったり、子供の気持ちに気づいたりする機会になった!〉

- ・今まで以上に子どもの気持ちが知れてよかったです。
- ・改めて子供とのコミュニケーションが少ないと感じました。
- ・立ち止まって話すきっかけになってよかったです。
- ・シートがあったことでさらに話題がたくさんできました。
- ・私から文字で伝えることはないのいい経験でした。
- ・また交換日記をしたいね!と言われたので、この後もやってみようかなとおもいました。

