



大切に、大切に育ててきたつもりだけれど…

これでいいのかな

分からなくなっちゃったな



ちゃんと話を聞いてあげられない…  
もっとほめてあげたいのに忙しくて、つい…

つい子どもにスマホ見せちゃう…

## 悩みは尽きない… どこに相談したらいいの

### ???大事なことって何だろう???

にゃん

- ☐ 悩みが尽きない子育て
- ☐ 戸惑ったり、迷ったり、時には失敗も…
- ☐ 大事なことが何なのか分からなくなることもありますよね
- ☐ ちょこっとヒントが見つかるかも知れません
- ☐ ほめ方が分からない… 5
- ☐ 心をつなぐ話の聞き方… 6
- ☐ ちょっと疲れたり、イライラしたら… 7
- ☐ スマホと上手に付き合おう… 8
- ☐ 疲れた時、困ったとき、相談していいニヤ… 9

ママ・パパ編



# ほめ方がわからない…

「悪いところが目についちゃって、ほめ方が分からない」と思うことはありませんか？

## ほめる内容は当たり前のものでOK♪

**初心者編** 「ありがとう」「助かったよ」「うれしいよ」  
小さなことでもどんどん言おう

ちょっとしたこと  
でもいいのね



**中級者編** 今できていることを認めてほめよう

「あいさつが元気でいいね」  
「早く起きられたね」「歯磨きちゃんとできたね」

**上級者編** その子自身の過去と比べて、伸びたことを見つけてみよう

「靴をちゃんと揃えられるようになったね」  
「一人で着替えられるようになったね」

## ???大事なことって何だろう???

にゃん

その子自身を認めてほめること

子どもの「すごい」「さすが」「すばらしい」を  
たくさん見つけて、言葉で伝えることです

…話してあげなければ分かりません

「甘やかし」とは違います



## ほめられることによって心に変化が生まれます

うれしい!

また、  
がんばろう!

もっと  
できるかも!

- ➔ 気持ちがポジティブになる
- ➔ 前向きに物事に取り組める
- ➔ 「挑戦しよう」という意欲がもてる
- ➔ 自分は大切な存在だと思える
- ➔ 自分に自信がもてる
- ➔ 学習が身につくやすくなる

自信をもって物事に取り組める自立した子に

# 心をつなぐ話の聞き方



## 🌸 話を聞くときのポイント

聞いてもらえることで安心感をもち、もっと話せるようになります

わかってもらえることで相手に対する信頼感が育ちます

会話を通して親子の信頼関係が築けます

- ①話を聞くととき、途中で口を挟まず、最後まで聞く
- ②一旦手を止めて話を聞く
- ③どうしても、その場で話を聞けない場合は、何についての話なのかだけは聞き、「今は〇〇で忙しいから、〇〇の後に聞かせて」というように理由を説明して待ってもらおう  
⇒作業が終わったら、必ず話を聞く



## ???大事なことって何だろう???

にゃん

- ・話を聞いたら、まずは気持ちを受け止めて共感しよう
- ・親の価値観は押し付けず、子どもの価値観を知ろう
- ・伝えたいことは「私なら～するかな」と私(アイ)メッセージで伝えてみましょう



# ちょっと疲れたり、イライラしたら…

子育て中は、思うとおりにならず、疲れたり、イライラしたりすることが多くなりますよね

大丈夫  
誰にでもある  
ことです

周囲を頼ってOK  
相談機関も上手  
に利用⇒P9へ

## ???大事なことって何だろう???

にゃん

【その1】疲れを癒して、ママやパパが笑顔に

【その2】抱っこやスキンシップで親子のふれあい

➔ 安心できます

【その3】評価し、たくさんほめてあげる

➔ 自分に自信を持つことができ、健やかに成長、自立できる子になります

応援を頼む  
ニャ♪

「私だけが頑張らなくていい」って考え、一人で抱え込まなくていいニャ



## イライラしたままだと…

「マルトリートメント」って言葉を聞いたことがありますか？  
マルトリートメントとは、「不適切な養育」のことです。  
この不適切な養育が純真な子どもたちの発達を阻害しています。



## マルトリートメントをすると…?

人間の思考や行動を支配している『脳』は過度のストレスによって物理的に傷つきます。大人の不適切なかかわりによって子どものデリケートな『脳』は変形してしまうのです。

変形すれば、『脳』の機能にも影響し、正常な、健全な発達が損なわれて、生涯にわたって影響をおよぼします。

- 例えば
- ・衝動性が高く、キレやすい
  - ・乱暴をはたらき、非行にはしる
  - ・アルコールや薬物に依存する(喜びや達成感を味わう機能が弱くなるので)
  - ・抑うつ状態になったり、自傷行為を繰り返す など

## どんなことがマルトリートメントになるの？

- ・子どもの前で頻繁に夫婦げんか(暴力や暴言)
- ・スマホネグレクト(放任)
- ・きょうだい間の差別
- ・暴力
- ・心ない言葉(バカなど心がちくちく痛む人格否定の言葉) など



まとめると、つまり、ママやパパの笑顔がとても大事ということなのです

# スマホと上手に付き合おう

メリットとデメリットがあることをよく理解することが大切です。

メリット

## 情報を得るのに大切なツール

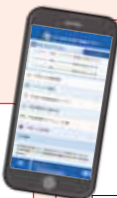
- ・子育てに役立つ情報を知りたいときにすぐ知ることができる
- ・子育ての悩みを持つ仲間と繋がり、子育ての不安解消に役立つ
- ・知らなかったこともすぐに調べることができる



## にいがた子育て応援アプリ を利用してみよう！

妊娠期から小学生の子育て家庭を対象に  
子育て応援情報を発信する便利なアプリ

- ・予防接種のスケジュール
- ・保育園の入園状況
- ・市内の公共施設や病院等のマップ情報  
などを掲載



このアプリはスマートフォン・タブレット等からご利用いただけます。下記よりダウンロードをお願いいたします。



AppStore



GooglePlay

## のめりこんで、周りが見えなくなってしまうことが・・・

デメリット

- ・スマホ依存症やゲーム依存症になる危険性がある
- ・家族の会話やさまざまな関わりが減ってしまう
- ・スマホに夢中になり、自分や子どもの安全を保てない可能性がある
- ・子どもの学力低下や集中力低下のリスクがある
- ・よい「睡眠」がとれず、脳の働きや成長を阻害する
- ・個人情報の流出や不正確な情報によりトラブルに巻き込まれる危険性がある

## ???大事なことで何だろう???

にゃん

### 【スマホを上手に使うポイント】

① わが家のルールを決めておこう

例えば…1日〇時間以内、夜は21時まで、リビングだけで使うなど（睡眠によって心も体もつくられる）

② 大人がお手本になろう

③ 子どもがルールを守れたら、たくさんほめよう

④ ルールは子どもの成長に合わせて見直そう

