家庭教育つうしん

令和８年９月発行第９９号

発行責任者：士別市教育委員会
生涯学習部社会教育課
（電話　26-7308）
メール：shakaikyouikuka@city.shibetsu.lg.jp
作 成 者：士別市家庭教育推進員 共同作成

親子のコミュニケーションについて

親子のコミュニケーションは、子どもが安心感を抱き、自己肯定感を育むための土台です。日々の会話やスキンシップを通じてお互いを認め合い、感情を共有することが何より大切になります。

今月は、「親子のコミュニケーション」をテーマに、家庭教育推進員からの情報をお届けします。

「子どもの心に届くコミュニケーション」

毎日の生活の中で、お子さんとゆっくり話をする時間はどれくらいあるでしょうか。仕事や家事などで忙しくて、気づけば「早くして」、「宿題は終わったの？」といった声かけが多くなってしまうこともあるかもしれません。

親子のコミュニケーションで大切にしたいことは、ご家庭によってさまざまです。しかし、子どもの話に耳を傾け、「そう思ったんだね」と気持ちに寄り添うことや、「私はうれしいよ」、「私は心配だよ」と自分の気持ちを伝える「アイ（I）メッセージ」は、子どもの安心感につながると言われています。

短い時間でも子どもと向き合い、笑顔で会話をしたり、スキンシップをとったりする時間が子どもの心を満たし、健やかな成長の土台となります。忙しい毎日だからこそ、親子で心が通い合うひとときをつくり大切にしていきたいですね。

（多寄小学校教頭：梶田推進員）

「こころをつなぐ親子の会話」

日々の忙しさの中で「ゆっくり子どもと話す時間がない」と悩むこともあるかもしれません。

しかし、コミュニケーションで大切なことは「長さ」より「密度」といわれています。

お風呂や寝る前の布団の中で「今日は何して遊んだの？」など何気ない会話や、ぎゅっと抱きしめることで子どもは安心感と愛情を感じ、明日もがんばろう！というエネルギーになります。

子どもと目を合わせしっかりと話しを聞くことで、「自分は受け入れられている」という安心感を抱き、強い信頼関係が生まれます。

休みの日など少し時間がある時には、「お手伝い」もいいですね。一緒に洗濯物をたたんだり、おもちゃの片づけをしたりと「次はどうする？」「きれいにできたね」と会話をしながら行うことで自然と温かいコミュニケーションが生まれます。「できた！」の達成感と「ありがとう」のひと言が、子どもの心の栄養になります。

（北星保育園副所長：水村推進員）

「親子で話し合って欲しい大切なこと」

みなさんのご家庭では、日々の親子のコミュニケーションの中で、次の６つの「大切なこと」についてもお話ができていますか？

１．お金の使い方・・・買い物やお金の貸し借り
２．外出・帰宅のルール・・・どこへ行くか、だれと行くか、帰宅する時間は何時か
３．スマホ・ゲーム・インターネット・・・使用時間や課金について、SNS や個人情報のこと
４．友だちとの付き合い方・・・けんか、嫌なことをされた時や、してしまった時のこと
５．安全・危険回避・・・知らない人について行かない、事故にあわないための注意

６．困ったときの対応・・・困ったことはいつでも親に相談していいのだということ

この６つについては、「なんとなく分かっているはず」で済ませず、ぜひ、言葉にして確認していただきたいと思います。大切なお子さんをいろいろなトラブルから守るため、ルールを決めておきましょう。お子さんとコミュニケーションを取りながら「守れるルール」を作れるといいですね。

（士別市教育委員会青少年相談員：寺口推進員）

「一人ですることを求めすぎず…」

夏休み明けの子どもたちは、家族と過ごしたたっぷりの時間と思い出を胸に、その中で経験したことや感じたことを自分の言葉で表現しようと一生懸命であり、大変可愛らしい姿を見せております。しかも、皆さんご存じのとおり、子どもたちは楽しかったことや面白かったことについて、身近な人に何度も繰り返し全力で伝えたい年頃でもありますから、園や学校においてお子さんがどんな様子でお話しをしているのか想像できるのではないでしょうか。

さて、今回のテーマについて考えるとき、私が真っ先に頭に浮かぶことは、「社会の変化による大人の生活の慌ただしさ」です。仕事においてもプライベートにおいても、やるべきこと、やりたいことが激増する昨今、本来親子で一緒に分かち合いながらじっくりと向き合う時間が激減したり、子どもたちは早いうちから日常生活の何においても一人ですることが求められているように思います。昔の子ども番組に「ひとりでできるもん」という子どものできることを尊重するワクワク番組がありましたが、現代においては一般的に親子のつながりやコミュニケーションの時間が少ないまま、「一人でできるよね？」と家族内において子どもに任されることも早くなってきているように感じる今日この頃です。

一人でできるようになることを親として大切に育みつつも、親子一緒の深い愛着がお子さんの基盤となり、今後の成長や社会活動に大きく影響していることをよく理解し、豊かな家庭教育へとつながることを心より願っております。

（士別幼稚園園長：谷推進員）

「親子のコミュニケーションについてのおすすめ本」



「挨拶絵本」
ブロンズ新社（2010.3）　著　五味　太郎

親子のコミュニケーション、「おはよう」のひと言から始まります。いろいろな場面、いろいろな状況において基本的な挨拶を親子で考えてみませんか。あなたなら、どう挨拶しますか？正解はひとつではなくていいのです。上手に挨拶すれば、すっきりとした人間関係ができることも、親子で話してみませんか。



「子どもと読みたい絵本 200」
洋泉社（2015.5）　発行　江澤　隆志

絵本を親子で読んで、のんびり過ごしませんか。定番シリーズから不朽の名作、人気作家の作品が紹介されています。きっとみなさんが小さい頃読んだ絵本が紹介されています。親子のコミュニケーションに、いくつになっても楽しい絵本は最適です。



「親子でのびやか　楽しいキッズヨガ」
メイツ出版（2021.12）　監修　友永　淳子

親子でヨガに挑戦してみませんか。「あそびヨガ」ぎったんばっこん、汽車ごっこ、「どうぶつヨガ」ネコ・ヘビ・キリン、「連続ポーズ」赤ちゃんのポーズ、海の生き物、宇宙旅行が紹介されています。親子で体を動かし、スキンシップをとる機会の参考になります。

これらの本の他にも、関連図書を貸し出ししています。図書館へぜひお越しください♪

（市立士別図書館主査：澤田推進員）