

子育て応援コラム

子どもをほめよう～コツとポイント～

「子どもはほめて育てる」と言いますが、実際何をどうほめたらいいのでしょうか。

母子保健・相談係では「ペアレント・トレーニング」という子どもへのかかわり方・ほめ方を学ぶ連続講座を年に1回実施しています。その中から、ほめるコツとポイントをまとめてみました。

①認めることから

普段から当たりまえにやれていることを認めましょう。大きさにほめたたえなくても、「歯磨きできたね」「お着替えできたね」と子どもの好ましい行動・認めてあげたい行動を口に出して伝えるだけで充分です。

②具体的な行動をほめる

子どもの性格（例「いい子だね」）や成果（例「賞を取ってえらいね」）ではなく、良い行動を具体的に伝えてほめましょう。「お手伝いしてくれて嬉しかったよ」、「頑張って取り組んでいたね」など具体的な行動をほめることで、子ども自身が何をほめられたかわかりやすくなります。

③25%ルールで

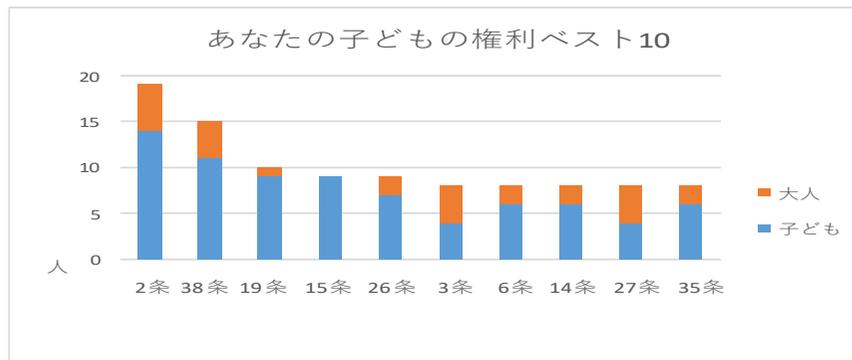
良い行動を始めようとしたとき・始めてすぐ・やっている最中に、100%完全にできるのを待たず25%程度できた時点でほめます。（例：片づけを始めたらすぐ「片づけするんだね」と認める声をかけるなど）。このように少しでもできているところに注目してほめる取り組みを「**25%ルール**」と言います。少しでもできればOK!とほめるハードルを下げることでほめる機会を増やすことができます。もちろん100%できたら目いっぱいほめてあげましょう。

「頭ではわかっているけど子どもをうまくほめられない…」と感じるかもしれませんが、子どものために良い関わりをしたいという姿勢はとても素敵です。保護者の方も「25%ルール」で、ご自身の少しでもできているところをほめて・認めていきましょう！

（参考文献：厚生労働省 ペアレント・トレーニング実践ガイドブック）
子育て相談課 母子保健・相談係 飯塚絵美（臨床心理士）



あなたにとって大事だと思う『子どもの権利』は？



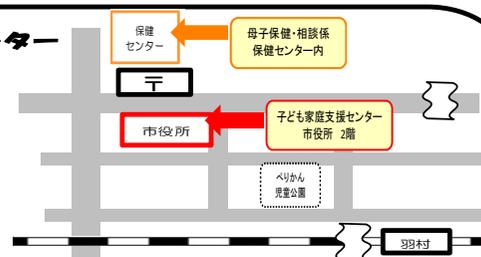
11/9に実施した子どもフェスティバルにて、子どもと大人に「子どもの権利について特に大事だと思うもの」のアンケートを実施しました。ご協力ありがとうございました。

- [1位] 2条 差別の禁止 [2位] 38条 戦争から守られる権利
- [3位] 19条 暴力・暴言を受けない権利 [4位] 15条 仲間で集まる権利
- [5位] 26条 生活が苦しい家庭の子どもが特別な支援を受ける権利
- [6位] 3条 子どもに一番良いことを考える [7位] 6条 生きて育つ権利
- [8位] 14条 自由に何かを信じる権利 [9位] 27条 人間らしく生きる権利

皆さんはどう思いましたか？
ご家族や友人とぜひ一緒に話してみてください。

羽村市子育て世代包括支援センター

【問い合わせ】
★母子保健・相談係★
(内線692～694)
★子ども家庭支援センター★
042-578-2882(直通)
どちらも平日8:30～17:00



小作駅・羽村駅より「はむらん」で市役所前バス停下車
小作駅・羽村駅より徒歩15分

はむらん



おしゃべり場



対面式

★対面式おしゃべり場★

子育てに関する心配や疑問、感じたことなどを皆さんでお話できる交流の場所です。ママもパパも大歓迎です。子育て相談員も参加します。



9月対面式おしゃべり場で お話した内容からピックアップ

9月は0歳、1歳のお子様の保護者が12組参加しました☆

『子どもがパパに泣くのですが、皆さんどうですか？
パパはどうしてますか？』

何をやってもダメな時はママ
にバトンタッチしている

うちも泣くけど、泣かれて
もとにかく頑張っている

『寝返りが出来なくて泣いている』

自然にできるようになるから大丈夫です

チョンと押しあげると良い

次回対面式おしゃべり場は

12月10日（火）10時30分頃から東児童館で行います。

★ぜひお気軽にお立ち寄りください★

掲示板

★おしゃべり場【掲示板】は市内児童館に設置しております★
子育てに関する心配や疑問、感じたこと等皆さまのコメントをお待ちしております。

9月の掲示板からピックアップ

2人目を3歳差で考えています。
3歳差のメリットデメリットを教えてください。

1人目の子はある程度言葉がわ
かり、おむつや授乳時期がず
れているので楽です

2人目妊娠中に1人目のイ
ヤイヤ期が大変でした

中学、高校、大学と入学のタイミン
グが一緒でお金が大変

10か月の子ですが、離乳食をスプーンから食べなくなり、
手づかみ用は数口食べて捨ててしまいます。

1歳3か月の子ですが、初期から工夫しないと食べなくて苦
戦しています。味付けを濃くしてみる、スプーンを持たせて
一緒に口に持っていく、お腹が空くまで待つ等…
一緒に頑張りましょう！