

5歳児すこやか相談データ

すこやか子育て =2025=



この冊子は、文部科学省発行の「家庭教育手帳乳幼児編 ドキドキ子育て」を引用・参考にして作成しています。

はじめに

5歳という年齢は集団生活を通し、社会性が大きく成長する時期であり、保護者の方の子育ての悩みも変化してくる時期です。

この時期、日々の子育ての中で特に大切と思われることについて、文部科学省発行の「家庭教育手帳」を参考にして作成しました。ぜひお読みいただき、子育ての参考にしていただければ幸いです。



目次

生活リズム

早寝早起き朝ごはん	1
一日のスタートは朝食から	1

遊び

子どもたちの体力が低下しています	2
子どもは遊びが仕事です	2
テレビやゲームと上手につきあおう	3
親子で絵本を楽しみましょう	4

関わり

良いことをしたときはしっかりとほめてあげる	5
好きなこと・良いところを増やしていこう	6
子どもの行動には理由があります	7
ルールってだれのためにあるんだろう	8
感情にまかせて『怒る』ことと『叱る』ことは違う	9
「児童虐待」とは?	10
特別な支援が必要な子どもがいます	11
鎌倉市発達支援室では さまざまご相談をお受けしています	12

●相談機関一覧	13
●こどもがのびのびと自分らしく育つまち鎌倉条例	15

●生活リズムは子どものすこやかな成長のためのエネルギー源

《早寝早起き朝ごはん》

規則正しい睡眠と毎日の朝ごはん。簡単なようでいてけっこう大変。

ご家族みなさんの協力が必要なこともありますね。

幼児期のお子さんの生活は園生活を中心であることがほとんどでしょう。

元気よく一日をスタートして、園生活をめいっぱい楽しんでもらいたいですね。

朝は食が細いお子さんもいます。十分な水分と食べやすい定番で朝をスタートしてみてはいかがでしょう。排泄リズムにもつながりやすくなります。

《一日のスタートは朝食から》

なぜ、朝食をとることは大切なのでしょうか。

朝食は一日の生活のスタートです。朝食をとることにより身体にエネルギーを補給し、集中力や意欲、体力を発揮し持続させ、一日の身体のリズムを整えることができます。

特に、子どものころは食生活を含めた基本的な生活習慣が形成されいく大切な時期です。朝食をしっかりとる習慣を子どものころに身につけることは、生涯を通じて健康な生活をおくる基礎を培うことにもつながるものです。

●遊びが子どもを大きくする 《子どもたちの体力が低下しています》

子どもたちの成長にとって、楽しく身体を動かして遊ぶことはとても大切です。

身体を動かすことによって得られる体力は、人間の活動の源となるものですが、子どもたちの体力は低下してきています。

また、乳幼児期は、走る、跳ぶ、投げるなどという基本的な動きを学習し、運動の仕方を身につける大切な時期です。

親子のふれあいや仲間との交流を深めながら、さまざまな外遊びを通して、いろいろな身体の動きを体験させるとともに、身体を動かす楽しさを教えましょう。

《子どもは遊びが仕事です》

遊びは子どもの心の成長にとても大切です。特に幼児は遊びを通して感覚を働かせ、運動をし、ものを作り、想像します。

子どもは遊ぶことで、自主性を育むことができます。子どもの「やってみたい」「遊びたい」という自発的な気持ちを尊重し、大人がそれを見守り、時には思いきり一緒に遊びましょう。

子どもにとって遊びがいかに大切かを認識して、ゆったりのびのびと遊ばせましょう。

《テレビやゲームと上手につきあおう》

子どもたちにとって、テレビやテレビゲーム、スマートフォン（YouTube 等）が身边にある環境が増えてきています。一方で、身体を使った遊びが減ったり、人や自然とふれあう体験が不足したりする等、子どもの遊びの経験の幅が狭まっているかもしれません。

友だちとの遊びや自然体験などの機会を用意し、積極的に参加してみましょう。また、テレビやテレビゲーム、スマートフォン（YouTube 等）などの電子機器については、ルールをつくり、それを守る習慣をつけ、上手に活用しましょう。

例えば、テレビゲームソフトを選ぶ際には、ゲーム内容によって対象年齢を表示するマーク（※）があるので参考にするなどが考えられます。



※対象年齢マーク…CERO（特定非営利活動法人コンピュータエンターテインメントレーティング機構）が行っている家庭用ゲームソフトの年齢別レーティング（格付け）により対象年齢を各テレビゲームソフトに表示しています。各ゲーム内容に過激な暴力表現・性描写、反社会的な内容がどの程度含まれているかなどについて審査し、対象年齢を決定しています。

□CEROについて、「レーティング制度」

<http://www.cero.gr.jp/publics/index/17/>

《親子で絵本を楽しみましょう》

親のぬくもりを感じながら好きな絵本に接し、一緒に共感し合うひとときは、子どもの感性や心を豊かにする貴重な時間になります。

少ない時間でも、食事の時間のように親子の『本の時間』を設けたり、親子と一緒に図書館に行くなど、小さいころから本に親しむ環境づくりを心がけましょう。

ただし、早くから難しい本を読ませるのは子どもの心にストレスを与え、かえって本嫌いにさせかねません。お子さんの興味や関心に合わせて、本を選んでみるのもいいですね。

『吃音(きつおん)』って知っていますか?



滑らかに話すことができない状態をいいます。

「ああああ あのね」と音を繰り返す、「おーかあさん」と音を伸ばす、「……ぼく」とことばに詰まる等の症状があります。
ことばが急に伸びてくる幼少期に、現れることが多いと言われています。
もし、そのような様子がみられた場合は、慌てず、ゆったりとしたコミュニケーションを心がけましょう。

お子さんが話している時には、先回りや言い直しをさせないで、相づちやうなずきをしながら、最後までお話を聞いてあげてください。

そして、お子さんに『ゆっくり、ゆったり』と話しかけるように心がけ、お子さんとのやりとりを楽しみましょう。

●ほめることは子どもを認めること 《良いことをしたときは しっかりほめてあげる》

良いこと、できていることを具体的にほめてあげましょう。子どもの良い行動や態度をほめることは、子どもにとって嬉しいだけでなく、自己肯定感を育むことにもなります。『できた』ことを一緒に喜んだり、結果に至るまでの過程をほめてあげたりすることが大切です。感謝の気持ちを伝えることも効果的です。

一方で、叱ることは子どもにとって必要なことです。『ほめる』ことは、『叱らない』ことではありません。何でも手放してほめてしまい、いけないことを叱らずにいると子どもを伸ばすことはできません。

子どもを叱るときには、本人を否定するような表現は避け、「何がいけないのか」「どうすればよいか」を具体的に伝えましょう。また、穏やかに、より近づいて、落ち着いた声で伝えると、子どもに伝わりやすくなります。

「できた」という結果だけではなく、
「できなかつたけど頑張ってたね」という
過程も大切



《好きなこと・良いところを増やしていこう》

子どもに大切なのは、自信と、自分を大切にする力です。それは植物の根のようなもので、深く広く張るほど大きな実りをもたらします。表面的なことになるとらわれることなく、その子が大きく育つことを信じて心に豊かな水や栄養を与えましょう。

そして、その水と栄養となるのが、子どもの良いところを見いだし、ほめることです。叱るべきときは叱り、ほめるべきときはちゃんとほめる。一つ叱ったら三つほめるぐらいのバランスを心がけましょう。ほめられることで子どもは喜びを感じ、自信や自尊心を育っていくのです。

《子どもの行動には理由があります》

突然、お子さんが怒りだしたり、イライラしたり、困った行動をした時に、人がその理由をすぐにはわかってあげられないことがあります。自分の気持ちをうまく表せなかったり、感情が爆発することは、幼児期のお子さんには時々みられるのです。

そんな時、大人も感情の高ぶりに巻き込まれそうになりますが、ひと呼吸おいて、ゆったりと関わりましょう。原因がわからなくても、お子さんの気持ちを受け止め、寄り添う姿勢をみせてあげることで気持ちが充足されていきます。自分の気持ちを伝えることは簡単なようでむずかしいこともあります。

気持ちを出せずにつらい思いをしていないかな?表情やことばと、心の中がちがうのでは…。など、親御さんのアンテナで気が付くこともあるかもしれませんね。

自分の気持ちをわかってもらえると
安心できる

《ルールってだれのためにあるんだろう》

子どもたちは、家庭でのルールや約束ごとの中で、家族から教わりながら人との関係の在り方や社会のルールの大切さを学んでいきます。

家庭のルールには、あいさつ、家に帰る時間、寝る時間、きちんとした姿勢などの生活上のルールもあれば、相手のいやがることをしない、うそをつかないといった道徳上のルールもあります。

身の回りのことや生活習慣については家庭でわかりやすいルールをつくり、実際に親がやって見せてあげるのもよいでしょう。また、子どもの意見を聞いて一緒にルールをつくるという姿勢も大切です。



《感情にまかせて『怒る』ことと

『叱る』ことは違う》

しつけは大切ですが、しつけなくては、という気持ちからついたたいてしまい、その行為に歯止めがきかなくなってしまう場合もあります。子育てのイライラとストレスが、子どもへの愛情を忘れさせ、怒るという行動にすりかわっているのではないかでしょうか。

上手な叱り方のヒントは、「叱られる側」の子どもの立場にもなって考えること。「そう言われたら子どもはどう感じるだろうか」「子どもはどう受け止めるだろうか」、まずここから考えてみましょう。

子どもの心や身体を傷つけるような怒り方は、教育的な効果がないばかりでなく、児童虐待につながる可能性もあります。

● 子どもを虐待から守るために

《子どもを虐待から守るための5か条》

- ①「おかしい」と感じたら迷わず連絡
〈通告してください〉
- ②「しつけのつもり…」は言い訳
〈子どもの立場で判断〉
- ③ ひとりで抱え込まない
〈あなたにできることから即実行〉
- ④ 親の立場より子どもの立場
〈子どもの命が最優先〉
- ⑤ 虐待はあなたの周りでも起こりうる
〈特別なことではない〉

《「児童虐待」とは?》

- ① 心理的虐待(子どもの心を著しく傷つける言動)
- ② 身体的虐待(なぐる、けるなどの暴力)
- ③ ネグレクト(子どもの監護を怠ること)
- ④ 性的虐待(わいせつな行為をしたり、させたりすること)

全国児童相談所と鎌倉市における児童虐待相談の対応件数

2022年度 全国児童相談所	214,843 件	鎌倉市 82件
2023年度 全国児童相談所	225,509 件	鎌倉市 93件
2024年度 全国児童相談所	223,691 件	鎌倉市 76件

子育ては常に楽しいことばかりでなく、辛くて大変なこともあります。

子育てのストレスが、ときに子どもへの虐待の引き金となっていることも指摘されています。

子育てに悩んだときは、一人で抱え込まず周囲の人には相談して下さい。気になる子どもや家庭を見つけたときには、迷わず通告して下さい。子どもや家族を救うきっかけになります。早期発見、早期対応が何よりも大切です。

鎌倉市こどもと家庭の相談室 ☎0467-23-0630

鎌倉三浦地域児童相談所 ☎046-828-7050

児童相談所全国共通ダイヤル ☎189(いちはやく)

《特別な支援が必要な子どもがいます》

子どもとの関わりの中で「ことばのやりとりがうまくいかないな」「いつまでも落ち着きがないけれど…」など気になる様子に気づくことがあります。また、園生活での心配な姿を耳にすることもあるかもしれません。

これらは個人差とされる場合もありますが、限局性学習症(SLD)・注意欠如・多動症(ADHD)・自閉スペクトラム症等に見られる特性がその理由の一つかもしれません。これらは脳の働き方、認知の違いが要因であり、子育ての仕方が原因ではありません。また、子ども本人が一番困って、つらい思いをしていることもあります。

発達について心配があったら、一人で悩まず、周囲に相談してみるとよいでしょう。(巻末の相談機関一覧をご覧下さい。)お子さんの様子を理解した適切な支援や働きかけ がお子さんの笑顔につながります。

発達障害とは

脳の働きの特性で、
「病気」とは異なります。

発達障害には、自閉スペクトラム症、注意欠如・多動症(ADHD)、限局性学習症(SLD)などが含まれます。

これらは、脳の働き方に違いがあるという点が共通しています。同じ障害名でも特性の現れ方が違ったり、いくつかの症状を併せ持ったりすることもあります。

«鎌倉市発達支援室では
さまざまなご相談をお受けしています。»

巡回
相談

幼稚園や保育園などに専門職が訪問して、園で心配な
ことや発達等について相談と助言を行います。
利用を希望する場合は園の先生にご相談ください。

○専門スタッフが、お子さんの発達のご相談をお受けします。

【乳幼児の相談】

運動：ころびやすい、手先が不器用、運動発達が気になる、
手足にマヒがある等

ことば：ことばが遅い、発音が不明瞭、吃音（どもる）、
きこえが気になる等

関わり：友だちとうまく遊べない、落ち着きがない、
こだわりが強い、かかわりが一方的等

発達
相談

発達障害等
啓発講演会

市民の皆さんに正しく発達障害を理解していただくための、発達障害等啓発講演会を行っています。

お子さんとの関わり等について、わかりやすいお話を聞きにいらっしゃいませんか。講演会の開催時には、広報・HPに掲載の他、各園にチラシを掲示しています。

相談機関一覧

○鎌倉市の相談機関

こどもみらい部 発達支援室・こども家庭相談課では育児に
関するご心配事やお子さんの発達に関するご相談等をお受けし
ています。

○発達支援室

支援担当 ☎0467-23-5130

お子さんの発達に関することについて

■スタッフ：児童指導員 保育士 心理士 小児神経科医師

お子さんのことばや聞こえに関することについて

■スタッフ：言語聴覚士

お子さんの運動発達に関することについて

■スタッフ：作業療法士 理学療法士 リハビリテーション科医師

○こども家庭相談課

こどもと家庭の相談室担当 ☎0467-23-0630

お子さんや家庭に関することについて

■スタッフ：専任の相談員

母子保健担当 ☎0467-61-3944

お子さんやご家族の健康に関することについて

■スタッフ：保健師など

【どこに相談したらよいか迷ったら…】

○かまくらこども相談窓口きらきら ☎0467-61-3824

子育てのこと、家庭のこと、学校のこと、どこに相談したらいい
のか分からぬ時の総合窓口です。

平和都市宣言

○神奈川県やその他の相談機関

子育ての悩み全般について

神奈川県鎌倉三浦地域児童相談所 ☎046-828-7050

民生委員児童委員

(地区の委員は、鎌倉市役所生活福祉課援護担当
(☎0467-23-3000 内線 2365) までお問い合わせください。)

慢性疾患等のあるお子さんの育児について

神奈川県鎌倉保健福祉事務所 ☎0467-24-3900

発達障害に関することについて

神奈川県発達障害支援センターかながわエース ☎0465-81-3717

われわれは、

日本国憲法を貫く平和精神に基いて、
核兵器の禁止と世界恒久平和の確立のために、
全世界の人々と相協力してその実現を期する。

多くの歴史的遺跡と文化的遺産を持つ鎌倉市は、
ここに永久に平和都市であることを宣言する。

昭和 33 年 8 月 10 日

鎌倉市

子どもがのびのびと自分らしく育つまち鎌倉条例

本市では、恵まれた環境を生かして、さらに子どもが大切にされ、育っていけるように、地域社会のすべての人がその役割を果たし、子どもを総合的に支援するため、令和2年3月に「子どもがのびのびと自分らしく育つまち鎌倉条例」を制定しました。この条例では、次のような基本理念に基づき子どもを支援していくこととしています。

(基本理念)

第3条 子どもへの支援は、次に掲げる基本理念に基づくものとする。

- (1) 子どもが、障害の有無、性別、国籍、経済状況、家族のかたちなどに関わらず、差別、体罰、いじめ等を受けることがなく、安心して生きていくことができるよう、一人の人間として尊重されること。
- (2) 子どもが心身の健やかな成長を妨げられることがないよう、子どもの最善の利益が追及され、児童虐待を受ける事がなく、安心して生きていくことができる環境が整えられること。
- (3) 子どもが、成長の段階に応じて学び、生活の支援を受けることで、社会で生活する能力を身に付けること。
- (4) 子どもが、何を思い、何を感じながら行動し、又は活動しているのか理解され、一人一人の個性や可能性を伸ばすことができる環境が整えられること。
- (5) 子どもへの支援は、市、保護者、地域住民等、育ち学ぶ施設の関係者及び事業者がそれぞれの責務や役割を果たすとともに、相互に連携協力して継続的に行われること。

※条例の全文と説明は、鎌倉市ホームページに掲載しています。

5歳児すこやか相談 すこやか子育て2025

発行 鎌倉市
〒248-8686 鎌倉市御成町 18-10
☎0467-23-3000(代表)
発行日 令和8年2月
