

# お手伝いって、いいね!



皆さんのお子さんは、家庭でどんなお手伝いをしていますか。お子さんが、「お手伝いをしたい」と言ってきたとき、「危なっかしい」や「(親が)自分でやった方が早い」と感じ、ついついやらせてしまいがちありませんか。子どものお手伝いとは、家庭において自分の役割を持たせるよい機会として大切なものです。さらに、子どもの自立や社会を生き抜く力の育成にもとても有効なものです。

今号では、「お手伝い」をテーマに、「お手伝い」が子どもたちにもたらすメリットや「お手伝い」を通した子どもとの接し方について考えていきます。子どもたちの将来に役立つ「お手伝い」をこの機会にたくさん体験させてみませんか。

## 1

### 「お手伝い」がもたらす、子どもへのメリット

#### 子どもの自立を助ける

「自分のことは自分でする力」が身につく。

※段取りの大切さが体験できる。

#### 自己肯定感が育つ

役割を与えられたことで「自分には価値がある」という実感をもつことができ、自信にもつながる。

お手伝いに

チャレンジ!

●「上手にできた」、「失敗した」などの体験

●親からの感謝  
●自分の役割を果たす達成感

●人の役に立つ経験や喜び

●共有体験  
(体験&感情の共有)



#### 思いやりの心が育つ

困っている人がいたら、自分から声をかけ、手助けしようとする心が育つ。



#### 最高のコミュニケーションの場

共に行動する時間は、親子のふれあいが深まるかけがいのない大切な時間です。

親にもメリットがあるんです!

“一緒に何かをしながら”は、子どもの本音を聞き出せるチャンスが生まれやすいのです!!

# 2

## 年代ごとのお手伝いの例

※あくまでも一例です。皆様のご家庭で、「こんなお手伝いをさせています」という具体例があれば、ぜひ教えてください。お待ちしております。(詳しくは、裏表紙をご覧ください。)

### 中学生以上



- 近くのスーパーなどへの買い物
- 食卓の一品をつくる (和食などにチャレンジ)
- 地域の一斉清掃に参加する
- 地域行事のボランティア活動に参加するなど

家庭以外でも、社会の一員として、生活体験をたくさんできるといいですね。



### コラム

中学生以上になると、部活動や習い事、または思春期独特の反抗の時期などによりお手伝いの時間がとりにくくなります。そのようなときは、短い時間でできるものや休日にできることなど工夫すれば、お手伝いのチャンスはたくさんあります。

### 小学生向け

- 親と一緒に買いもの
- 食事の準備、盛りつけ (サラダの盛りつけやスクランブルエッグ作りなど、簡単なものからチャレンジ)
- お米をとぐ (炊飯器のスイッチを入れる)
- 後片付け (食器洗い)
- 部屋の掃除
- トイレ掃除
- ゴミだし
- おふろそうじ
- 洗濯物を干す、取り込む、たたむ
- 隣の家へ回覧板を届ける
- 郵便受けの確認
- 新聞をとってくる
- 玄関のくつ並べ
- うわばき洗い
- 花の水やり など



### 3歳ぐらゐまで

- おもちゃを、おもちゃ箱に「ポイツ」
- ゴミ箱に、ごみを「ポイツ」
- 自分のおむつやおしりふきをとってくる

- ハンカチやハンドタオルをたたむ など



### 小学校入学前



- タオルやくつ下をたたむ
- 自分のくつを並べる
- 親と一緒に洗濯物を干す、取り込む
- 簡単な食事の準備 (食器を並べる、ご飯をよそう)
- 使ったものは、もとにあった場所に片づける など



## 3

## お手伝いを通した子どもとの接し方 ～親として心がけること～

## まずは、見守ること

子どもがお手伝いをしているときは、とりあえず子どもに、「まかせて」みましょう。

うまいっても、うまいかなくても、「子どもにとって良い経験」と割り切って、気長に見守りましょう。



※ただし、料理をするときの包丁のつかい方など安全対策が必要な場合はそばで一緒にお願いします。

## 「イライラ」よりも「にっこり笑顔」で

長続きの秘訣は、親が、「うまくいなくて当たり前」、「失敗してもいいからやってごらん」と広い心で接し、できなかったときは、「叱る」よりも、まずチャレンジしたことを認めてあげること。できなかったことは、一緒にやって教えてあげる。「できたら“褒める”。できなければ笑顔で“一緒にやろうか?”。」それぐらいでいいのです。



イライラのピークは長くて6秒。例えば、深呼吸(4秒間で息を吸って、8秒間ではく)をしてみましょう。ちょっと心が落ち着くので、試してみてください。

## 子ども心をくすぐる言葉かけを

「やりなさい」、「手伝いなさい」、「○○ちゃん(みんな)も、やってるよ」ではなく、「お願い。○○やってくれる?」や「ちょっと、○○してくれるとママうれしいなあ!」、「お母さんピンチ!ちょっと助けて!」など、言葉だけでなく、しぐさや表情も交えて、伝えてみては?

親の腕の見せ所ですね。



## 「お手伝いは楽しい」と感じるように

「罰として、お手伝いをしなさい」、これでは、お手伝いのイメージが悪くなる一方です。「楽しく」感じてもらうために、子どものお手伝いには、「ありがとう」や「助かったよ」などの感謝の言葉を伝え、「やってよかった!」や「次もやりたい!」と感じてもらうといいですね。

身近な地域で活躍している「家庭教育サポーター」をご存知ですか？

## か 家サポ Q&Aコーナー

【家サポ:家庭教育サポーターの略】

家庭教育サポーターに  
関するお問合せ先  
生涯学習課 ☎632-2648

### Q 家庭教育サポーターって、どんな人？

**A** 身近な地域で、家庭教育(主に乳幼児とその保護者を対象)に関するボランティア活動をしている方たちです。各地域において、次のような活動に取り組んでいます。

①地元で活動している方が多いため、**子育てに関する身近な情報を提供**しています。

②**子育てや家族、健康のことなど、子育てについての簡単な悩み相談**を行います。

③**子どもの家(※)等で、読み聞かせや年中行事など、イベントのサポート**をしています。

### Q どこに行けば、会えるの??

**A** サポーターさんがボランティアとして活動している市内の子どもの家の中から、今回は2か所をご紹介します。ぜひ遊びにきてください。

#### ●陽南子どもの家

みんなで楽しく遊んじゃおう!

10/17 ミニ運動会

11/21 親子ふれあい遊び

12月以降も  
楽しいイベント  
があります。



ミニ運動会プログラム(昨年)

連絡先

陽南子どもの家(ありんこクラブ)

TEL **659-0137** (校庭東側)

#### ●御幸が原子どもの家

10月下旬に親子活動を行います。  
現在サポーターさんと準備中です。お楽しみに!



指導員さん手作りの掲示物がお出迎え。とてもかわいいので会いにきてください。

連絡先

御幸が原子どもの家(コスモスクラブ)

TEL **663-5646** (体育館西側)

(※)市HPにて、今年度から開設された陽東子どもの家を含めた54か所の「子どもの家子育て支援事業実施個所一覧」を掲載しています。

HPアドレス <http://www.city.utsunomiya.tochigi.jp>

子どもの家子育て支援事業

検索

あなたも地域における子育て支援に関するボランティアをしてみませんか

お知らせ

人材かがやきセンター主催講座 (会場: 中央生涯学習センター5階)  
『**家庭教育サポーター養成講座**』(10月実施・全4回)  
詳細は、市広報紙9月号または市HPをご覧ください。