

年齢別 お手伝いの一例

1歳~2歳

- 簡単なことや身の回りのことから
- おもちゃの片付け
 - スプーンや箸を並べる
 - ゴミ捨て・ゴミ拾い
 - 食べた後の食器を運ぶ
 - おむつをとって取る
 - 脱いだ洗濯物をかごに入れる

3歳~4歳

- 遊びの一環からいろんなものに興味が
- タオルやハンカチをたたむ
 - かきまぜる
 - 植物の水やり
 - 野菜をちぎる
 - 卵を割る
 - 食器洗い(すすぎ)
 - お米を洗う

5歳~6歳

- 道具を使って高度な作業も
- ご飯をよそう
 - お風呂掃除
 - 包丁をつかう
 - ご飯を炊く
 - 買い物の荷物をもつ
 - 食器を拭く

※上記は目安です。家庭の状況や、子どもの個性・家族構成によってできるお手伝いは異なってきます。

お手伝いしてもらう時の4つのポイント

3 失敗しても叱らず、できたことに着目する



4 最後は「ありがとう」を伝える

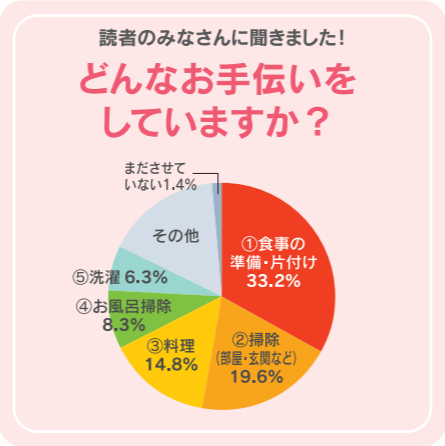


お手伝いに慣れてきたら？
成長するにつれ、お手伝いの内容をレベルアップしていきます。「楽しい」「役に立った」「嬉しい」という気持ちや意欲につながることで、長続きするコツです。次第に責任感が芽生え、自主的にお手伝いをしてくれるようになるでしょう。

1 最初にお手本をみせ、わかりやすく説明する



2 時間がかかってもまかせたお手伝いは最後までさせる



心を育てるお手伝い

できる時がはじめて

お手伝いってさせたほうがいいのか？どんなことから？
もうしている方にも腰が重い方にも、楽しくできるヒントをお届けします。

お手伝いのいいところ

- 自信や意欲から自己肯定感が育つ**
自分がしたことが役に立って嬉しいのは、大人も同じですね。
- 手指が発達する**
普段と違う作業は、手先の器用さや脳への刺激につながります。
- 責任感がうまれる**
最後までやり遂げることで、達成感を味わい責任感が育まれます。「自分も家族の一員だ」という自立心も育まれます。
- コミュニケーションがとれる**
成功して感謝されても、失敗して慰められても、一緒に取り組んだ経験は親子の絆になります。
- 工夫することを覚える**
お手伝いは失敗の積み重ね。何度もチャレンジしたり、お手本を見たりすることで自分で考える力が身につきます。

最初は時間がかかるもの

まだ小さなお子さんの場合は、一人で作業ができるまで成長してないので保護者の負担が大きいもの。お手伝いが身につくまでは、保護者が子どもとかかわり、ふれあいや対話に時間をかける必要があります。時間も忍耐もかかりますが、ずっと続くことではありません。子どもの頃からお手伝いの経験をつんだ子は、成長すると頼もしいサポーターになってくれます。

一緒にしたいけど...
忙しい時に限って「手伝う!」と言われる...

完璧にこたえられなくてもOK!

「今度ね」と漠然と先延ばしにするのではなく、「次のお休みにしよう」と具体的に話しを。その時にこたえられなくても、あとで時間ができたときにお話してみましよう。

子どもはお手伝いが好き

子どもは親の真似をするのが大好き。いつも見ている大人の行動を真似し始めれば、お手伝いを始めるチャンスです。お手伝いには「家事を進める」以外にも子どもの成長にとって良い点がたくさんあります。

どんなことから始めたら？

子どもがじつと見ていることや、やりたい興味をもったことから始めれば良いでしょう。短い時間でできる簡単なことを、遊びを交えながらお手伝いしてもらいましょう。最後に感謝の言葉も是非どうぞ。

成功？失敗？
我が家のお手伝いエピソード

頭を使って掃除

子ども達に床掃除をお願いしたところ、5歳の長男が頭にタオルを巻き滑りながら雑巾がけをしていて、皆で大笑いしました。
(鹿児島市 きんママさん)

全部できたよ！

花の水やりが楽しくて毎日のようにやっていたわが子。じいじの家で天日干ししていた雑巾にも「大きくなあれ」と水をかけていました。みんな笑って許してくれました。
(薩摩川内市 まゆほさん)

卵だけは！

卵を割るのは自分の役割だと思っ、すぐ急行してくれました。
(鹿児島市 みつきーさん)

一石二鳥

野菜嫌いの娘によくサラダをマヨネーズで和えて混ぜるお手伝いをお願いします。つまみ食いが大好きで、先日は1人でポウルを抱えて半分以上食べられましたが、ご飯の時には食べないの好きだけ食べさせました。
(鹿児島市 メイさん)

全部ならべたよ

2歳の息子が家族みんなの脱いだ靴をきれいに並べてくれました。よく見たら、全部左右が逆になっていました。1足ならまだしも全て逆で苦笑いでしたが、ほのぼのしました。
(鹿児島市 あつこママさん)

ママのために！

娘が4歳の頃、私が熱を出して寝ていたら、台所で何かしている様子。キャベツとキュウリとトマトのサラダを作ってくれていました。形もバラバラでトマトはぐちゃぐちゃでしたけど、嬉しくて涙が出た思い出です。
(福岡市 森のつぎさん)

料理男子の本気

息子を将来料理男子に！と子ども用の包丁を買いました。喜んで使ってくれるのはいいのですが、何もかもみじん切りくらいに細かく切ってくれます...。
(札幌市 RKKさん)

力をあわせて

私が仕事で帰りが遅くなってしまった時、家に帰ると洗濯ものがたたまれていました。子ども達に聞くと2人でやっていたとのこと。2人で協力してくれたことに、涙が出るほどうれしかったです!!
(鹿児島市 なおさん)