



幼児期の子ども

安心・安全

センサー

を育もう！

認定NPO法人CAPセンター・JAPAN

私たち CAP(キャップ)は、日本で 30 年間「子どもへの暴力防止」に取り組んできました。

CAP は、子どもたちに“危険に気づく力”、“信頼できるおとなに頼る力”を育む働きかけをしています。

幼児期は子どもの人生の基盤を築く重要な時期とも言われます。子どもたちが幼い頃から、周囲のおとなのサポートを得て、安心して、自信をもって、自由な気持ちで日々過ごすことができれば、それが“これからの未来”の安心・自信・自由にもつながり、子ども自身が持っている力もさらに発揮しやすくなっていきます。

本冊子が、かけがえのない子どもたちと過ごす皆さんの日々の何かしらのヒントになればと願っています。

CAP センター・JAPAN



こんなこと ありませんか？

やさしい親でいたいのに、気づくと大きな声をあげている

これでいいんだろうかと不安になる

身近に助けてくれる人がいなくてつらい



家族や周囲と子育ての考え方が違い、イライラする



やさしげな保護者を見て、自己嫌悪におちいる

ほめるのは結構むづかしい

つい怒りすぎて子どもの寝顔にあやまることもある

たまに一人でどこか遠くに行きたくなる

失敗するのが怖い



**これらは子育て“あるある”!!
多くの人を感じています。。。**

CONTENTS

1. 幼児期の子どもを知ろう（子どもの発達） … 3
2. 誰もが人生の主人公（子どものけんり） … 6
3. 社会・地域・チームで子育て（つながろう） … 10

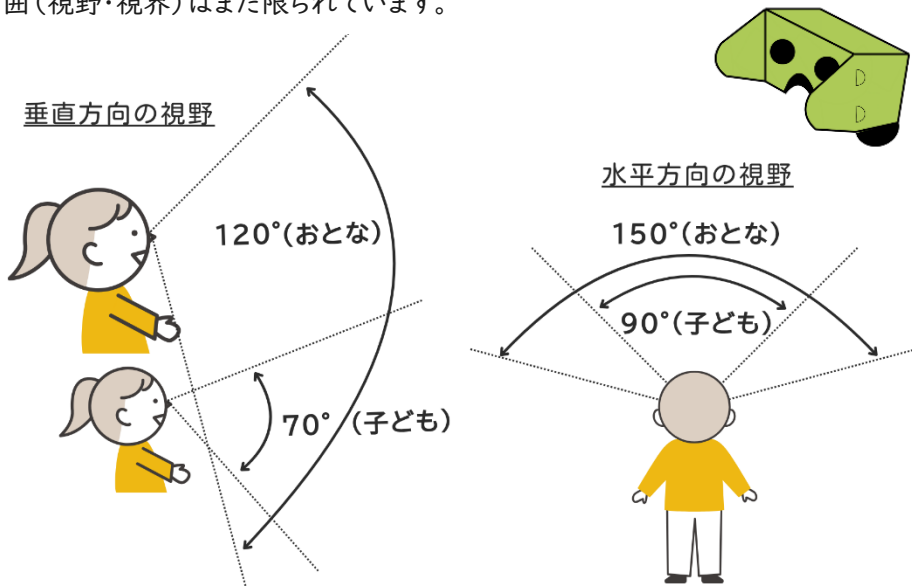
幼児期の子どもを知ろう



子どものからだは、時間をかけてできることが増えるようになっていきます。成長のスピードには個性があるので、誰もが同じようにというわけではありませんが、子どもの発達を知っておけば、子育てのヒントになります。

子どもの見えかたはおとなと違う

チャイルドビジョン「子どもだけに見える世界・模擬体験メガネ」を体験されましたか。子どもは身長が低いため、おのずと目の高さも低く、6歳頃でも見える範囲（視野・視界）はまだ限られています。

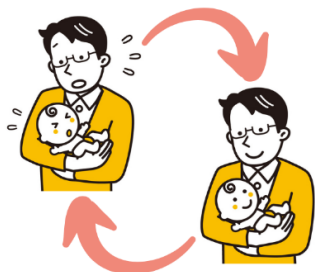


子どもの視野が狭いのは、身近な人やものに注目がいく必要があるからです。成長とともに、見える範囲が広がり、一度に受け取る情報量も増えていきます。この時期の子ども見え方やおとなと違うことをぜひ知ってください。

見え方が違うと、感じ方も違います。子どもはおとなと違っているけれど、劣っているわけではありません。

人を頼ったり信じたりする力は、人生を豊かにする

子どもは不快感(眠い、お腹がすいた、転んで痛い、服が濡れたなど)や不安や欲求に対して、特定のおとな(養育者)にタイミングよく寄り添ってもらったり、守られたりすることを重ねることで、安心の感覚を得ていきます。



そうやって人や社会に対して根拠なく信じる力をつけ、しだいに養育者が「心の安全基地」となり、身近な人から離れても遊んでいられる時間が長くなり、行動範囲を広げていきます。でも時には不安になることも…。そんなときは、気持ちの調整を手伝ってもらって、また安心を取り戻します。

このように、“安心”と“挑戦”を繰り返して、自分の社会を広げて成長していきます。自分の社会が広がると、“好き”なことを見つけて、自分らしさを伸ばすこともできます。



ミニ知識 生まれたばかりの赤ちゃんの視力

生まれたばかりは0.01~0.02程度、認識できる色は白・黒・グレーのみ。1歳頃は0.1~0.2程度で、4~5歳頃に1.0程度になり、カラフルな世界になっていきます。



ミニ知識 1年生はなぜランドセルカバーをつける？

5~6歳になると一人歩きも多くなるので、交通事故にあいやすくなります。ドライバーさんが気づけるように、全国的に1年生はランドセルに黄色のカバーがつけています。

「いや」と言えるようになる

2～3 歳ころになると、なんでも「いや!」が始まります。この言葉に、おとなはドキッとしますが、周りの人を困らせようと思っているわけではありません。気持ちを言葉にすることができるようになったのです。気持ちや感覚が日ごろから認められる経験は、子どもがこれから先、困ったときに自分を守るため、また周囲の人から大切にしてもらうための行動を起こすときの力となります。

いつもこんなやりとりができるとは限りませんが、子どもの“いや”に付き合うことには意味があります。



また、おとなは“人の気持ちを察して行動できる子ども”になることを期待しますが、認知発達の面からもおよそ7歳までは自己中心性の中で育ちます。焦らずにまずは共感して、子どもの感性を磨きましょう。のちのち子どもは相手の気持ちや困り感を推測して行動できるようになっていきます。

参考：

[チャイルドビジョンについて](https://cap-j.net/save-child/view/childvision)

<https://cap-j.net/save-child/view/childvision>

[ほくの虹をいっしょにみてください \(チャイルドビジョンのうた・動画\)](https://www.youtube.com/watch?v=p0dxSOv7tyM&t=8s)

<https://www.youtube.com/watch?v=p0dxSOv7tyM&t=8s>

[こどもの視点ラボ \(こどもになって世界を見てみよう\)](https://kodomonoshiten.com/)

<https://kodomonoshiten.com/>

『No! を言えるようになる本』

ゆまに書房出版 安發明子翻訳



誰もが人生の主人公(子どものけんり)



けんり 生きていくのに絶対に必要なもの。してもいいこと

食べること、寝ること、遊ぶこと、家族と過ごすこと、病気を治すこと・・・、どれもが生きていくために絶対に必要なもの「けんり」です。CAP(キャップ)は、幼児期の子どもたちに「けんりってしてもいいこと」と伝えています。私たちの毎日は、権利から遠い世界にあるのではなく、いつも自分と共にある、身近なものなのです。自分に権利があることを知った多くの子どもたちからは「うれしい」「勇気がわいてきた」という感想が寄せられます。「けんりって、べんりー」と話した5才の子もいました。



子どもたちは無力ではないよ。
どの子どももたくさんの力を持ってる。

子どもには基本的人権があるよ！

おとなも自分のけんりを意識しよう

多くのおとなはこれまで「自分は権利の主体」と意識する機会を持たずに生きてきたように思います。あなたは、ご自分の権利を意識できていますか。私たちは誰もがみんな権利(基本的人権)を持って生まれてきました。

権利(人権意識)とは、「自分は大切な人」だと思えることです。

子どもたちは日々の生活で「それ、あなたのけんりだね」と周りから認めてもらえることによって、子ども自身が自分を大切にすることにつながっていきます。



子どもに“特別に大切な3つの権利”



あんしん



じしん



じゆう

安心して、自信を持って、自由な気持ちで生きることも権利です。CAPプログラムでは、子どもの心とからだを傷つけること(暴力=人権侵害)にあいそうになったときに自分を守るためにできることを考えます。人権侵害である暴力に気づくためには、自分は権利を持っていると知っていることが大切です。知っているからこそ、権利が奪われた(あんしん・じしん・じゆうがない)ことに気づき、自分を守ろうとするのです。

あんしん： 怖いことがなにもないときのきもち

じしん： 今まで出来なかったことができたときのきもち

じゆう： 本当にしたいことを選べたときのきもち

「自分で選ぶ」という体験は、自分は権利をもっている存在という感覚を育てることができます。日々の生活で、子どもが選べる機会をたくさん作っていきましょう。



パンにする？
ごはんにする？



きょうは、
どのくつしたをはいていく？

おさんぽする？ ゲームする？
それともあなたは何がしたい？

子どもとのコミュニケーション

子どものことは子どもに聞くことが一番です。「どうしたいのか」「なにをしてほしいのか」子どもの話を聞いたら、そのようにしなければならないということではありません。話し合いを通して、子ども自身も新たな気づきを得たり、ほかの人の考えや思いを知ったりすることで、日常が豊かになります。日頃の何気ない会話でも「気持ちを話す」「気持ちを聴く」というキャッチボールができる環境があるといいですね。

なんかへん？

モヤモヤ

いやだ

怖い

やったあ

うれしい

悲しい

ホツとした



「安心・自信・自由」を自分の心とからだを守るためのセンサーとして働かせるためには、子どもが感じる気持ちはどんな気持ちも大事にしましょう。“子どもの視点から見”ためのカギです。

さらに、子どもが安心できる声かけや聴き方を心がけることで、もしものときにも、子どもがSOSを出しやすい環境をつくることができます。

具体的には、子どもと話すときは、「～してはいけません」という禁止ではなく、肯定的な表現をすることをお勧めします。例えば、「走らないで」は「歩こう」のように。子どもは聞いたことばにすぐ反応しがちです。おとなが子どもにしてほしい行動を伝えることで、子どもも迷うことなく、おとなも戸惑わずにすみます。また、否定的なメッセージが繰り返されると、子どもが自分の価値を低くしてしまうことにも影響します。

肯定的な声かけを考えてみましょう。

例えば「しゃべらないで」「騒がないで」「立たないで」を肯定的に言いかえると・・・。

参考：

「きかせて あなたのきもち
子どもの権利ってしってる？」

ひだまり舎 長瀬正子・文 momo・絵



『子どもを守る言葉 『同意』って何?』

集英社出版 中井はるの翻訳



CC) ブックレット⑥

「子どもの権利条約を日常と紐づけて
使える道具にする」間宮静香さん講演録

三三知識 子どもの権利は世界で保障されています

国連は1989年に「子どもの権利条約」を採択し、日本も1994年に批准しました。それから30年後（2023年）に日本で「こども基本法」が施行しました。

こども基本法の第3条では「全てのこどもが個人として尊重され、その基本的人権が保障され、差別的取扱いを受けないこと。」とあります。また、国連子どもの権利委員会は『乳幼児期の子どもの意見および気持ちの尊重 (respect for the views and feelings of the young child)』と述べていますが、それは、まとまった意見でなくとも、「～したい」「～がいいなあ」という思いや願い・希望のことも含めています。それが乳幼児期の子どもの意見表明・参加ということです。



社会・地域・チームで子育て（つながろう）



「一人の子どもを育てるには、ひとつの村がいる」

アフリカのことわざ



人を育てるには、多くの人手が必要だということです。

突発的なこともしばしば起こります。なのに現実には、頼りにしたい人は近くにいなかったり、忙しかったり。多くの人が子育てへの不安、社会からの見えないプレッシャー、孤立感を感じています。

おとなも自分の気持ちを大切にしよう

子育ては本当にたいへんなことです。でも、あなた自身がなるべく楽しい気持ちで前向きでいられることは、子どもにとっても大事なことです。ご自分の気持ちを大事にして、発散できる方法を見つけましょう。

もし、あなたが子どもにイラついたり、きつく言いつぎたと思うとき、それはあなたのSOSです。話を聞いてもらえる人を探してください。

つらかったりしんどい時は、人の力を借りましょう。困っている時は、「人の力を借りていい」というメッセージが自然と子どもたち伝わります。それが「おとなへの信頼」「社会への信頼」を育てていくことにもなります。

あなたが健康でいるためのセルフケアの方法は？



ご自身の気持ちに目を向けてみましょう。

安心だなと感じるとき(人・場所 など)



自信があると思うとき(場所・ことから など)



自由だなと感じるとき(時間・場所 など)



できるだけ多くの人とつながって子育てしていこう

こども家庭庁は、2024年12月に「幼児期までのこどもの育ちに係る基本的なビジョン（はじめの100か月の育ちビジョン）」を決定しました。妊娠前から小学1年生くらいまでの約100か月を「保護者・養育者のウェルビーイングと成長の支援・応援をする」と明記しています。子どもをまんなかに、子どもの育ちを支えるために考え方を共有したい人を図に表し、子育てには多くの人に関わる必要があると国は明言しています。



それぞれのこどもから見た
「こどもまんなかチャート」の
視点のイメージ

こども家庭庁資料参考

こどもの育ちを支えるために考え方を共有したい人

- 保護者・養育者…こどもを養育している人
- 直接接する人…こども同士、親族、保育者、小児科医、産婦人科医、助産師、看護師等こどものケアに当たる専門職など
- こどもを見守る人…教育・保育施設の運営者、地域子育て支援の運営者など
- 地域社会を構成する人…近所の人、商店の人、子育て担当課の人など
- 社会全体の環境をつくる人…政策に携わる人、企業やメディアの人など

「子どもをまんなかに多くの人がつながりあって、子育てしていこう」ということですから、子育てを一人で抱え込む必要はありません。困ったら、相談していいんです。子どもはあなたを必要として、あなたは社会から応援される権利があるのです。

あなたが子どもの育ちを支えるために考え方を共有したい人、相談できそうな人や場所を考えてみましょう。

参考：

CAP センター・JAPAN 子育て応援動画
3分で元気チャージできます。

①



②



- ①まず、おとなが幸せでいてください
- ②ひとりでがんばらなくていい

* * * * *

最後まで読んでいただき、ありがとうございました。

今後の生活のヒントになりそうなことはありましたか。

あなた自身も日々忙しいなか、子どもに四六時中ついていることは難しいと思います。子どもにも、安心・安全でいる方法、自分の守り方を伝えておきましょう。それは子どもの大きな力となります。

幼稚園・保育園・小学校で、先生方や保護者の皆さんと一緒に CAP プログラムに取り組んでみませんか。詳しくは最終ページをご覧ください。



子どもに“特別に大切な3つの権利”

【冊子を手にとってくださった皆さんへ】

この冊子が、皆さんのお役に立ちそうでしょうか。

アンケートで皆さんの声を聞かせてください。

どうぞよろしくお願いいたします。



幼児期の子どもの安心・安全センサーを育もう！

2026年2月発行

編集・発行 認定NPO法人CAPセンター・JAPAN

〒545-0051 大阪府大阪市阿倍野区旭町 2-1-1-104

TEL06-6648-1120 FAX06-6648-1121

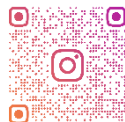
E-mail info@cap-j.net

URL <https://www.cap-j.net>

X



インスタ



SAFESTRONGFREE_JAPAN

本冊子は、「JR 西日本あんしん社会財団」からの助成金により作成しました。

CAP（キャップ）＝子どもへの暴力防止

CHILD ASSAULT PREVENTION

CAPが取り組んでいること...

子どもが生涯にわたって

人との関係性において安心・安全に暮らすための

予防

1978年にアメリカで開発された「子どもへの暴力防止プログラム」は、その意味の英語の頭文字からCAP（キャップ）と呼んでいます。子どもへの心とからだを傷つけること（暴力）が起きるかもしれないことに備えるために、おとなと子どもが正しい知識とスキルを持ち、練習します。子どもには権利があることを伝え、おとなの支援力を強化します。

不安を安心に変え、子どもの問題解決力を高めます。

幼児期の子どもへのCAPプログラムのアプローチ

おとなワークショップ（教職員・保護者・地域市民） 90～120分

子どもワークショップ（3～5才） 20分×3日間

* 小学1年生は2日間で実施

1日目

子どものけんり
安心・自信・自由（写真
とロールプレイを使って）

子ども対子ども（いじめ）
のロールプレイと子ども
ができること

・「いや」という練習

トークタイム

2日目

知らない人対子どもの
人形劇

- ・知らない人に話しかけ
られたら
- ・特別な声の練習
- ・つかまえられたら

トークタイム

3日目

知っている人対子ども
（いやなさわられ方）の
ロールプレイ（きょうだい）

知り合いのおとな対子ども
のロールプレイ（いや
なさわられ方）

先生ロールプレイ

トークタイム

ぜひCAPプログラムをご活用ください。

詳しいことは、以下のサイトから▼

<https://cap-j.net/program/growth-program/program1>

