

「子どもたちの育ちを支援する」

「子どもが心配」 チェックシート

「子どもが心配」チェックシートは、イギリスで開発された「The Graded Care Profile (GCP) Scale」をもとに、岡山県の風土や生活習慣に合うように、平成21年3月に岡山県児童相談に係る基準等作成グループが、著作者Dr.Om Prakash Srivastavaから許可を得て開発したものです。本書の無断転載、複写（コピー）を禁じます。

【この冊子に関するお問い合わせ先】

〒700-0807 岡山市北区南方2丁目13-1 岡山県福祉相談センター 総務企画課
TEL:086-235-4844 FAX:086-235-4156 E-mail:hukushi@pref.okayama.lg.jp
平成23年3月初版 作成：「子どもが心配」チェックシートパンフレット版作成に係るワーキンググループ
協力：真庭市 発行：岡山県



「子どもが心配」 チェックシートとは

子どもに「安心して楽しい毎日を、自分らしく送ってほしい」と思うのは、お母さんお父さん、そしてみんなの願いでもあります。

子どもは自ら育つ力を持っています。必要な育ちのニーズを満たしてあげること、しっかりと育っていきます。

このシートでは、赤ちゃんから中学生までのお子さんとお母さんお父さんとの関わり合いを振り返ることで、子どもの育ちに必要なニーズの満たされ方がわかるようになっています。

ぜひ、これからの子育てを考えるきっかけにしてくださいね。

みんなでお子さんの
育ちを支えましょう。

子どもの育ちに
大切なポイントが
わかった。

どうすればいいのかが
わかった。

専門家に
相談するきっかけに
なった。

心配だったことが
すっきりした。

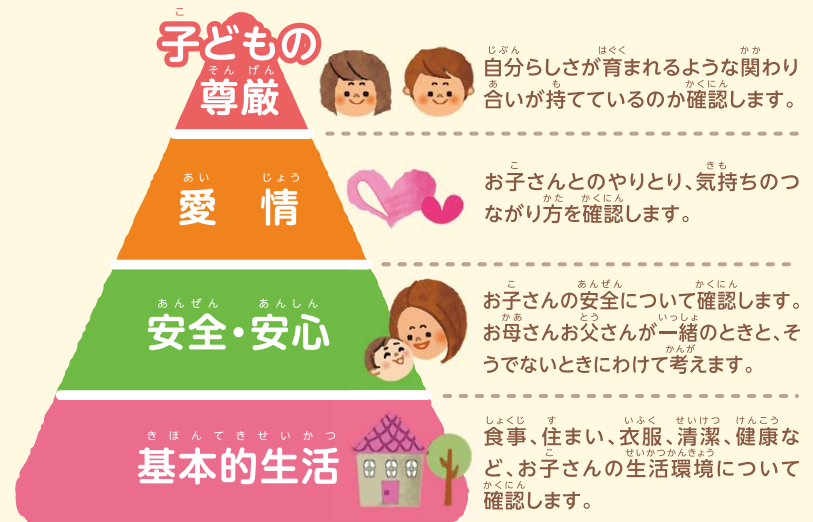


本書では、お父さんとの関わり合いを「基本的な生活」「安全・安心」「愛情」「子どもの尊厳」の4つのカテゴリにまとめました。

このシートでは、カテゴリごとに整理された質問に答えれば、お父さんの育ちに必要なニーズがどんなふうを満たされているのかを確認できるようになっています。

また、お父さんとの関わり合いで心配なことがあれば、さまざまな大人や専門機関のスタッフが子育てについてお母さんお父さん、お父さんと一緒に考えることもできますよ。

4つのカテゴリで、お父さんの育ちの ニーズの満たされ方を確認してみましょう。



「子どもが心配」 チェックシートの使い方

ステップ 1

17ページにある「一次チェック表」を開きます。



ステップ 2

5ページから16ページにある質問を読んで、A～Eの中で当てはまるものを選びましょう。

いますか。数日分の食事についてチェックしてください。

A	B	C
気が配っていません。	気を配っています。	気を配れるときと、そうでないときがあります。

「B」が当てはまる場合は・・・

食事	
Q.1	B

17ページの「一次チェック表」に「B」と記入します。

ステップ 3

16ページの質問まで答え終わったら、項目ごとに一次チェックを行います。

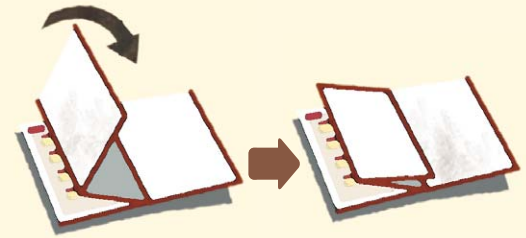
※チェックの方法は、4ページの「チェックのきまり」をご覧くださいね。

食事	
Q.1	B
Q.2	C
Q.3	A
Q.4	D

▶17ページ「一次チェック表」

ステップ 4

17ページを山折にして、20ページの「二次チェック表」と隣り合わせにしましょう。



ステップ 5

17ページのチェック結果を、20ページ「二次チェック表」の一次チェック欄に転記したあと、4つのカテゴリーごとに二次チェックをします。

※チェックの方法は、下記の「チェックのきまり」をご覧くださいね。

カテゴリー	項目	一次チェック	二次チェック
基本的生活	食事	B	
	住まい	C	
	衣服	A	D
	清潔	D	
	健康	A	

▶20ページ「二次チェック表」

4つのカテゴリーごとのチェック結果をもとに、19ページの「子育てひと言アドバイス」をご覧ください。今後の子育ての参考にしてください。

最後に

チェックのきまり

- 記入したアルファベットが、すべてAかBの場合は、チェック欄にはAとBの数が多い方を記入します。※[1]
- AとBの数と同じ場合は、Bを記入します。※[2]
- 1つでもC以下がある場合には、たとえABがあったとしても、C以下のうち、E・D・Cの優先順位でチェック欄に書き入れます。※[3]

[1] すべてAかBの場合	[2] AとBの数 同じの場合	[3] 1つでも C以下がある場合												
<table border="1"> <tr><td>B</td></tr> <tr><td>B</td></tr> <tr><td>A</td></tr> <tr><td>B</td></tr> </table> チェック → B	B	B	A	B	<table border="1"> <tr><td>B</td></tr> <tr><td>B</td></tr> <tr><td>A</td></tr> <tr><td>A</td></tr> </table> チェック → B	B	B	A	A	<table border="1"> <tr><td>B</td></tr> <tr><td>A</td></tr> <tr><td>D</td></tr> <tr><td>C</td></tr> </table> チェック → D	B	A	D	C
B														
B														
A														
B														
B														
B														
A														
A														
B														
A														
D														
C														

食 事



Q.1 栄養バランスや食材に気を配っていますか。

①ここがポイント お子さんの育ちに適した栄養バランスや、食材の安全性に気を配っていますか。数日分の食事についてチェックしてみましょう。

A	B	C	D	E
しっかり気を配っています。	気を配っています。	気を配れるときと、そうでないときがあります。	あまり気を配っていません。チャレンジしてみますが続きません。	特に意識していません。

Q.2 食事の量はどうか。

①ここがポイント お子さんにも、毎日の食事についてどう思っているか聞いてみましょう。

A	B	C	D	E
いつも十分足りています。	足りています。	「足りない」と言うことがあります。	「足りない」と言うことが多いです。	いつも「足りない」と言います。

Q.3 育ちに応じた食事をつくっていますか。

①ここがポイント 子ども向けの味つけ、調理の工夫、盛りつけになっていますか。

A	B	C	D	E
いつもつくっています。	なるべくつくるようにしています。	ときどきつくっています。	つくっていません。おとなが中心です。	食事をつくるのがほとんどありません。

Q.4 食育を実践していますか。

①ここがポイント 「食育」とは、「健康によい食べ物を選ぶ力」「マナーよく食べる力」「自然環境や食料問題について考える力」を育む取り組みの事です。

A	B	C	D	E
しっかり考え、実践しています。	実践しています。	ときどき実践しています。	実践できていません。	関心がありません。

住 まい



Q.5 住まいは、安全に配慮していますか。

①ここがポイント お子さんのふだんの行動を観察して、家の中の危険なところを見つけましょう。

A	B	C	D	E
十分、配慮しています。	配慮しています。	なるべく配慮するようにしています。	危ないところはありますが、やろうと思えば改善できます。	危ないところはありますが、自分ではどうすることもできません。

Q.6 育ちや希望にそった部屋になっていますか。また、掃除は行き届いていますか。

①ここがポイント お子さんが自分でおもちゃや本を片付けることができるよう工夫していますか。

A	B	C	D	E
なっています。掃除も大丈夫です。	十分ではありませんが工夫しています。掃除は大丈夫です。	なっていません。掃除はするようにしています。	なっていません。掃除も十分できていません。	なっていません。掃除をすることもむずかしいです。

Q.7 住まいには、快適に暮らすための設備がそろっていますか。

①ここがポイント 快適に暮らすための設備とは、お風呂、エアコン、寝具、学習机、静かに学習に取り組むことができる部屋などのことです。

A	B	C	D	E
すべてそろっています。	だいたいそろっています。	必要だと思っていますが、十分にそろえることができません。	いくらかはそろっていますが、親の都合を優先させてしまいます。	必要なものをそろえることがむずかしいです。



衣 服



Q.8 暑さ寒さに応じた服を着ていますか。

①ここがポイント お子さんが暑がったり寒がったりしていませんか。

A	B	C	D	E
着ています。品質や着心地のよいものを選んでいきます。	着ています。品質や着心地にも気を配っています。	着ています。	着ていないときがあります。	着ていません。

Q.9 毎日、体にあったサイズの服を着ていますか。

①ここがポイント ふだんの動作や活動にあった服を着ていますか。

A	B	C	D	E
着ています。デザインもあわせています。	着ています。	だいたいあったものを着ています。	あっていないものを着ることが多いです。	あったものを着ていません。

Q.10 身なりを整えていますか。

0～4歳のお子さん

①ここがポイント きちんと洗濯やアイロンがけをした服を着ることは、お子さんの自分らしさを育むことにつながっています。

A	B	C	D	E
かならず整えています。	だいたい整えています。	すりきれた服を着ることがありますが、洗濯はするようにしています。	すりきれていたり、多少汚れた服を着ることがあります。	すりきれていたり、汚れた服を着ることが多いです。

5歳以上のお子さん

①ここがポイント 衣服の快適さを保つための方法を身につけられるようにしていますか。特に就学前のお子さんの場合は、お母さんお父さんが整えてあげましょう。

A	B	C	D	E
かならず整えています。	だいたい整えています。	すりきれた服を着ることがありますが、洗濯はするようにしています。	すりきれていたり、多少汚れた服を着ることがあります。	すりきれていたり、汚れた服を着ることが多いです。

清 潔



Q.11 清潔さを保つ習慣が身につくようにしていますか。

0～4歳のお子さん

①ここがポイント 爪は伸びていませんか。目、耳、鼻、肌を清潔にしていますか。

A	B	C	D	E
毎日決まった時間にお風呂に入ります。身なりも整えています。	毎日決まった時間にお風呂に入ります。	毎日お風呂に入ります。日によって時間が変わることがあります。	ときどき、お風呂に入ります。	たまにしか、お風呂に入れません。

5～7歳のお子さん

①ここがポイント 自分でできることが増えていますか。(うがい、手洗い、洗顔、鼻をかむ、髪をとかすなど)

A	B	C	D	E
いつも見守り、必要な習慣が身につくよう手伝っています。	自分でしようとするを見守り、必要な手伝っています。	気がつけば、手伝っています。	気がついて、なかなか手伝っていません。	見守ったり、手伝ったりはしません。

8歳以上のお子さん

①ここがポイント おとなの都合で手を出し過ぎたり、せかしたりしていませんか。

A	B	C	D	E
いつも見守り、必要な習慣が身につくよう手伝っています。	自分でしようとするを見守り、少し間違っても口や手を出しません。	たまに気を配っています。	子ども任せにしています。	特に気にしていません。



健康



Q.12 健康に不安があるときは、病院を受診していますか。

📌**ここがポイント** お子さんが病気のとき、すぐに行けるかかりつけの病院はありますか。

A	B	C	D	E
しています。予防も心がけています。	しています。	子どもに何らかの症状が見られれば受診しています。	症状が悪くなれば受診します。	症状が悪くなり、大急ぎで対応する必要があります。あれば受診します。

Q.13 必要な治療を受けていますか。

📌**ここがポイント** 子どもがかかりやすい病気を知っていますか。

A	B	C	D	E
かならず受けています。都合がつかなくても何とかします。	受けています。	どうしても私たちの都合で受けられないことがあります。	3回ぐらいすすめられたら受けています。	すすめられても受けていません。受けられない理由があります。

Q.14 子どもの健康に関する情報に関心をよせていますか。

📌**ここがポイント** 予防接種や健診を受けていますか。

A	B	C	D	E
よせています。	特別な理由がないかぎりよせています。	私たちの都合で十分に関心をよせられません。	積極的には関心をよせていません。	関心がありません。予防接種等も受けていません。

Q.15 専門家のアドバイスを活用していますか。

📌**ここがポイント** この質問は、お子さんが療育などを受けているか、現在、病気にかかっている場合にチェックしてください。

A	B	C	D	E
しっかり活用しています。	特別な理由がないかぎり活用しています。	ときどき、活用しています。	あまり活用していません。	まったく活用していません。

お母さんお父さんが一緒のとき



Q.16 危険に気づいていますか。

📌**ここがポイント** お子さんの目線に立って、もう一度、毎日の暮らしを確認してみましょう。

A	B	C	D	E
いっしょにいても、何が危険なのか、ほとんど気づいています。	何が危険なのか、だいたい気づいています。	登園・通学や家の周りのことなら気づいています。	あまり、知りません。	まったく、知りません。

Q.17 Q.16の危険への対策をしていますか。

まだ、ひとりで移動できない時期のお子さん

📌**ここがポイント** 一日のうち、お子さんから目を離す時間がどれくらいありますか。

A	B	C	D	E
いつもそばにいます。	そばを離れても、たびたび確認しています。	家の中であれば、そばを離れていても、あまり確認しません。	特に何もしていません。	特に気にしていません。

ひとりで移動できるようになった時期のお子さん

📌**ここがポイント** 手の届くところに危ないものを置かないようにしていますか。

A	B	C	D	E
あらゆる危険を予測してしっかりと対策をしています。	事故が起こる危険性が高いものについては、しっかりと対策をしています。	事故が起こる危険性が高いものについては、何らかの対策をしています。	ケガをしたら対策を考えます。	特に何もしていません。

幼稚園～小学校低学年のお子さん

📌**ここがポイント** 危ないことについて、お子さんが理解できる方法で伝えてはいますか。

A	B	C	D	E
あらゆる危険を予測して、屋内外でしっかりと対策をしています。	屋内はしています。安全とわかっている場所なら対策はしていません。	あきらかな危険があれば対策をします。	特に対策はしていません。ケガをしたら対策をします。	ケガをしたら子どもをしかってしまいます。

小学校高学年～中学校のお子さん

①ここがポイント 友だちやよく遊ぶ場所を知っていますか。

A	B	C	D	E
安全な場所で、門限までなら外出を許可しますが、確認もかならずしていません。	安全そうなら、よく知らない場所でも外出を許可しています。心配なら確認もします。	外出先を知らないこともありますが、時間どおりに帰宅すれば気にしません。	外出先を知らなくても気になりませんが、小学生なら帰宅が夜遅いと心配です。	あまり気になりません。

Q.18 外出したとき、安全に気をつけていますか。

0～4歳のお子さん

①ここがポイント ■3歳未満：抱っこ、ベビーカーの利用、手をつないで子どものペースで歩く
■3～4歳：常に目の届く範囲であれば自由にさせる、人混みなど心配な場所では手をつなぐ

A	B	C	D	E
かならず気をつけています。	だいたい気をつけています。	危険だと感じれば気をつけています。	あまり気にしていません。	まったく気にしていません。

5歳以上のお子さん

①ここがポイント 交通量の多い危険な道や交差点を渡るとき、どうしていますか。
■5～10歳：おとながつきそう ■5～8歳：中学生以上がつきそう
■8～9歳：信頼できればひとりで渡る

A	B	C	D	E
かならず気をつけています。	だいたい気をつけています。	危険だと感じれば気をつけています。	あまり気にしていません。	まったく気にしていません。

Q.19 家の中はお子さんにとって安全な場所になっていますか。

①ここがポイント お子さんの目線に立って、家の中を確認したことがありますか。

A	B	C	D	E
なっています。思いつく対策はすべてとっています。	なっています。必要な対策はできるだけするようにしています。	だいたいなっています。必要な対策が十分できていない面があります。	あまりなっていません。	なっていません。

お母さんお父さんがいないとき



Q.20 安全への対策をしていますか。

①ここがポイント 短い時間や昼間、お子さんに留守番をさせるとき、どのような対策をしていますか。
■赤ちゃん：信頼できるおとなに頼む
■1～9歳：信頼できるおとなか中学生以上の子どもに頼む
■10歳以上：困ったときの対応や連絡方法を教えておく

A	B	C	D	E
かならずしています。	だいたいしています。	危険だと感じればします。	あまり気にしていません。	まったく気にしていません。

注意！

長い時間や夜間にお子さんだけで留守番をさせることにより、多くの悲しい事故が起きています。

お母さんお父さん



Q.21 お子さんの気持ちを察していますか。

①ここがポイント 優しさやあたたかさをお子さんが感じられる接し方を心がけていますか。

A	B	C	D	E
ことばや態度で表す前に察しています。	ことばや態度で表すとわかります。	泣いたり、怒ったりするとわかります。	泣いたり、怒ったりしても気になりません。あまり長引く場合は、気になります。	泣いたり、怒ったりしても何も感じません。イライラしてしまうことがあります。

Q.22 お子さんの気持ちによりそっていますか。

①ここがポイント つらそうにしているとき、おとなの都合を優先していませんか。

A	B	C	D	E
ことばや態度で表す前でも、よりそっています。	特別な理由がないかぎり、よりそっています。	時間に余裕があるか、子どもがつらそうにしていたら、よりそいます。	子どもがつらさを訴えてきたら、よりそいます。	ケガをする、事故にあうなどしたら、よりそいます。

Q.23 お子さんとのやりとりはどうですか。

①ここがポイント 優しさやあたたかさが育まれるやりとりを心がけていますか。

A	B	C	D	E
子どもの気持ちが高まるように満たされるように物心ともに十分できています。	子どもの気持ちが高まるように満たされるようにしています。	余裕があれば子どもの気持ちが高まるようにしています。	単調で機械的なやりとりになってしまっています。	やりとりをすることが好きではありません。

お子さんとの関係

Q.24 意見交流をしていますか。

①ここがポイント 意見(想いや希望)を交流しながらお互いに高めあっていますか。

A	B	C	D	E
積極的にしています。私たちから意見を伝えることが多いです。	しています。対立した場合でも、子どもの意見を大切にしています。	しています。子どもから意見を伝えることが多いですが、態度が悪ければ大切にしません。	子どもが一方的に意見を伝え、私たちはめったに意見を伝えません。	子どもから意見を伝えてくることはありません。

Q.25 関係の質はどうですか。

①ここがポイント お子さんが満足することに喜びを感じていますか。

A	B	C	D	E
子どもが楽しめるような関係をいつも持っています。私たちも楽しんでいます。	子どもも私たちも楽しめる関係をたびたび持っています。	子どもの方が関わりを楽しんでいます。	関わりを求められたら、仕方なく相手をするか、知らん顔することもあります。	関わりを求められると嫌な気持ちになります。

おなじ目線から見た働きかけ



Q.26 自分らしさが育まれるよう必要な働きかけをしていますか。

0~1歳のお子さん

①ここがポイント 目を見てほほえんだり、語りかけたりしていますか。

A	B	C	D	E
しっかりできるように心がけています。絵本やおもちゃなどそろえています。	心がけています。絵本やおもちゃは少ないですがそろえています。	十分ではありませんが心がけています。私たちの都合を優先しがちです。	あまり心がけていません。子どもが求めてくれば応じます。私たちの都合を優先してしまいます。	特に心がけていません。子どもが求めてきたら怒ってしまうことがあります。

2~4歳のお子さん

Q.26-1 ①ここがポイント 笑顔に笑顔で応えたり、一緒に遊んだりしていますか。

やりとり	A	B	C	D	E
	しっかり持つように心がけています。	持つように心がけています。	十分ではありませんが心がけています。	時間に余裕があっても、あまりできません。	まったくできません。

Q.26-2 ①ここがポイント 安全で楽しみながら学べるおもちゃや道具を用意していますか。

おもちゃや道具	A	B	C	D	E
	しっかりと用意しています。	必要なものは用意します。そのために家計をやりくりします。	必要なものは用意します。家計のやりくりまではしません。	必要なものでも、全部用意できません。	もらったりないかぎり、まったく用意できません。

Q.26-3 ①ここがポイント お子さんの世界が広がるようにしていますか。

外出	A	B	C	D	E
	近い遠いにかかわらず、子どもが楽しめる場所へよく出かけます。	公園などの近くで子どもが楽しめる場所へよく出かけます。	子どもも遊べる場所へ出かけます。	近くで子どもだけで遊んでいます。外出は買い物につれていくくらいです。	親子ですることはありません。

Q.26-4 **①ここがポイント** お子さんのお祝い(誕生日、七五三など)や季節のお祝い(節句、クリスマスなど)は、お子さんの心の中に長く残りますよ。

A	B	C	D	E
欠かさず、盛大にしています。	欠かさずに行っています。	季節のお祝いはしていますが、子どものお祝いはしないことがあります。	季節のお祝いだけしています。	していません。

5歳以上(小・中学生)のお子さん

Q.26-1 **①ここがポイント** お子さんの教育に関心をよせていますか。

教育	A	B	C	D	E
	とても関心があります。家庭でもしっかりとサポートしています。	とても関心があります。都合がつけば、家庭でサポートしています。	学校に任せています。家庭でサポートすることはほとんどありません。	あまり関心がありません。	関心がありません。

Q.26-2 **①ここがポイント** 余暇活動とは、「自分で選んで決める」「ルールを大切に」「他の人と仲良くする」を大切に、学校以外で行う野外・室内活動(外遊び、スポーツ、手芸、工作など)のことです。それをサポートしていますか。

A	B	C	D	E
積極的にしています。	できるかぎりしています。	あまりしていません。子どもは参加しています。	できません。子どもは参加しています。	できません。子どもは参加していません。

Q.26-3 **①ここがポイント** 友だちのことで困っているときどうしていますか。

友だちとの交流	A	B	C	D	E
	相談にのっています。友だちから話を聞くこともできます。	相談にのっています。	親ののを知っている友だちのことなら、相談にのっています。	「いじめられてる」などと人から聞けば、相談にのります。	関心がありません。

Q.26-4 **①ここがポイント** お子さんが何に興味や関心をよせているのか知っていますか。また、それをさらに伸ばすための用具(本格的なスポーツ用具、画材、楽器、パソコンなど)を提供していますか。

用具の提供	A	B	C	D	E
	必要なものは提供しています。	できるかぎり提供しています。	十分ではありません。	提供できていません。	提供していません。

みとめてほめる



Q.27 **①ここがポイント** お子さんの変化、成長、成果に気づき、それをみとめ、ことばにして伝えていきますか。

①ここがポイント どんなささいなことでも、伝えることは、お子さんが自信を育むことにつながりますよ。

A	B	C	D	E
みとめてしっかりと伝えていきます。	みとめて伝えていきます。	みとめていますが、他の人から教えられたら伝えます。	みとめていますが、ほとんど伝えていません。	みとめることもできません。

みとめられないことをしたとき

Q.28 わかりやすく伝えていきますか。

①ここがポイント 自分の都合でしかっていません。穏やかな口調と一貫した態度で伝えることが大切です。

A	B	C	D	E
いつも伝えていきます。	みとめて伝えていきます。	伝えようとしていますが、気分によって大きな声でしかる、無視するなどしてしまいます。	気分によって大きな声でしかる、ひどいことばを投げかける、たたくなどしてしまいます。	おどす、パカにする、たたくなどしてしまいます。

注意!

パカにする、あざ笑うなどは、たたくことと同じくらいお子さんの心を深く傷つけます。

お子さんのプライドが傷ついたとき

Q.29 しっかりと受け止め、支えていますか。

①ここがポイント お子さんが失敗したとき、自分らしさを失わないようにサポートしていますか。

A	B	C	D	E
しっかりと受け止め、支えています。	いったん、心が動きますが、受け止め、支えています。	いらだってしまうのですが、受け止め、支えています。	拒否してしまいます。	拒否する、けなすなどしてしまいます。

一次チェック表

チェックを行った日付を記入しておくことで、育ちの変化がわかるよ。

食事			
Q.1			
Q.2			
Q.3			
Q.4			
住まい			
Q.5			
Q.6			
Q.7			
衣服			
Q.8			
Q.9			
Q.10			
清潔			
Q.11			
健康			
Q.12			
Q.13			
Q.14			
Q.15			
お母さんお父さんが一緒のとき			
Q.16			
Q.17			
Q.18			

安全・安心	Q.19		
お母さんお父さんがいないとき	Q.20		
お母さんお父さん	Q.21		
	Q.22		
	Q.23		
お子さんとの関係	Q.24		
	Q.25		
おなじ目線から見た働きかけ	Q.26、26-1		
	Q.26-2		
	Q.26-3		
	Q.26-4		
みとめてほめる	Q.27		
みとめられないことをしたとき	Q.28		
お子さんのプライドが傷ついたとき	Q.29		

