

小金井市では、学童に通所できるのは小学校3年生までです。では、学童を卒所した小学校4年生以上の子どもたちは放課後どんな場所で過ごすのでしょうか？親の働き方を変えないといけないの？学校もない長期休暇はどうしてるの？そういった色々な不安や問題が壁のように感じられ、不安になる保護者もいるかもしれません。

今回、そんな「小4の壁」を乗り越えた先輩ママ・パパからのアンケートと、Zoom企画で実際にお話して下さった内容をまとめました！それぞれのご家庭に合った乗り越え方のヒントが見つかることを願っています。

小4の壁は世間でも話題になっています。注意点や陥りやすいことなどはWEB検索しても出てきますので、ここでは小金井市に住む37名の先輩ママ・パパから頂いたリアルな意見をご紹介します。

ここで紹介する内容はあくまで個人の体験談です。メリットデメリットも1つの意見としてとらえて頂ければと思います。また回答者の居住地によって回答に偏りがあることもご承知おきください。

目次

[1. 平日の過ごし方](#)

[2. 長期休暇の過ごし方](#)

[3. 働き方](#)

[4. キッズケータイ、GPSについて](#)

[5. 小4の壁を乗り越える際に不安だったことへの対処方法や子どもと決めたルール](#)

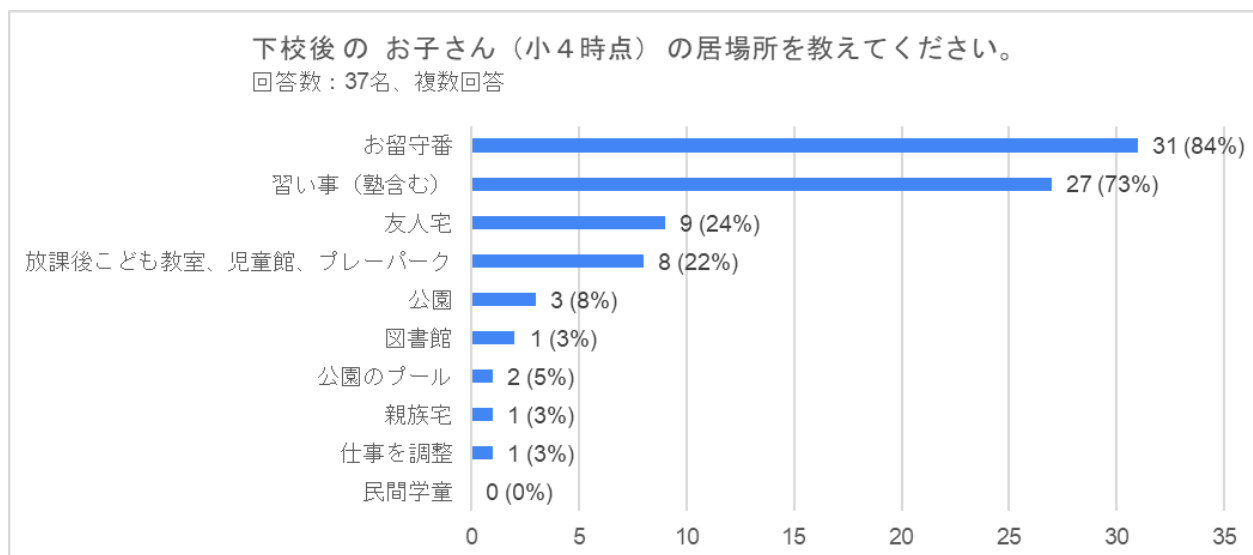
[6. 先輩たちからのメッセージ](#)

[7. 出典、ZOOM企画参加者](#)

[8. おまけ](#)

1. 平日の過ごし方

下校後のお子さんの居場所について先輩パパ・ママからのアンケート結果です。複数回答頂いています。



- ・半数以上の子がお留守番と習い事を併用しています。(62%)
- ・お留守番だけの子は14%、習い事だけの子も8%います。

<具体的な居場所>

- ・学校での習い事
- ・児童館
- ・普段は公園、雨の日は児童館
- ・市内の英会話教室、学習塾など
- ・公園
- ・習い事⇒空手、習字、ダンス、ミニバス、ピアノ、公文、水泳、そろばん、ミシン、新体操、エレクトーン
- ・親が在宅の時は自宅にお友だちを連れてくることもあった。

<困ったこと・またその対策>

◆たまの4時間授業で時間を持て余す(2件)

⇒予め友だちと遊ぶ約束してくるのだよと数日前から伝えて、心積もりをさせた。

◆鍵の持ち忘れ(7件)

- ⇒・鞆につけるタイプのキーホルダーにする。
- ・友だちと遊んだり、ご近所さんにお世話になったり。
- ・学童に行って親に連絡するよう伝えた。
- ・鍵と携帯は毎朝チェック。
- ・鍵を忘れた場合の対処法を子どもと相談する機会にする。

◆友だちとのトラブル(3件)

ゲームの取り合い、付き合いが難しいお友だちや、上級生との関わり

⇒・ルールを作る、担任に相談する。

◆遊ぶ友だちと場所探し(1件)

⇒・キッズ携帯を持たせて子どもたち同士が連絡できるようにしたが、今はジャンメ公園が定位置になり、そこから習い事へ行っている。

- ・大人同士でのフォロー。(1件)

◆習い事の送り迎えと夕方の家事のやりくり(1件)

⇒・下の娘も同じ習い事にして、送迎を一回で済ませ、その間に家事・買い物の時間を作った。

- ・会社帰りに習い事のお迎えをした。

◆帰宅後の一人でのお留守番、習い事へ一人で行くこと、連絡なくお友達と遊びに行くこと

⇒・GPSでチェック、帰宅する時間に家のアレクサに電話して確認

- ・出かける前に電話して確認する

◆児童館や放課後子ども教室に行くよう促しても、仲の良いお友だちがいなければ行くのを嫌がる(1件)

⇒・小4ともなると、親がこうさせたいと思っても子どもの気持ち優先で決まるもの。最終的には信頼して子どもに任せるに落ち着いた。

◆親が帰宅するまでにお腹がすく

⇒・おやつを規定量用意した。(2件)

◆テレビやタブレットの視聴時間、早く帰宅した日のゲームの時間が増えた。(2件)

- ◆子どもたちだけで買い物をしたがるが、お小遣いのルールが家庭によって異なる。(1件)
- ◆親が在宅勤務での仕事ができない(2件)
- ◆仕事中にLINEで頻繁に子どもから連絡がくる(1件)
- ◆子どもが一人でのお留守番を嫌がる(1件)
- ◆放課後の安全確認(3件)
- ◆困ったことは特になし(5件)

<先輩パパ・ママからのリアルボイス>

- ◆週3で小金井学習センター、それ以外は、児童館、放課後子ども教室、プレーパークでお友だちと。友だちの家遊びは親の顔が分かる家限定でOKしていた。お留守番もさせていたが、私が働き方を変えて5時半までには帰れるように調整した為、留守番も1~2時間程度で済んだ。子どもと相談しながら、放課後の予定を埋めていった。
- ◆いきなり放課後の時間が自由になり、子どもは羽を伸ばして楽しく過ごしていた。基本的には児童館や放課後教室で待ち合わせして、お友だちの家や公園、習い事などで過ごしている。5時ぐらいまではお友だちといることが多かった。私自身の仕事が遅いため5~7時まではお留守番をさせていて、時間が長いことが心配だった。私もそれに対して罪悪感があり、子離れができていない私自身の課題と感じている。
- ◆週3は習い事。子どもは、自由になる残りの2日を本当に楽しみにしていた。その日はお友達と、児童館・公園・お友だちの家などで遊び、私が在宅をしている時は家に来てもらったりした。
- ◆週2で習い事、他は児童館、公園に待ち合わせをして遊びに行くことが多かった。特に水曜日は早帰りなので友だちの家や、アンケートで出ていた項目をまんべんなく回って遊んでいた。親としては留守番させないように放課後の充実を考えていたが、実は子どもは家でのおんぼりしたい時はおんぼりするし遊びに行きたい時は遊びに行くし、ぼーっとする時間があったら、それはそれでいいかなと思っているようだった。ポイントは安心安全かどうかと有意義に過ごしているかどうかという点。何かあったらあの大家さんのところに駆け込んでねと、安全面で致命的な問題になりそうなことだけは、その対応の仕方について徹底的に教えていた。
- ◆去年はコロナ禍で他の人のおうちに行くのはとりあえずやめようねと約束していた。お友だちと約束をして公園に行くか、約束ができなかったら一人で図書館に行く。自分なりに楽しめる方法を探して過ごしていた。
- ◆塾が週2、習い事週2。安全面については、本人が割としっかりした子なので、全く心配がなかった。子どもが暇を持って余さないように、やりたいことを積極的にやらせていた。

<ふかぼり Q&A>

Q：放課後子ども教室について、どのように利用されていますか？

A1：学童にずっと行っていたので、子ども本人に放課後子ども教室で遊んでみたいという気持ちがあった。最初の頃結構行っていたが、今はそこで集まって公園に移動することが多い。また、図書室で勉強ができる場所があるので宿題をみんなで集まってやっている。意外と自分なりにいろんな場所を使い分けて過ごしている。

A2：学童在籍中から放課後子ども教室で開催されている単発のイベントに参加し、慣れてもらっていた。また、校庭解放の時などは父に見守りボランティアに入ってもらい、「お父さんが来ているからお友だち誘って行ってみて」と促したりしていた。やはり見守りがある安全な場所で過ごしてほしいので、すごく良い居場所だと思っている。ただ、お友だちが習い事などでいないと、1人だけで行くのは難しいようだ。

A3：学童の頃から興味のあるような単発イベントに学童を休ませて参加していた。ただ、4年生になると自分たちで自由に遊ぶ方が優先されたり、一緒に行くお友だちがいなかったりで、あまり利用していなかった。

Q：放課後子ども教室は見守りボランティアの方がいるが、出入りは自由なのでしょうか？

A1：結構自由に出入りしているようだ。そこで集まって次は児童館、近くの公園に行こうかなど、それぞれ子ども同士で約束している。

A2：参加かどうかはカードで管理し、途中で帰る時は見守りの人に声をかける仕組みになっている。学校ごとに仕組みは異なっている。

※放課後子ども教室の利用ルールについては、各学校にてご確認ください。

Q：お友だちと遊ぶ時のルールを決めていたら教えてください。

A1：何かあった場合の責任は誰が取るのかとなるので、基本的には親が不在のお友だちの家には上がらない、自分の家にも上げないというルールにしていた。親同士も知り合っておき、お互いに上がらないようにしましょうと約束していた。また、お友だちとの約束は、スマホを使うのではなく学校で約束してきて、遊べそうだったらその場所に行って遊ぶ。約束した場所に集合して遊ぶようにしている。

Q：習い事は自分で安全に行ける距離のものですか？

A1：自転車で行くこともあるが、基本歩いて行ける距離。当初は帰りだけ迎えに行っていたが、5,6年生になったら、1人で行き帰りしていた。

A2：必ず通る道を決めていた。もし仕事が早く終われば迎えに行くというルールを作っていた。5時までは他のお友だちと結構遊べていたので、あえて5時から7時の間（自分の残業で子どもが1人で留守番する時間）の習い事を探した。その習い事の日には親としても安心して残業できた。あとは、夏と冬によって暗くなる時間帯が変わってくるので、安全面を意識した時間で習い事を探すと良いと思う。

Q：子どもが甘えんぼさんで一人でのお留守番が心配です。

A1：最初は嫌がったが、2か月ほどでできるようになった。あとは本人にこんこんと話をした。「お母さんは仕事しているから何時までどこに行って電車乗って帰ってきて何時になるよ、その間はお留守番しなきゃいけないよ」と。上の子ども6時間授業だとあなたの方が早い時もあるよ、と。それぞれの家族の状況を説明するといいかも。我慢しなさいとか、4年生みんなやっているよ、と頭ごなしに言うとも反発してしまうと思う。こんこんと説明するなかで、その子がどこかのタイミングで「じゃあ6月から頑張る」とか、「じゃあ1時間ならやってみる」と言うのに親が合わせて、時間給をとって子に寄り添ってあげてはどうか。スモールステップでやっていくしかないと思う。

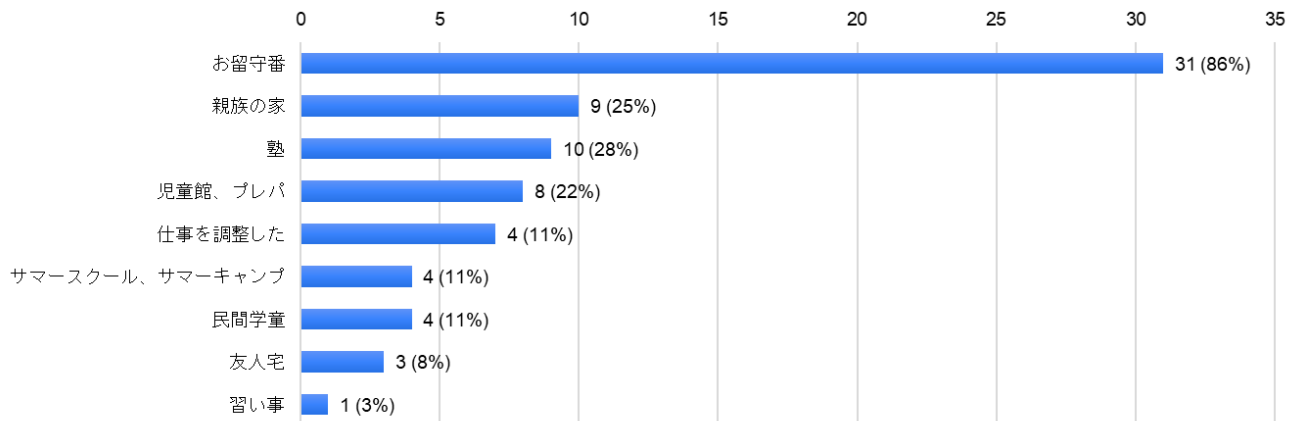
A2：ちょっとした買い物の間、一人で留守番させる練習を少しずつやっていた。10分ぐらいから始め、慣れていくとできるようになったという感じ。でも、子どもによって全然違うと思うので、反応を見ながらだんだんやっていると、あ、意外とできる！となるのではないかな。

2. 長期休暇の過ごし方

長期休暇中のお子さんの居場所について先輩パパ・ママからのアンケート結果です。複数回答していただいています。

長期休暇中の お子さん（小4時点）の居場所を教えてください。

回答数:36件、複数回答



<具体的な居場所>

- ・親族の家（来てもらったり、ひとりで行けるように練習した）
- ・児童館（東、貫井南、夏季クラブ、わんぱく団）
- ・こすげ冒険学校キャンプ
- ・ラックシャトアスレチッククラブ サマースクール
- ・ASIJ Summer Day Camp サマーデイキャンプ
- ・メガロス（民間学童）

それぞれの居場所については、詳細を<ふかぼり Q&A>で先輩ママ・パパに聞いています！そちらも参照してみてください。

<困ったことや不安だったこと・またその対策>

◆毎日の昼食の準備が大変（9件）

⇒ ・週に1回、友人宅に集まって自分たちで自炊する企画があり、非常に助かった。

- ・在宅勤務でもお昼休み時間は変わらないため、子どものご飯準備のために、昼休みを長めにとらせてもらい対応した。
- ・冷凍食品（パスタなど）で乗り切った。
- ・吉野家、レトルトパスタ、ラーメン、外食とルーチンを決めてしのいだ。食費はいつもより掛かった。
- ・昼ご飯は基本弁当を作った。
- ・日によっては、お昼ご飯を作りに一時帰宅した。
- ・レンジの誤った使い方の動画を見せて注意を促しレンジの知識を教えた。

◆長時間のお留守番は子どもが大変（7件）

- ・春休みは大泣きで、仕事に「帰ってきて！」と電話がきていた。

⇒ ・携帯で時折連絡した。

- ・長期休暇中のみ働き方を変えた。

（休業した（2件）、在宅勤務にした（2件）、家族内交代で休暇や半休をとった、時短にした）

- ・家で何をしているか不明だった。

⇒ ・子どもと一緒に事前に計画を立てておいた。（3件）

- ・前日に子どもにワークを渡したり、明日の予定を一緒に決めたりした。

◆動画を見たりゲームをすることが多くなり困った。

⇒・お留守番の間はどんな風に過ごすかを一緒に決め、タイムスケジュールを組んだが、お盆休みをきっかけに、夏休み後半は動画ばかり観て宿題をしていなかったことが、最終週に判明した・・・私が仕事している間、毎日6時間もずっと動画を観ていたようで、とてもショックだった。ただ、大人でも誰にも見られていなければ怠けてしまうこともあるから、子どもは親がいなければ遊んでしまうのは仕方がないと思った。子どもには、信頼していたから悲しかったことを伝え、これからどうするか話し合った。それからは、子どもが長時間スマホやゲームをしていないか、時々アプリで確認するようにしている。ただ、やはり子ども1人で長時間のお留守番が、何日も続く状況が良くなかったと感じているので、来年の夏休みには、遠方の祖父母のおうちへ泊まりに行ったり、夏休みだけ仕事を減らすとか、もう少し遊びの時間を増やしてスケジュールを考えるなど、対応していきたいと思っている。

◆家で子どもが時間を持て余しストレスになる

⇒・できるだけ長いキャンプに申し込んだ

- ・ママ友同士で事前に遊びの約束を取り付けておいて親無しで交互に家で遊ぶようにさせた
- ・親がそれぞれ交互に休暇をとって、遊びに連れて行ってもらうように頼んだ
- ・夏限定の習い事やイベントに申し込んだ。(お友達も誘って一緒に行くように促したが、行きたがらないイベントがありキャンセルや欠席も多々あった。)

◆(実際には起こらなかったが)家のブレーカーが落ちやすく、熱中症などの心配があった

⇒OJTを交えてしっかり教える機会をとった

◆外の居場所にほぼ行きたがらない

⇒夏休み中の仕事は全て断わり子どもと一緒にいた

◆平日は午前中のみ仕事へ行っていたが、帰ってきてからのごちゃごちゃのストレスがハンパなかった。

◆運動する場所がなく、夏休み中ほぼ室内で過ごした。

◆友だちと約束しないと児童館には行かないので、夏休み中は児童館へ行けなかった。

<先輩パパ・ママからのリアルボイス>

◆結局、夏休みの40日間を全部、この日はこう、この日はこう、ここはこうって埋めなきゃいけない作業だと思う。うちは夫婦で夏休みが自由にとれる職場だったので、2人で夏休みをずらした。また、半日休暇が取れたので午前中だけ留守番させたりと、あらゆる手を色々考えて組んでいた。あとは、お友だちの親と連絡を取って遊ばせてもらっていた。

◆夏休みはすごくのびのび過ごしていて、親の罪悪感をクリアする方が大変だった。昼食の時間だけ帰宅して一緒に昼食を取って、あとは午前も午後も本人の自主性に任せていた。毎日やることを決めていたので、午前中はこれをやったよっていうのを聞いたり、午後はここに行くって聞いていうのを聞いたりした。親がスケジュールを決めるのではなく、本人が決めて、親が信じて見守るみたいな形を一生懸命作った夏休みだった。

◆我が子たちは寂しがらるタイプではなかったのでそれなりに楽しんで過ごしていたが、ゲームとyoutube三昧で、昼過ぎまでパジャマみたいなのが目に見えたので、何かしらスケジュールを入れるようにした。親戚宅やサマーキャンプに行ってもらったが、友人遊びは夏場に苦戦。暑くて公園も難しく、旅行などで友だちと予定が合わず、長期休暇でない時の平日すごく助かっていたお友だち遊びがなかなか活用できなかった。

◆仕事の都合がつきやすかったため、昼ご飯を作り一時帰宅したり、平日休みにしたりしていた。動画やテレビ、ゲームの時間は決めていたが、のんびり過ごす時間の方が多かったと思う。友だちとの約束は、学校で約束を取り付けていたのができなくなるので、親同士で連絡を取り合い、週1くらいでお友だちの親がいるときに遊ばせに行かせてもらっていた。長期休暇は結構頭を悩ませた。

◆長期休暇になると必ず、すぐ親戚宅に行って、終わる直前まで丸々行ってもらっている。ただ子どもによって、親戚と相性が合わなかった場合は、少し早めに帰らせてサマーキャンプに入れたりした。

◆塾の夏期講習に行っていたが、予定がない週というのがあり、子どもに聞いたらやっぱり暇だったそう。なので、空いている日があれば、予定を埋めてあげればよかったかなと思っている。また、学校がないので友だちと約束ができず、児童館や公園に行くことがなくなった。

<ふかぼり Q&A>

Q：最初の春休みはどのようにしましたか？

A1：学童に行かなくて良いのが嬉しくて自由に過ごした。

A2：事前に学童に行かなくなるよって話をして心づもりさせておく。

A3：小金井学習センターでは4/1,2の2日間誰でもおいでというイベントがある。塾に入る、入らない関係なく。場所さえ事前に一緒に確認して当日10時から行けば自由に過ごせる。とりあえず4/1,2埋めるにはいいかと思っでご紹介した。

Q：長期休暇中の塾ってどんな感じですか？

A1：一般的な学習塾に通っている。塾がある時は11時から16,17時ぐらいでしたが、半日は空いてしまう。実習室は空いていたが、定常的に利用するような形ではなく、昼ご飯を食べてから行く感じだった。

A2：小金井学習センターへ通っている。夏休みは全日程ではないが、午前10時から12時に開放している。また、通っている子の親たちが企画して、子どもたちをプールに連れて行ったり、社会科見学したり、野川におにぎりを持って遊びに行ったりしている。

A3：夏休みに、勉強しなくてもとりあえず来ていいよという居場所を提供してくれる塾に通っている。週1で社会科見学や工作などを開催してくれるためとても助かっている。

A4：プログラミング教室ネオプロというところでは、長期休暇中9時～午後3時で子どもたちの居場所を提供してくれている。長期休暇中のみ単発で申し込みも可能。

Q：民間学童はどうですか？

A1：家から近く自分で行き帰りできたのと、夏休みはほぼ毎日受け入れがあったので、長期休暇中のみメガロスに通っていた。単発でいいところも結構あったが、仕事の関係上単発だと対応できずメガロスを選んだ。ただ、申込時に一括振り込みで、行かなかった日の振替はあるものの返金はないので注意。通常8時～14時まで、プラス料金を支払えば19時まで預かってもらえる。うちは14時までにして、あとは子どもに余白の時間が生まれるようにした。メガロスでは立川に映画を見に行ったり、江戸建物園に行ったり、メガロス内の夏祭りのお店の準備をしていた。月曜は会員がお休みで、メガロスのプールを利用したり、テニスをしたり子どもは飽きずに毎日行ってくれた。

Q：長期休暇中の計画（子どもの生活スケジュール）はどのように立てていましたか？

A1：夏休み、子ども本人が毎日朝に動画を上げることを目標にしていた。やるならちゃんとやりましょうということで、毎日本当にきっちりやらせていた。動画配信は、外でのスポーツやお友だちと遊ぶ、塾に行くなどに比べ私自身が安心できる過ごし方ではなかったが、本人が決めた目標をちゃんと完遂させるという意味では、そういう経験もありかなと考えた。またそれが、親自身が子どもを見守るきっかけにもなった。

Q：長期休暇中のお昼ご飯はどのようにしていましたか？

A1：お昼を作りに戻ることも、お弁当を作ることも難しかったため、レンジで温めれば食べられる冷凍食品を用意した。OKストアに色々あったので、それを冷凍庫にぎゅうぎゅう詰めていた。パスタとかココモコとか。栄養が気になり罪悪感もあったが、子どもは大喜びだった。栄養バランスは一日トータルで取ればいいと思うことにして、夕飯を頑張っていた。本人は火を使う料理をしたがっていたが、小学校までは無しにした。火を使うのは家で家族がいる時にやるのと1人でやるのは違うと思う。火傷をしてしまった時などの対処を考えると難しい。

A 2：管理栄養士の方のお話では栄養は1週間でバランスを考えればいいそうだ。正直、夏休みの昼ご飯をきっちり用意することはとても無理だと思うので、1週間単位で考えて、野菜は週末に多く摂ればいいと思う。我が家は朝ご飯、和食派なので野菜を意識して味噌汁の中に入れてる。逆に夕ご飯が適当になりがちだが、全体でバランスを考えればよいと思う。

Q：長期休暇中の児童館（わんぱく団）はどうですか？

A 1：学校から配られる児童館のチラシの中に募集がある。8月の後半1週間、月曜日から日曜日までの大体1日がかりのイベントで、最後の土日は武蔵野公園で1泊する。子どもたちは遅く成長してくれる。中1の娘もリーダー的な役割を担って参加した。小1から中・高校生まで異年齢の子と一緒に触れ合える良い経験になるのでお勧め。また、わんぱく団と併せて夏季クラブもあり、両方とも1週間なので、両方参加すれば夏休み中の2週間が埋まる。

Q：サマースクールやサマーキャンプはどうですか？

A 1：「ASIJ Summer Day Camp サマーデイキャンプ（アメリカンスクールの日本人向けのサマーキャンプ）」に参加した。親の私が子どもの時からあり憧れていたが行ったことがなく、子どもにちょうどいいと思い参加させた。何より嬉しいのはご飯がついていること。毎日給食で、好きなものを好きなだけ食べ、野菜嫌いだったら食べなくていいよ、そういういろんなカルチャーショックを感じた。文化体験の意味でとても良かったと思う。英語の授業はあるが本当にごく一部で、クラフトや手品を習ったり、プールなどアクティビティが主体の授業。先生は外国の方だが、日本語が分かる方もグループに1人はついているので、コミュニケーションは問題ない。ただ、子どもによって転校したいと言うほど気に入る子がいる一方、もう行かないと次の年は参加しない子もいたり相性もあるようだ。

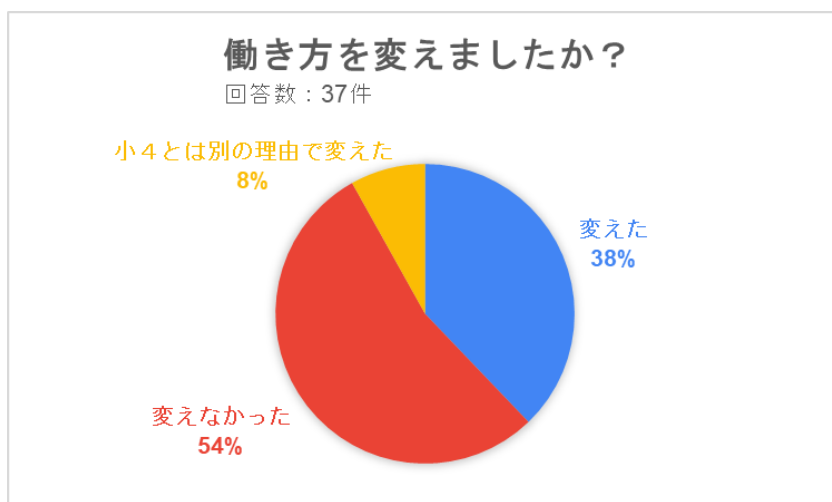
A 2：ラックシャトーアスレチッククラブ サマースクールに参加した。2泊3日や3泊4日ぐらい。

Q：一般公募されているイベントへの参加はどうでしたか？

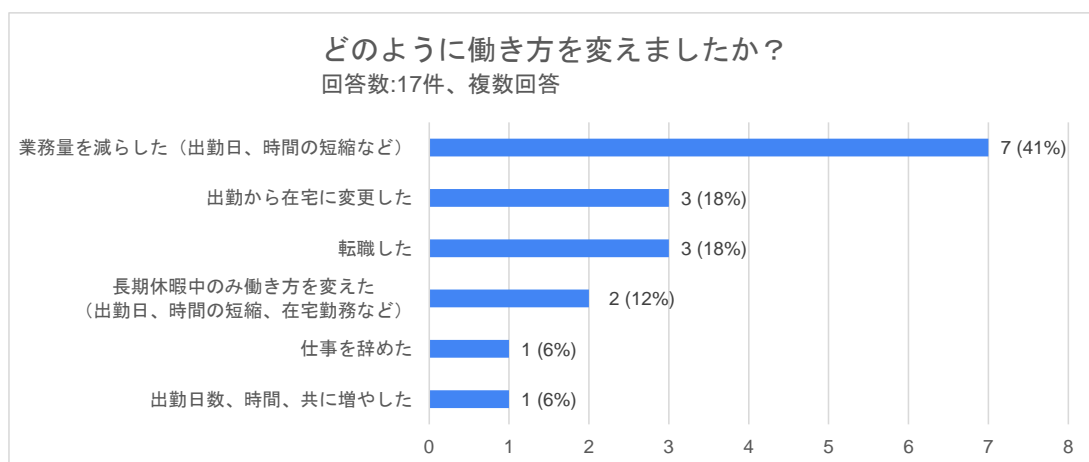
A 1：うちの子は3年の時点でもう学童に行かず子どもたち同士で遊びたいとなっていて、4年で更に親の言うことを聞かなくなってきた。夏休みの過ごし方を心配し、良かれと思ってイベントに勝手に申し込むと、そんなの知らない、行きたくない、とせっかく予約してもキャンセルせざるを得なくなってしまう。子どもの気持ちが合えばイベントをうまく利用するのはお勧めしたいが、何より本人に確認して同意を得ておく必要がある。うちは、子どもの友だち5,6人の親が集まったグループラインを作り、良さそうなイベントを見つけたら、グループライン上でお誘いする。そこに1人以上お友だちが手を挙げた場合に申し込むと、お友だちも一緒に行くからとお願いできる。イベントはうまく活用した方がいいが、申し込む内容と行く友だちが重要。

3. 働き方

お子さんが小4になったとき、働き方を変えたかどうか先輩パパ・ママからのアンケート結果です。



どのように働き方を変えたのか複数回答いただいています。



<これから小4の壁に向かうご家庭に向けて働き方についてのアドバイス>

◆働き方を変えた方がよい、という考えのアドバイス

- ・在宅比率、時短、フレックスなど会社と折り合いのつく日数や制度を相談できると良い。またはそれができる状況に整えておけると良い。
- ・職場、上司に日頃から子どもの話をし、「ついに学童が終わって大変なんです」と、学年が上がっても子育ての大変さを伝えておくこと。ちなみに、子どもが5年生になっても大変・・・。
- ・究極の決断だったが、協力者がいなくてワンオペなら今だけ！と思って働き方を変えることも必要だと思った。
- ・働き方を変えられる職業や制度があるなら変えた方が親子ともに安心して過ごせると思う。
- ・その子が1人で安全に過ごせるかによるが、やはり1人の時間をできるだけ短くできるほうが安全だと思う。

◆働き方を変えなくてよい、という考えのアドバイス

- ・あまり構えすぎないでも大丈夫。
- ・6時間授業も増えるし、習い事や放課後子ども教室などを利用すれば留守番も減らせるので、働き方を変えなくても何とかなる。
- ・長期休暇中は工夫が必要だが、高学年になると問題なく1日過ごせるようになる。
- ・夏休みを乗り切れば慣れてくるので、極力仕事を辞めたりしないほうが良い。
- ・子どもは自分で何とか出来る力を持っている。
- ・両親ともにフルタイムの方はそのまま仕事していいのかと、折に触れて何度も悩むと思うが、生涯賃金を考えると正社員は有利なので、今は正社員であることを辞めない方法を探せるといいのではないかなと思う。
- ・極端かもしれないが、仕事にはしがみつ়べし。子どもに対し、申し訳ない可哀相と思っはいけないと、小4の壁に限らず、個人的に思う。どんどん保護者同士や地域の人と繋がって、少しずつ壁を低くし、母親も自分らしく輝ける社会になってほしいし、みんなで作っていききたいと思う。
- ・うちの場合は子どもと離れても大丈夫なように、最低限のルールを儲けたら学校の長期休暇中もそんなに壁は感じなかった。細かく決めるのではなく、これは絶対やっちゃダメ、これは絶対やると大まかに決める方が良いかも。好きなことを極めたり、自分でご飯を作ったり、チャレンジ精神も身につけて、1日何したかを聞くのはとても楽しかった。

◆その他

- ・平日も長期休暇も、過ごし方はその子の性格によるところも大きいので、子どもとよく話し合うことが大切
- ・4時間授業の時は早く帰れるように調整する。
- ・親の方針と状況による。どうお金を使うか、だと思う。

大人も子どもも安心できる居場所が見つかりますように！

<先輩パパ・ママからのリアルボイス>

◆仕事も変えず、出勤日、時間も全く変えていない。子どもが小4のときは勤務地が近く早めの帰宅だったが、小5になってから勤務地が遠くなり、帰宅時間もかなり遅くなるが多くなった。でも仕事のスタイルは変えられないので、だいぶ遅くまでお留守番させていた。今このトーク会中も子どもは今、隣で苦い顔で頷いているので、すごく嫌だったようだ。その頃は子ども食堂も知らなかったので、夕食は冷凍食品を用意して自分で温めて食べてもらっていた。でも、いま苦い顔をしていた子も、普段は「何かと大変だと思うけど、頑張ってるね」って言ってくれている。自分が選んだ道を頑張っている親を見て、子どもも頑張っているんだと思っていてくれると感じる。なので、自信をもって働きながら子育てしていきましょうと伝えたい。

◆日本橋から勤めを立川に変え、立川でも遠いと感じ市内に勤めを変えた。何か災害があった時や子どもが風邪をひいた時、半日休暇ができる近い距離にしたいと思ったのと、保護者会もなるべく出たかったので職場転職をしたが結果よかった。自分も安心だし、何より子どもの話を、30分は多く聞くことができ、夕飯も早く食べさせ9時半には寝かしつけできている。自分の中でこれでいいと思うやり方ができるようになった。何が大事かというのは人それぞれ違うと思うが、子どもの成長は後戻りできないので、私は子どもが寂しいと思った瞬間に側にいてあげることを大切に考えていた。

◆今回の小4の壁に関して、すごく考えたのが誰にとっての壁なのかということ。子どもにとっての壁なのか、私自身が勝手に作っている壁なのかということを考え、学童では小学3年生になると自分から辞めて、むしろ自ら壁を取っ払って外に飛び出して楽しく過ごしているような子ども達を見る一方で、4年生になって急に一人放り出されて、毎日泣いて過ごしていたってという声も聞いている。親の心配が子どもに伝染しているように感じたり、親自身が安心したい、子どもを管理したいという気持ちを感じたり。「壁」という言葉を使うことで逆に壁を作ってしまったのではないか、この自分自身の意識を変えていこうかなと思った。

また、子どもたちが過ごす長期休暇の中でどのように安心安全に過ごしてもらうか、親が気になるポイントがいくつかあると思う。それをどうやってクリアしていくか、どうやったらお互いに安心して生活できていけるかを見つけることが、壁を取り払う上で大事だと思う。

<ふかぼり Q&A>

Q：上の子は1人での留守番が苦手。下の子の学童を休ませて一緒に過ごさせるというのはいり？

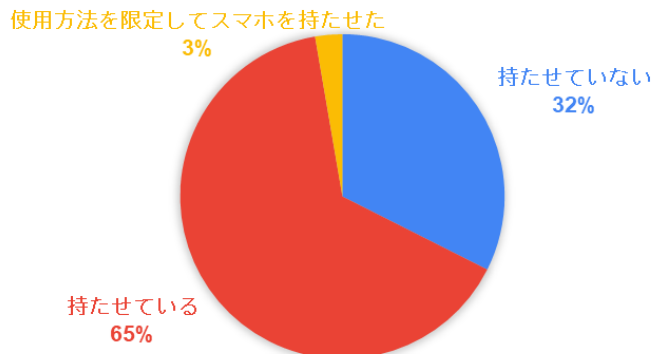
A1：下の子も一緒に休ませていた。その時の子どもの気持ちに寄り添って対応していた。

A2：上の子が小4、下の子が小1で一緒に過ごさせていた。夏休み中は週5日のうち3日か4日くらい。下の子は、上の子とお家に一緒にうれしいといった感じだった。1年生がいて、どれだけ頼りになるのかと思うが、上の子も夏休み中の半日の一人のお留守番より、小1の下の子がいた方がいいとのことだった。

4. キッズケータイ、GPS について

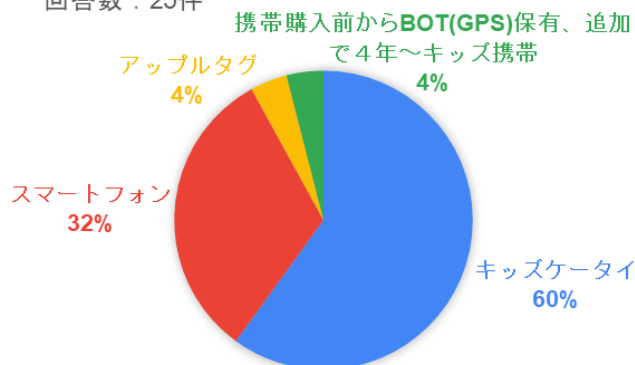
お子さんにキッズケータイ、GPS 等を持たせていますか？

回答数：37件



何をお子さんに持たせましたか？

回答数：25件



<これから持たせるご家庭へのアドバイス>

- ・スマホよりまずはキッズケータイが良い。（2件）
- ・キッズケータイを持たせることで居場所がわかって安心感につながった。親も楽になった（3件）
- ・安心のためには居場所通知の正確さと迅速さが肝だと思う。
- ・いつでも仕事中電話に出られるならキッズケータイ。あまり見られないなら、LINE が使えるスマホがお勧め。
- ・Apple のタグ。自分で財布や鍵につけているから。（持ち物の検索をするものなので、人への GPS として推奨していない、正確性がないという注意もメーカーから出されている）
- ・気がつくと充電が切れていて役に立たないことがある。また頻繁に友だち同士で電話をして、携帯料金が月額 6,000 円を超えたこともあった。親の管理が必要。
- ・スマホにする場合は、アプリの使用時間を制限する。
- ・なぜ持たせるのか、使用ルールを決めておくことが大切。また、時折ルールの再確認をした。
- ・学校公開などにあわせて、学校でスマホ教室を親向けにやっているの、1度聞いておくとよい。

- ・Androidなら子ども用のGoogleアカウントを作ると親のアカウントと連携でき、どんなアプリを入れるかを親が決めたり、今どこにいるかを親のスマホから確認できたり、便利なことが色々あるのでおすすめ。その代わり、スマホの使い方は持たせる前にたくさん話し合う必要があると思う。うちは親がLINEの中身もチェックすると約束している。お友だちにも、それを前提として伝えた上でLINE交換するよう教えている。
- ・キッズ携帯は連絡先登録数に限りがあるため、ITリテラシーの為にスマホを持たせることを検討するのもよし。ただし、インターネットはほぼ使えない設定にすること。

<持たせない理由などありましたら、差し支えない範囲でおしえてください。>

- ・経済的な理由から。
- ・まだ必要を感じない。
- ・余分な情報が入るのを避けるため、トラブル回避のため。
- ・持っていないくても、ある程度の行動範囲、行動時間が把握できていたため。(3件)
- ・持たせていたが連絡用として使わなかったため、契約解除した。
- ・子どもに持たせたが、子どもが貴重品と認識してしまい、公園や自転車カゴに置いたまま気持ちよく遊べないから嫌となったため。
- ・持たせてしまうと、親がそれに頼ったり、つい見て気にしてしまったりと心配事が増えるなど思った。持たせないことにより、子どもと向き合って真面目に話し合いをする時間を作れたし、子どもも信頼に応えよう意識してくれていた。時間を気にする習慣、自分でスケジュールをチェックしたり、道を必死で覚えようとしたり、何かあっても機械に頼れない環境だったので子どもの成長に繋がった。
- ・自宅用のタブレットで行く前に行く場所の確認と帰る時間を連絡する、必要があれば自宅から連絡する。(2件)

5. 小4の壁を乗り越える際に不安だったことへの対処方法や子どもと決めたルール

◆長時間の1人のお留守番(15件)

- ⇒・習い事を増やした。
 - ・心配しすぎだった。4年生になると、下校時間が遅く、夕方から習い事もあるため、家に1人で長くいない。たまの4時間授業の日は、ゆっくり出来て幸せそう。
 - ・長期休暇中、習い事がなく1日中1人になってしまう日は、親が休んで一緒に過ごした。
 - ・長期休暇のみ働き方を変えた(5件)、コロナがなかったら離職していたかも。
 - ・お友だちも皆4年生になり、同じような空き時間に友だちと過ごす時間が増えた。子どもの自主性を信じ最低限の約束事をして、それを見守り褒める事で、お互い成長できたと思っている。
 - ・子どもを信用できるかどうか。信じるしかない&ある程度は許容する。

◆1人のお出かけ

- ⇒・交通ルールを確認し、1人で自転車のお出かけ練習をした。親は後ろから見守り確認することで安心できた。
 - ・出かける際の持ち物を決めておく(腕時計、鍵、キッズケータイなど連絡の取れるものなど)(5件)
 - ・出かける際は、誰と遊ぶのか、行く場所、帰る時間を連絡すること(19件)
 - ・家を離れる時と帰宅した時は連絡すること(4件)
 - ・戸締まりをきちんとさせる
 - ・門限を決めている(6時、5時、鐘がなったら)(10件)
 - ・自転車で行くときはヘルメットをかぶる。(2件)
 - ・行く場所、帰宅予定時間を事前に話し合う。ちゃんと出来たら感謝を伝える。

- ・時計を持たせて自分で自己管理してもらおう。
- ・ゲームセンター(ヨーカドー)は、子どもだけでは行かない
- ・お小遣いはあまり持たない。
- ・人通りの多い明るい道を使う。実際によく使う公園などは通る道のりを親子で確認しておく。

◆テレビ(動画サイト)からの悪影響、またはゲームの時間が増えてしまうのではと不安

- ⇒・なるべくテレビを観なくても済むよう本を多く用意し、ゲームは自由にやっても良いことにしていた。
- ・ゲームを外出に持って行かない
 - ・ゲーム、タブレットの使用時間を守る

◆防犯・防災について

- ⇒・電話、インターフォンが鳴ってもでない。
- ・留守番しているときには、火を使わない。(2件)
 - ・夏季は特に水分補給に気を付ける。
 - ・家のピンポンがなくても出なくていい。電話を取る時に名乗らないようにする。ママはと聞かれたら「トイレにいる、お風呂に入っている」と答える。
 - ・家に入る時は後ろに人がいないことを確認してから鍵を開ける。家に入る時は大きな声で「ただいま〜」出かける時は「行ってくるね」と家に誰かいるように小芝居をうつ。

◆子どもの空き時間の過ごし方について

- ⇒・本人の自主行動に任せる。
- ・親の意向通りに子どもが過ごしてくれるか、の攻防戦(子どもは、夏休みグダグダ過ごしたい、親はお金をかけてでも有意義に時間を使って欲しい)
 - ・ルール自体を相談して決める

◆お友だちとの遊びについて

- ⇒・保護者がいない家には上がらない、上げない(7件)
- ・友人の家にお邪魔するときはおやつの手土産をなるべく持参する。
 - ・誰かの家にお邪魔する時は連絡する。
 - ・できるだけ外遊びできるときは外遊びをする。

◆スマートフォン利用について

- ⇒・LINE 交換は必ずリアルで行う。知らない大人(友だちの親でも)と交換しない。

◆帰宅時、お留守番しているときのルール

- ⇒・家の鍵を忘れたらランドセルを置いて遊びに行って OK
- ・明るいうちは外で遊ぶ、暗くなったら TV、ゲーム OK。
 - ・宿題と支度は遊びから帰ったらすぐにやる
 - ・鍵の管理をしっかりする
 - ・困った時は大家さんなど信頼できる大人に頼るよう伝える。

6. 先輩たちからのメッセージ

- ◆放課後どうやって過ごすか全くイメージがつかなかったこと。先輩方に聞いてもなんにもしてないがなんとかなったという意見が多く、私もなにも具体策を打たずに4年生に突入したが本当になんとかなった。子どもの適応力はすごい。
- ◆心配の先取りをしないことが大事。
- ◆自分の仕事×家族環境に加えて、どうしても動かせずプライオリティー最優先だったのは『子の性質』。キャリアも含め自分の裁量の取れる仕事だったので、仕事を縮小することにした。仕事のキャリアや内容、子の性質、頼れるところ、の方程式でまた違う選択もあるし、来年は子どもも変化するかもしれないと思っている。でも1番は、自分が疲れないようにすることだと思っている！
- ◆学童で一緒だった家庭が皆同じ悩みを抱えているので自分のところだけではないと思うこと。
- ◆今の友人関係が小4の居場所につながるので、友だちと遊ぶ機会を大事に。
- ◆親が思っているより子どもはしっかりしている。どんなことを不安に思っているか一緒に考えてもいいと思う。長期休みには、長時間一人で留守番することもあるため、留守番ができるよう徐々に練習をさせておくとうい。
- ◆私も乗り越えようとしている保護者。心配は尽きないが、子どもの力を信じて見守る事も必要だと思う。私自身が楽しく生き、学び成長する姿を見せる事、あなたのために仕事をどうこうした等言わない事、あなたのおかげで沢山の出会いや経験をさせてもらっている、ありがとうと子どもに感謝したい。
- ◆親がガッチリ決めるより、自分で決めた過ごし方のほうが本人にも合っていると思う。まずはよく観察しながらやらせてみて、修正したり補ったりするのが良いのではないかと思う。
- ◆まずは子どもと相談。留守番出来る子も多い。ただし室内で過ごす事が多くなるので、休日はなるべく体を動かせる環境に。
- ◆長期休暇はたくさんのイベントがありチャレンジできるので、積極的に申し込みをすると良いと思う。
- ◆不安な気持ちは子どもも一緒。日頃から子どもの話を聞いて、親の気持ちも率直に子どもに伝えて、家族みんなで一緒に乗り越えよう！
- ◆1人では対応できないことも、近所や友だちの親など、周りが助けてくれるので何とかなる。
- ◆小1の壁ほど大変ではなかった。夏休みを乗り切れれば慣れてくるので、極力仕事は辞めないほうが良い。
- ◆1人で誰もいない家に帰ってくるので、せめておやつは楽しく…と思い、小分けのお菓子を、甘いもの・しょっぱいのと何種類か用意していましたが、3カ月で体重が増えた。今は、ヨーグルト、果物、ナッツ等に行っている。お菓子の食べ過ぎ(与えすぎ)にはちょっと注意が必要。
- ◆心配なことはたくさんあると思うが、どうすれば子どもが安全に過ごせるか、どうすれば大人も安心して働けるか、そのためにはどんな方法があるのか、どれくらいお金がかかるのか、たくさん調べて、たくさん話し合っ乗り越えてほしいと思う。そして、子どもは成長するので、4月には失敗が多かったことでも、夏休み後にはグッと成長していると思う。また、6年生までずっと同じ方法で放課後を過ごすわけではないので、あまり悩みすぎず、少しずつ子どもの成長に合わせてスタイルを変えていけばいいのではないかと思う。
- ◆3年生の間に4年の4/1へ向かって不安だなと思う事を練習してみる。道を自転車で走ってみて子どもの走り方は安全か観察したり。不安に感じる事は、とりあえずやってみて、もし改善点が見つければ4/1まで練習すれば良いし、やってみて大丈夫だった事は、子どもも親も安心が増えていくと思う。実際、小4をスタートしてみたら意外と大丈夫だった。心配しすぎだったなというのが私の感想。
- ◆子どもの性格によっても対応は違う。実際うちは2人の男子で全然違った。心配だし、親がこうして欲しいと思う気持ちも分かるが、どの家庭も思い通りにはならないもの。だからこそ子どもとどうしたいのか、そうするためにルールをどうするか、一方的に決めるのではなく話し合っ決めてほしい。守らない時の方が多いけど、守れなかった経験も大事。じゃあ、次はどうする？と段々にできるところに落ち着いてくる。その頃には子どもも成長して、自分と相手の言葉や思いを見つめ考える力を持つようになっている。嫌と言っているけど、存分に話を聞いてあげると行く

気になったりや変化もある。大変だけど副産物も多い子どもとの対話は大事。何を話したらいいかわからない時は、明日の予定を教えて、空き時間はどう過ごしたい？から聞いてみるのをお勧めする。

◆ママ友作り大事です。私も沢山助けてもらった。事前に残業と分かっている時はそのままお泊り預かりお願いしたり、相手の子どもだけ預かって一緒に休日お出かけしたり、子ども同士もとっても喜ぶのでお勧め。ケンカもするけど成長も絆も深まります。親子同士友だちになって、お互い様で沢山頼り合うと良い。学童役員をやったりしてネットワークを作っておくのも良い。いきなり声をかけてもワーママ同士同じ悩みで盛り上がりたりもする！

◆私が常に自分に言っているのは、自分で壁を作らないこと。自分の選んだ道を正しい正解にする。なので、不安がらずに子どもと一緒に正解を探していけばいいのかなと思う。

◆長期休暇中などのお留守番で何かあった時にこの人に頼ればいって人を決めておく。知り合い、近所の人、大家さんなど。そういった方が沢山いた方が安心できる。また、私たちが想像するより驚くほど子どもは成長する。だからあくまで子どもの気持ち、意見を聞きながら、成長を見守ると良い。意外と大人が思っているほど心配ではない。子どもの状況を見ながら、子どもを信じる必要があるかなと思う。

◆子どもが失くし物をしやすいので鍵だけは要注意。約束をきちんとし、ぶら下げるものを準備してお出かけする際の鞆に必ずつける。

◆兄弟でも子どもそれぞれ。その子その子に合わせた対応が必要。それぞれその子に合わせたやり方を探していけばいいと思う。

7. 出典、ZOOM 企画、参加者

・先輩パパ・ママからのアンケート回答参加者：小金井市在住の 37 名

・2023 年 11 月 5 日(日)Zoom 企画「どうする?! 2023 年度小 4 の壁問題」トーク会

語り手として参加してくださった先輩パパ・ママ：6 名

参加者：30 名程度

後援：小金井子育て・子育て支援ネットワーク協議会（ここねっと）

本企画に関しまして、多くの先輩パパ・ママにご協力を承り、誠にありがとうございました。

後援くださった小金井子育て・子育て支援ネットワーク協議会（ここねっと）様にもこの場を借りまして、御礼申し上げます。

8. おまけ

< 放課後の居場所の紹介 >

ぜひ知ってほしいところを紹介者のコメント付きでご紹介します。

◆えにえに<<https://anyany.nobinovino.net/>>

子どもが無料もしくは実費で利用できる場所をリサーチして紹介しているサイトです。

児童館が近くにない、お友だちと遊べないという場合に、あらかじめ自分の家の近くにどんな居場所があるかをリサーチすることで、子どもの自由な時間の選択肢を 1 つ増やしておくことができます。

例えば、残業があって、お友だちとも遊べない 17 時以降開いている場所を探すと、子ども食堂も含めて色々な場所が市内にあります。

◆のびのびーの！<<https://nobinovino.net/>>

小金井子育て・子育て支援サイトです。主に保護者向けのサイトですが、様々な子ども向けイベント情報を掲載しているので、長期休暇のイベント探しに活用できます。また、「習い事」のタグで絞って検索すると様々な習い事情報を探することができます！

更に、トップページのカテゴリの中に、「おでかけ公園マップ」があり、小金井市内の公園が一覧で紹介されています。各公園写真もあるのでどうぞ参考に！

◆子ども食堂

必ずしも貧困のご家庭の利用のみを想定しているわけではありません。親の帰りが遅く1人でお留守番している子どもにも是非利用してもらいたいと思っている方が沢山います。中町にある古民家を開発した子ども食堂は、週1~3日、子どものために開放して駄菓子屋を開いています。

子ども食堂を利用する際に、本当に無料で利用していいの？と罪悪感を覚えてしまうこともあると思いますが、ぜひ自分の子育てが一段落した時に、手伝いに来たり参加したりして恩を送れば大丈夫です。また寄付などでサポートすることもできます。子ども食堂の一覧は上記「えにえに」サイトでリサーチできます。

◆プレーパーク <<https://www.koganei-yu.net/playpark>>

小4以上のギャングエイジになる子たちにこそ行ってみたいと思うのでご紹介します。

- ・ いけとおがわプレーパーク；毎週火・水・木・土、10:00~17:00、東京学芸大学内
- ・ くじら山プレーパーク；毎週金曜日、10:00~17:00、武蔵野公園

夏場では筏に乗って遊んだり本当に自由遊びができる場所なのでお勧めです。

プレーリーダーという大人がいるので転んで怪我したら見てくれたり、火の側に人が必ず付いてくれていたりしますが、何かの責任を取りますという感じではなく、あくまでその子どもが主体性を持って遊ぶような場です。

いけとおがわプレーパークは土曜日もやっているのですが、ぜひ一度親子で体験してみてください。お子さんが親御さんの連絡先を把握していれば、子どもだけで行っても大丈夫です。

夏休み中は児童館主催でわんぱく夏祭り期間と同時期に、一週間連続プレーパークでも遊べます。わんぱく夏祭りは申込制ですが、その一週間連続プレーパークには申し込みはありません。火も起こしているのですが、ソーセージ等を持って行けば自分で焼いて食べられます。