

子育てファイル

りんくす・ねむろ



根 室 市
根 室 市 教 育 委 員 会

はじめに

「りんくす・ねむろ」は、お子さんの成長をサポートするために生まれました

どんな子にも、得意なこと、苦手なことがあります

少しの手助けや配慮があるだけで、“みんな一緒に”成長することができる

そんな社会で子育てができるように、りんくすを通してつながっていきます

将来、お子さんが社会に出たときに

自分をわかってくれる人、助けてくれる人を増やせるように、

そして、自分で自分のことを理解できるように

このりんくすに色々な情報をためていってください

「りんくす・ねむろ」の由来

リンク

link…結びつけるもの、きずな

リンクス

link(s)…たくさんのつながりをつくる（複数形）

リング…地域の輪(リング)で子どもを育てる

◆個人情報の取扱い

個人情報は、法令に基づく開示義務を負う場合や、お子さん及び保護者の同意がある場合、お子さん及び保護者の生命・身体・財産の安全を守るため緊急かつやむを得ないと認められる場合を除いて、第三者へ開示することはありません

もくじ

分類	各ページの名称	ページシート名	
はじめり	もくじ	1	
	はじめに	2	
	育ちと学びの情報発信	3	
	愛着（アタッチメント）形成について	4・5	
共通シート	妊娠期（胎児期）のようす	K-1	
	赤ちゃん訪問のころのようす	K-2	
	4カ月のころのようす	K-3	
	6～7カ月のころのようす	K-4	
	9～10カ月のころのようす	K-5	
	1歳のころのようす	K-6	
	1歳6カ月のころのようす	K-7	
	3歳のころのようす	K-8	
	5歳のころのようす	K-9	
	子育て支援事業利用の記録	K-10	
	もうすぐ小学生！～小学校入学のご案内～	K-11	
	就学に関する相談の記録	K-12	
	基本情報（小学校）	学校で配られます	K-13
	小学校の記録		K-14
	中学校の記録		K-15
	高等学校の記録		K-16
	医療の記録		K-17・18
	相談の記録		K-19
	支援シートの使い方		K-20
	支援シート	同意書・委任状	S-0
個別の支援計画（児童デイサービス作成）		別様式	
個別の教育支援計画（学校作成）		別様式	
成人期の生活の記録		S-3	
就労の記録		S-4	
職業訓練・職場実習の記録		S-5	
体重と体格の記録		S-6	
福祉制度活用の記録		S-7	
「親なき後」への親のねがい「ねがい」		S-8	
「親なき後」への親のねがい「本人の生計」		S-9	
「親なき後」への親のねがい「本人の財産」		S-10	
「親なき後」への親のねがい「保険等」		S-11	
「親なき後」への親のねがい「資産と負債」		S-12	
「親なき後」への親のねがい「成年後見」		S-13	
「親なき後」への親のねがい「生活支援」		S-14	

*最初に配布されるシートはK-1からK-6、K-17からK-20までです

*K-13からK-16は、進学のとときに毎年学校から配布されます

*支援シートは、支援を受けるときに配布・使用します

*書き方が分からないときはHPに記載例を載せているので参考にしてください→

根室市HP 子育てファイルリンクす・ねむろ→



はじめに

子育てファイルりんくす・ねむろは、子どもと保護者の持ちものです

このファイルにお子さんに関する情報をまとめておくことで お子さんの成長を振り返ったり

必要なときにすぐに支援が受けられたり、どこでも一貫した支援が受けられることにつながります

使い方

妊娠期～乳幼児期

- ▶ 健診のときに配られる問診票のコピーをはさめたり、相談したいことのメモに使えます
- ▶ 子育てに役立つ情報ももりこんでいます
- ▶ 幼稚園・保育所の申し込みで記入する家庭状況調査票などのコピーや、「ふりかえりシート」もはさんでください
「ふりかえりシート」はお子さんとの関わりをふりかえるために毎年配布します
- ▶ 児童デイサービスひだまりを利用するときも、利用の記録などをはさんでください

就学～学齢期

- ▶ お子さんの就学前の相談のときに使えます
☆乳幼児期からの発達の情報がまとまっているのでとっても便利
- ▶ 学校から配られる家庭環境調査票や〇年生の記録の写しもつづります
- ▶ 学年の終わりなどに配られる健康の記録も一緒につづります
- ▶ 学校生活で特別な支援や合理的配慮（※1）を必要とするときに、
このファイルの情報をもとに個別の教育支援計画（※2）を作成します

※1 合理的配慮…
それぞれの困りごとに合わせて行われる配慮のこと。過度な負担にならない範囲で社会的な障壁を取り除きます。

※2 個別の教育支援計画…
特別な支援を必要とする児童生徒に家庭と地域が連携を図り、一貫した支援を行うために作成する計画のこと

成人期～

- ▶ お子さんのこれまでの成長に関する情報がすべてまとまっています
お子さん自身が自分を理解するツールにもなります
- ▶ 社会人生活で合理的配慮を受けるときも、これまでの支援の経過が必要になります。そのときにこのファイルを活用できます
- ▶ 自立支援センターや障がい者自立支援施設に入所するときにも引継ぎに活用できます

自分を分かる
自分で決める
⇒ウェルビーイングの向上



育ちと学びの情報



子ども家庭センターすくすくを開設しました！

保健師・管理栄養士・保育士などの専門スタッフが妊娠・出産・子育て（0～18歳）について各種ご相談に対応し、切れ目のない支援を提供することで、子育ての不安や負担を軽減し、こどもたちの健やかな「すくすく」とした成長を支えます

根室市役所内 1階窓口7番 電話23-6111(内線2122・2123)

こんなときはご相談ください！

妊娠期・出産後

初めての妊娠で不安
眠ることができない

子育て期

離乳食はこれでいいのかな？
心配事があるけれどどこに相談したらいいかわからない

就学後から18歳ころ

こどもの成長や発達が気になる
こどもの情緒が不安定

根室市育ちと学びの相談室



主に就学前のお子さんや小中学生の保護者さまから就学や学校生活についての心配や不安なことを相談できる相談室を開設しています
相談室には特別支援教育の専門職員がいます

根室市役所内 3階窓口37番 電話23-6111(内線3312)

こんなときはご相談ください！

- ・子どもの就学後の生活について悩みがある
- ・授業中に集中できない
- ・立ち歩いてしまう
- ・読み書きが苦手かもしれない

根室市HP

相談室りんくす→



知ってほしい！本当に怖い スマホ育児

子どもの脳は乳児期から幼児期にかけてものすごい勢いで発達します
このころにスマホをたくさん見せてしまうと内斜視になったり、脳の前頭葉に影響を及ぼし記憶力、言葉の力、考える力など人間らしい思考を奪ってしまいます

子どもが画面にくぎ付けになるのは集中しているからではなく
脳から興奮物質ドーパミンが垂れ流しの状態になっているからなのです

本来ドーパミンは人との触れ合いや豊かな自然に触れたときの快感、
努力が報われたときの高揚感など、やる気を出して知的好奇心を育てます

しかしスマホ漬けにより簡単にドーパミンがあふれる環境にいるほど
本来の前頭葉が働かなくなり、やる気の出ない無気力な子になってしまいます

子どもには可能な限りスマホを見せない
これがベストですが、どうしても手が離せないときは
年齢に合った童謡や小さい子ども向けのチャンネルを
短い時間にとどめましょう



生涯にわたって大切な

愛着（アタッチメント）形成について

愛着（アタッチメント）とは

子どもと養育者の間に築かれる
”心の結びつき”のことです
安定した愛着が形成されることで
その子の生涯にわたって
「自分は愛される存在である」という
自己肯定感の土台となります



安心基地

オキシトシン
幸せホルモン

脳の発達
非認知能力

基本的信頼

情緒の安定

愛着（アタッチメント）の結び方

まだ話せない赤ちゃんは
泣くことで感情を表します



応答的なかかわりを繰り返して
「安心基地」ができていきます

反応してくれたことで
「守ってもらえてる」と
安心感が生まれます

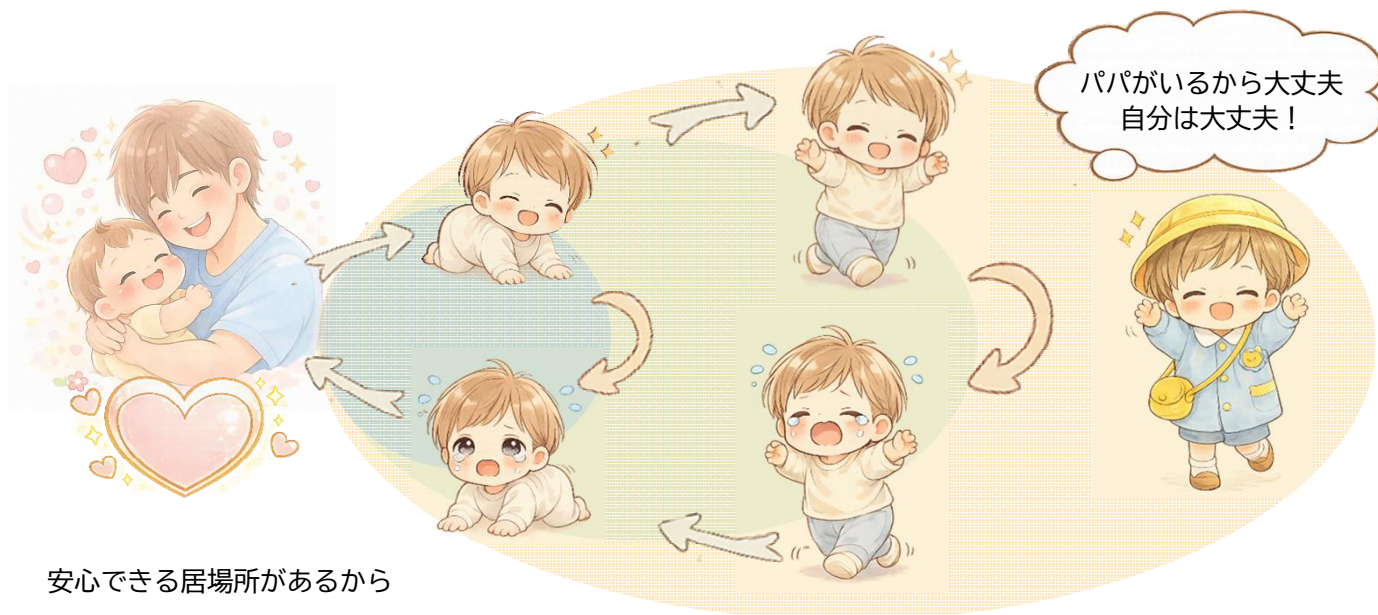
愛着(アタッチメント)

愛着形成には4つの型があります

安定型の愛着がいちばん赤ちゃんの心と体の成長に望ましいです

赤ちゃんのサインに無反応（回避型）、養育者の気分で態度を変えてしまう（抵抗型）、虐待をしてしまう（無秩序型）と不安定な愛着が形成されてしまうことがあるので気を付けましょう

安心基地があると 子どもは自分の世界を少しずつ広げていける！



安心できる居場所があるから
子どもは安心して探索行動をとれるようになります

大きくなってからも大切な 愛着（アタッチメント）



友達関係

思春期の
悩み

成績

ストレス

お子さんを授かったとき、産まれたとき
きっと「幸せになってほしい」と願いましたよね
幸せな人生を送ってもらうために
いちばん大切な贈り物が愛着（アタッチメント）です

成長する過程でたくさんの悩みを抱えても

「そのままの自分でいいんだ」という自己肯定感が育っていれば
気持ちが安定して、乗り越えることができるでしょう
また、他の人と自分を比べて悲観することもないので
他者との違いを受け入れ、尊重し、思いやる気持ちも育ちます



子育てファイルリンクす・ねむろでは 安定型の愛着を形成するための
発達段階に応じた愛着（アタッチメント）方法を紹介しているので参考にしてみてください