

家庭教育サポートブック・小学校編

～生活習慣・学習習慣の確立に向けて～



平成21年3月

岡山県教育庁指導課

岡山県教育庁生涯学習課

はじめに

子どもの健やかな成長は、親の願いであり、社会全体の願いでもあります。子どもが健やかに成長していくためには、生活習慣や学習習慣の確立は欠かすことはできません。

全国学力・学習状況調査の結果から、岡山県では、自尊心が高く、将来について前向きに考えている子どもの割合が高いことや、毎日朝食をとっている子どもや、家族で食事をする機会が多い子どもの割合が高いことが分かりました。このことは、大切にしていきたいと思えます。一方、全国平均と比較してテレビの視聴時間が長い、家庭学習の時間が短い等の課題が明らかになりました。

知・徳・体のバランスをとりながら、子どもたちの「生きる力」をはぐくんでいくためには、家庭・地域・学校が一体となって取り組んでいくことが大切です。家庭での生活習慣、学習習慣の確立・定着へのご理解、ご協力をお願いします。

子育ては、戸惑いや悩みの連続です。また、子育てに関する情報も多く、何をすればよいのか、自分の子育てはこれでよいのかと不安になることもあります。あるいは、分かってはいても、なかなかできないこともあります。

まずは、「ここから」「これだけは」家庭で大切にしていだきたいことを、ここに具体的に示しました。気になっていることから、あるいは、少しがんばればできそうなことから始めてみませんか。

あなたの家庭ではいかがですか？

家庭教育について、振り返ってみませんか。

あなたのご家庭をチェックしてみてください。✓がつかなければ、そのページを読んでみてください。きっと子どもとの望ましい接し方のヒントが見つかりますよ。

我が家では、

- 早寝早起きを心がけている。 ➡ P. 3
- 子どもは毎日バランスのよい朝食をとっている。 ➡ P. 4
- 子どもと「おはよう」「ただいま」「おやすみ」などのあいさつを交わしている。 ➡ P. 5
- 学校での出来事について子どもと話をしている。 ➡ P. 6
- 子どもが行う家事の分担を決めている。 ➡ P. 7
- 家で読書や勉強する時間をとっている。 ➡ P. 8
- テレビやゲーム、ケータイのルールを作っている。 ➡ P. 9
- 子どもと一緒に地域の活動に参加したことがある。 ➡ P. 10
- 子どもに自然体験をさせるよう、心がけている。 ➡ P. 10
- 子どもの発するサインを、キャッチしている。 ➡ P. 11

早寝早起きを心がけましょう

Q

ついつい就寝時間が遅くなってしまいます。どうすればよいですか。

A

それは、私たちの体の仕組みの中に、大きな理由があります。私たちの体のリズムは、およそ24.5時間で刻まれています。つまり、24時間の周期より、少しずつ、遅くなっていく仕組みになっているのです。

そのため、毎朝、体内時計をリセットする必要があります。朝の光を浴びることによって、脳の体内時計をリセットすることができる仕組みになっているのです。

朝寝坊をして、朝の光を十分キャッチすることができないと、体内時計がリセットされず、1日のリズムをきちんと刻むことができません。

朝は、部屋のカーテンや窓を開けて、光を入れましょう。

参考文献 岡山県「生活習慣の確立に向けた支援ガイドブック」平成20年3月)

はじめの 一歩

カーテンを開けて、朝の光を浴びよう！



毎日朝ご飯を食べよう

Q

朝食を準備しても、子どもが「ほしくない」といって食べないのですが。

A

朝、食欲がなく朝食を食べない原因としては、身体の運動量、夕食の時刻や夜食の有無、就寝時刻、睡眠時間など多くの生活習慣が関係していると考えられ、生活習慣全体を見直すことが必要です。朝食を食べることで、寝ている間に低下した体温が上昇し、身体は1日の活動の準備を整えるとともに、午前中しっかり活動できる状態を作ることができます。また、排便のリズムも作られます。

「おなかがすいた。ごはんが食べたい。」となるまでに、目覚めから30分～1時間かかります。朝食の時刻を決め、そこから30分～1時間前に起きることができるようにならねばなりません。

はじめの 一歩

朝食30分前には起きることができるようにならねばなりません！

朝食の内容にも気を配りましょう。

「朝食を食べている」といっても、その内容が主食や副菜だけだったり、ジュースや牛乳、ココアだけだったりということはありませんか。

「パンと牛乳」にミニトマトや果物を加えたり、「おにぎりだけ」にみそ汁を加えたりして、栄養のバランスを考えた朝食にしましょう。



朝食をとって、脳や体にエネルギーを！！

「朝ごはん食べると脳みそフルパワー」
岡山県すこやか子育て川柳 平成20年度県教育長賞



家族であいさつを交わそう

Q

子どもにいくらあいさつをしても返事がありません。

A

あいさつはコミュニケーションを促します。親から声をかけてあいさつの見本を示すことは、大切なことです。でも、子どもが無反応だと、「『おはよう』って言ってるでしょ！！」と言いたくなりますが、根気よく気持ちのよいあいさつをし続けましょう。

また、親が近所の人にあいさつする姿を見せ、子どもにもあいさつをするよう声をかけましょう。

あいさつをするって
気持ちいいなあ。



「おはよう」
「いってらっしゃい」「いってきます」
「おかえり」「ただいま」
「おやすみ」
「さようなら」
「ありがとう」「どういたしまして」
「ごめんなさい」「いいよ」
「いただきます」
「ごちそうさま」 など

はじめての 一歩

顔を見てあいさつをしよう！

家族で会話をする機会を増やそう

Q

何を聞いても子どもは、「忘れた」などと言って話してくれません。

A

会話をしようとしていること自体、素晴らしいことです。「あなたのことを大切に思っている」というメッセージは、伝わっているはずですよ。

親は、学校での様子など、詳しく知りたいものですが、「適度に」尋ねることが大切です。子どもが話しかけてきたら、必ず相手になり、言葉で応じましょう。「それから」などと尋ね、会話が続くように工夫しましょう。子どもが話している途中で、親が話を始めてしまうと、子どもはそれ以上話せなくなってしまいます。親は、子どもの話をしっかり聞くことが大切です。

子どもは、「忘れた」「知らん」と言いながらも、今日も「学校で何があった？」と聞かれるのを待っているかもしれません。

Q

忙しくて、子どもと話す時間がとれません。

A

長い時間話し込む必要はありません。時間的には短くても、会話をする機会を積み重ねていくことで、子どもは親に子どもの話を聞く姿勢があることを感じ取り、心の安定につながるとともに、いざというとき、相談しやすくなります。

はじめての 一歩

食事中はテレビを消して
コミュニケーションを！

ちょっとした
かわりアイデア

- ・ 食事の準備を一緒にする
- ・ 食事中はテレビを消す
- ・ 読み聞かせの時は、膝にのせる
- ・ お風呂に一緒に入る

等

手伝いをする習慣を付けよう

Q

低学年の頃は、喜んでお手伝いをしていたのに、高学年になるとしなくなりました。

A

学年が上がると、なかなか「お手伝い」をしなくなりがちです。成長とともに、担う役割を変えていくなど、「お手伝い」というよりは「家族の一員としての役割を果たす」という意識が持てるようにすることが大切です。自分に任された仕事を、毎日欠かさず続けることで、責任感や自立心、我慢する心が育ちます。

「〇〇をしてくれるから助かる」「〇〇をしてくれてうれしい」と言葉にして伝えることが大切です。上手にできなくても「ありがとう」と言って、ほめてあげましょう。

まわりにお水がちっているよ!!することが増えるから、もうやめて、あっちでゲームでもしておいて!!

待って見ていただけますか？

洗い物をしてくれてありがとう。助かる。出すお水をもう少し少なくすると、服にお水がかからないよ。

お手伝いしようと思ったのに。もう、したくない



やったー、よろこんでもらった。次は、もっと上手にするぞ!!

はじめの 一歩

「ありがとう」を伝えよう！

読書や勉強の時間を決めよう

Q

「勉強しなさい」と何度声をかけてもしようとしません。

A

「夕食までに宿題だけは終わらせてね」など、いつまでに何をするのか具体的に声をかけましょう。やりたいことを優先させていると、生活全般のリズムが崩れてしまいます。「やりたいこと」と「すべきこと」のバランスについて、親子で話し合ってみましょう。

机に向かっている、宿題をしているなどを見届け、子どものがんばりをしっかり認めましょう。

学習するための時間と場所を確保することが大切です。

はじめは一緒に、徐々に自分でできるようにしましょう。

- 忘れ物はありませんか。
- ハンカチやティッシュは持って行っていますか。
- 学習に不要なものを学校に持って行っていないか。
- 清潔で整った服装ですか。



Q

子どもと本を読む、時間の余裕がありません。

A

子どものために、あれも、これも…と思うのが「親心」ですね。でも、無理をせず、我が家にぴったりの読書タイムを工夫してみてください。

例えば「寝る前」「子どもが学校から本を借りてきたとき」「休みの日などのゆっくりできるとき」などの工夫が考えられます。

また、時間があるときに、一緒に図書館に出かけてみてもよいですね。本が好きになったり、読む本の分野が広がったりするきっかけになります。

はじめの 一歩

時間の使い方を話し合おう！

テレビやゲーム、ケータイのルールを作ろう

Q ルールを作っても守りません。



A ルールを作ろうとしていると自体すばらしいことです。家庭でのルールは子どもの意見も聞きながら、一緒に作るという姿勢が大切です。ルールを作ったら、親子でそれを守りましょう。

継続して守れていれば、そのがんばりをしっかりほめたり認めたりすることが大切です。状況によっては、守れなかったときどうするかをルールを作る時に決めておくことも考えられます。子どもの様子を見て、叱る、励ます、話し合うなどして、「ルールを守る」ことを身に付けることができるようにしましょう。大切なのは「ルールを守る」力を付けることです。

Q 子どもに携帯電話を持たせようと考えています。気を付けることがありますか。

A どうしても持たせなければならないときは、通話機能に限定しましょう。その際も、携帯電話の問題点や危険性を丁寧に子どもに説明するとともに、心配していることや気をつけてほしいことを伝えながら、家庭でのルール作りをすることが大切です。

○家庭におけるルール作り(例)

- ◇使用する**場所**を決める。
 - ・自分の部屋に持ち込まない。
- ◇使用する**時間**を決める。

- ・午後7時以降は、使用しない。
- ・食事、入浴、勉強中は使用しない。

やむを得ず、インターネット契約をする場合は、フィルタリング機能を設定しましょう。ただし、フィルタリング機能を設定すると、一定の効果はありますが、過信はできません。本人や保護者が気を付けることが大切です。

(平成21年3月「携帯電話の所持についてのアピール」より)

はじめの 一歩
親子でルールを
守ろう!

子どもと一緒に地域の活動に参加しよう

Q ご近所づきあいが苦手です。しかも、仕事をしているので休みの日に地域での活動は負担が大きいのですが。

A いろいろと考えると、地域での活動への参加については、躊躇してしまいますね。

しかし、子どもが、様々な体験をし、多様な力を付ける絶好のチャンスです。親子で体験をともにし、成長できる機会と考え参加してみましょう。日頃から、地域社会の中で、親同士もつながりを広げるようにしましょう。



どうしても参加できない時は…

- 友だちとの遊びや集団活動の機会を作るようにしましょう。家の中でのテレビやゲームの時間を減らし、友達との外遊びを増やしましょう。子ども同士で遊んでいるときは、必要以上に口を出さず、見守るようにしましょう。
- 時には、親子で美術館や博物館を訪れたり、図鑑を持って山や海に出かけたりして、様々な生活体験や自然体験をともにしましょう。

はじめての 一歩

外に出よう!!



子どものサインをキャッチしよう

Q 最近、子どもの表情が暗くて、心配です。いじめや不登校に、できるだけ早く気付くには、どのようなことに気を付ければよいでしょうか。

A もう、気が付いておられるように、子どもは心に問題を抱えるようになると、何らかのサインを出しています。早期に、そのサインに気づき、適切に対応することが大切です。表情が暗いほかに、次のようなことはありませんか。

- 朝の準備に時間がかかるようになる
 - 頭痛や腹痛を訴えることが多くなる
 - 学校や先生、友だちへの批判が多くなる
 - 喜怒哀楽が激しくなる
 - 仲良しだった友だちと遊ばなくなる
 - 仲良しだった友だちの話をしなくなる
 - 赤ちゃんがえり・母子分離ができなくなる など
- (菅野 純『不登校 予防と支援Q6A70』明示図書より)

はじめの 一歩
小さな変化を見
落とさない！



Q 子どもが、けがをして帰ってきました。「どうしたの」と尋ねても、「なでもない」「転んだ」と言って、答えないので、どうすればよいでしょうか。

A 心配をかけたくないという思いや、プライドもあって、子どもは、なかなか正直に「いじめられている」と答えないこともあります。そういうときは、学校に状況を伝え、相談しましょう。

相談機関に

お気軽に



不登校になったら...

親の会やフリースペースに参加してみると、同じ悩みを持つ親同士で話をする事ができ、参考になることがあります。

～ 情報編 ～

【ひとりで悩まないで】 (平成21年7月現在のものです)

○子育ての悩み相談

086-235-8839 すこやか育児テレフォン

○学校のこと、家庭のこと、自分のこと

086-235-8639 子どもホットライン

○学校教育・いじめ・不登校

0570-0-78310 24時間いじめ相談ダイヤル(24時間)

0866-56-9115 岡山県総合教育センター教育相談

(月水木金 9:00~17:00、火 13:00~17:00)

086-427-0244 岡山県教育委員会倉敷教育相談室(火~金 9:00~16:00)

0866-22-9833 岡山県教育委員会高梁教育相談室(月水金 9:00~16:00)

0868-24-1424 岡山県教育委員会津山教育相談室(月木金 9:00~16:00)

○虐待・非行

086-235-4152 岡山県中央児童相談所(月~金 8:30~17:00)

086-421-0991 岡山県倉敷児童相談所(月~金 8:30~17:00)

0868-23-5131 岡山県津山児童相談所(月~金 8:30~17:00)

086-281-1171 岡山少年鑑別所教育相談室(月~金 9:00~16:00)

086-245-4343 岡山いのちのでんわ(24時間)

086-803-2525 岡山市こども総合相談所(月~金 8:30~17:15)

○発育・発達・健康

086-272-3950 備前保健所

0869-64-2255 東備保健所

086-434-7025 倉敷保健所

0865-69-1673 井笠保健所

0866-21-2835 高梁保健所

0867-72-5691 新見保健所

0867-44-2991 真庭保健所

0868-23-0148 津山保健所

0868-73-4055 勝英保健所

086-803-1264 岡山市保健所

086-434-9820 倉敷市保健所

○発達障害

0866-56-9117 岡山県総合教育センター教育相談

(月水木金 9:00~17:00、火 13:00~17:00)

○心の問題(薬物・ひきこもり・PTSD等)

086-272-8835 岡山県精神保健福祉センター

(月~金 9:30~12:00、13:00~16:00)



- 自殺
086-245-4343 岡山いのちのでんわ（24時間）
 - 性にかかわる問題
086-233-0399 ゼロワン（火・金 10:00～21:00 祝日は休み）
 - 母親クラブなど
086-252-3282 岡山県地域活動連絡協議会（みらい子育てネット）
 - 休日（夜間）当番医
086-225-2225 岡山市休日夜間急患診療所
086-225-8280 岡山市休日急患歯科診療所
086-425-5020 倉敷市休日夜間急患センター
 - 子どもの急な病気・事故
086-272-9939 小児救急医療電話相談
 - 子育て支援に関する相談
086-227-2525 岡山ファミリーサポートセンター
086-803-1324 子育て支援短期利用事業（勤労福祉課）
 - 家族関係、地域での悩み
086-235-4157 子ども・家庭電話相談室
- 【社会活動に参加しよう】
- 子どもや親子のための行事や施設に関する情報
086-251-9758 岡山県生涯学習センター「ばるねっと岡山」（<http://www.pal.pref.okayama.jp>）
 - ボランティア活動の情報
086-226-2822 岡山県社会福祉協議会

さらに詳しくお知りになりたいときは、次の資料をご覧ください。
家庭教育について

「家庭教育手帳」平成20年 文部科学省

「ぱっちり！モグモグ“ツーウィーク”」平成20年 岡山県教育庁生涯学習課

学習について

「学習の手引き」平成20年 岡山県教育庁指導課

携帯電話について

「携帯電話の利用に関する研修資料」平成20年 岡山県教育庁指導課

※いずれも岡山県教育庁ホームページよりダウンロードできます。

(http://www.pref.okayama.jp/soshiki/kakuka.html?sec_sec1=146)

【参考文献】

菅野 純『不登校 予防と支援Q&A70』明治図書

「家庭教育手帳」平成20年 文部科学省

「生活習慣の確立に向けた支援ガイドブック—豊かな子育ての応援のために—」成20年3月 岡山県

「親学サポートブック」平成19年3月 奈良県教育委員会

「岡輝版・子育て法」平成16年2月 岡山市立清輝保育園ほか

※なお、本文中のイラストは、株式会社MPC[スクールイラスト集]を使用しました。