

やまがた

みんなで取り組む生活習慣づくり

# 子育て5か条

子どもには、本来、自らの力で心身ともに成長する力が備わっています。  
その力を目覚めさせ、子ども自身の育ちを支援していきましょう。

1 身に付けよう

早寝早起き朝ごはん  
知力・体力 朝から全開

2 こつこつやろう

わが家の学び  
毎日続けて 知力を耕す

3 心をつなごう

親子の対話  
よさを引き出す  
あったかことば

体験しよう

4 かしく付き合う

TVやスマホ  
しっかり守ろう  
わが家のルール

5

地域の中での  
豊かな学び  
郷土で培う人間力



子どもの生活習慣  
づくり応援  
(山形県HP)

# 親子一緒に 生活習慣づくり

を提案します。

## 身に付けよう

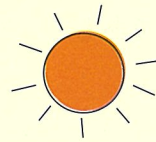
早寝早起き朝ごはん  
知力・体力 朝から全開



おはよう。  
ちゃんと自分で起きられたね。  
一緒に朝ご飯を食べよう。



おはよう。



カーテンを開けて、部屋に朝日を入れましょう

はじめの一步

毎日同じくらいの時刻に起きて、朝食を食べている人は、学力調査で正答率が高い傾向にあります。(R5全国学力・学習状況調査より)

## かしこく付き合う

今日はゲーム  
何時までの  
予定なの？



今日は、  
6時30分までよ。  
あと10分。



TVやスマホ  
しっかり守ろう  
わが家のルール

※1 子どもの頃 親にほめられながら、がまんする心や社会のルール等を教えてもらえた人は、「物事に前向きに取り組む意欲」が高くなる傾向にあります。

## 先輩パパ・ママの体験談



子どもとの話が「～しなさい」「まだなの」と指示するような言葉が多くなってしまいます。特に平日は子どもとゆったりとした時間を作ることができません。

寝る前に子どもが読みたい本を読み聞かせしています。それだけで親子でゆったりとした気持ちになり、安心した時間を過ごして寝ることができます。



子どもの話を最後まで聞こうと思うのですが、ついつい子どもの話を先読みして、私が先にしゃべってしまいます。

子どもの気持ちや考えを受け止めるために、話の途中で、いろいろなことに気づいても最後まで話を聞くようにしています。



大人になってきたのか、息子が私の問いかけに対して、返事を返してきません。

子どもが話しかけてきたら、しっかりと聞くことで、いつも見守っているという姿勢を示すようにしています。

## 家庭教育電話相談 「ふれあいほっとライン」

子育ての不安や悩みなどについて、相談員と一緒に考えます。  
子どもさんからの相談にも応じます。  
お電話お待ちしております。



TEL 023-630-2876

〈月・金〉 9:00 - 16:15

## 不登校についての不安や悩みについて 話をしてみませんか

- ◎学校へ行きたいけれど、行くのがつらい
- ◎学習が遅れていかないか心配になってきた
- ◎日中に、お家以外の場所ですごしたい
- ◎同じ悩みをもつお家の人どうして話したい



<教育支援センター>



<民間支援団体>

※二次元バーコードを読みとると、教育支援センターや、民間支援団体の情報を見ることができます。  
※民間支援団体は、掲載している以外の団体もあります。  
※不登校児童生徒に対する効果的な支援を推進するため2017年より「教育機会確保法」が施行されています。

# わが家の学びの充実に向けて

～子どもの探究心を生み出すかわり～

変化の激しい社会の中でたくましく生き抜くために、「実際の社会や生活で生きて働く知識や技能」、「未知の状況にも対応できる思考力、判断力、表現力」、「学んだことを人生や社会に生かそうとする学びに向かう力、人間性」などが求められており、各学校では探究的な学びを大切にこれらの力を育んでいます。全国的な調査によると、家庭学習時間がしっかり確保され、学校での出来事が話題になる家庭では、子どもの学習意欲が高まるという結果が見られます。子どもの探究心と家庭学習をつなぐことを大切にいきましょう。

## 学びを「おもしろい!」「楽しい!」と言える子どもへ

### 「やるべきこと」と「やりたいこと」の両立を!

- 時間を効果的に使って学習する習慣につながります。
  - 大人が新聞や本を読むなどの学ぶ姿を示すことが、子どもの主体的な学びにつながります。
- ※家族と一緒に空間で学習する家庭では、子どもに家庭学習の習慣が身に付きやすい傾向にあります。

### 子どもが体験や学びを大切だと思えるようなかわりを!

- 身の回りの様々な不思議や感動に対して「なぜ?」と問うことが、深い学びにつながります。
  - 体験や学びを通した子どもの成長を具体的に認めることが、自信や意欲につながります。
- 【例】「できるようになるまで、よくがんばったね。」
- お手伝いなどを通した日常の体験が、生きた学びにつながります。
- 【例】ジュースを半分に分けたとき、果汁の割合も半分になり、味が薄まってしまうのかを考える。  
雪かきを通して、気温による雪質の違いを実感したり、仕事の段取りについて考えたりする。



## 1 つこつやろう

わが家の学び  
毎日続けて 知力を耕す



約束の時間だね。  
自分から始められていいね。

そろそろ宿題  
やろうかな。



## 3 心をつなごう

親子の対話  
よさを引き出す  
あったかことば



お父さん。  
学校で楽しいことがあったのよ。

よかったね。  
どんな楽しいことがあったの?



子どもの話を最後まで聞くようにしよう

## はじめの一步

近所のおばあちゃんの郷土料理  
教室楽しかった。家でも作ってみようかな。



## 5 体験しよう

地域の中での  
豊かな学び  
郷土で培う人間力



楽しかったんだね。  
一緒に作るから教えて。

※2

子どもの頃

学ぶ意欲が高かったり、夢中になって外で遊んだりした  
家族との愛情や絆を感じていた  
近所の人にほめられたり、教えてもらったりした

このような経験をした人は、「コミュニケーション能力」や「自己肯定感」「へこたれない力」が高くなる傾向にあります。

生活習慣づくりのポイント

1 身に付けよう



早寝早起き朝ごはん  
知力・体力 朝から全開

- ポイント**
- 決まった時刻に寝る。  決まった時刻に起きる。
  - 朝ごはんを食べる  
(できれば、バランスの良い食事・家族みんなで)。

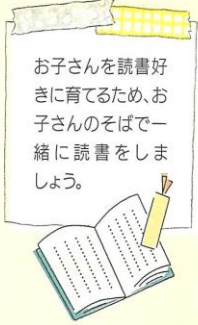
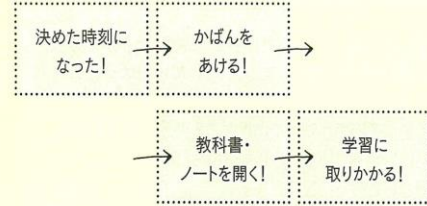
- ① 質の高い睡眠は、骨や筋肉をつくる、免疫力を高めるのに必要なホルモンの分泌を促します。
- ② 朝ごはんをしっかりすることで、脳の唯一のエネルギー源であるブドウ糖をチャージします。

「早寝・早起き・朝ごはん」一体的な改善が効果的!

2 こつこつやろう

わが家の学び  
毎日続けて 知力を耕す

- ① いつもの時間にスタート!



- ② いつもの場所でスタート!

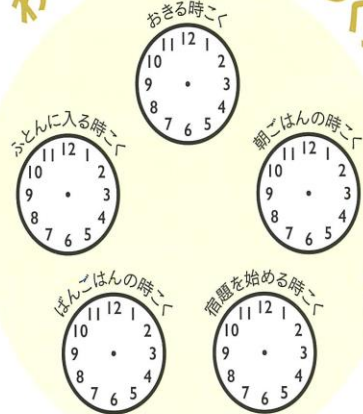
- ポイント**
- テレビ等が消されている。  遊び道具がまわりにない。
  - 読み書きに適した明るさがある。  机の上が片付いている。

- ③ みとめて・ほめて、やる気アップ!

・次のような子どもの姿を見つけ、励まし、子どものやる気を育てよう。

- 進んで学習に取り組む姿
- ていねいに取り組んでいる姿
- 集中している真剣な姿
- あきらめずに粘り強く取り組んでいる姿

わが家の生活習慣づくり



〈毎日のおてつだい〉



3 心をつなごう

親子の対話  
よさを引き出す  
あったかことば

ありがとう

**ポイント**

- あいさつ・返事をする。
- あたたかい言葉づかいをする。
- 家族同士を思いやる会話を心がけている。

集団生活の基本ツール

集団生活の中で、  
他者との円滑なコミュニケーションが図られ、  
自己肯定感を育むことにつながります!

4 かしく付き合う

TVやスマホ  
しっかり守ろう  
わが家のルール

**ポイント**

- TVやスマホ等に関するルールをつくり、守る。
- 親が子どもの模範となる付き合い方をする。

将来の土台づくり

親子で話し合い、  
時刻や内容を書き込んでみましょう!

5 体験しよう

地域の中での  
豊かな学び  
郷土で培う人間力



- ポイント**
- 「自然体験」「地域活動」に積極的に参加する。
  - 山形の文化に触れ、郷土を愛する心を培う。

子どもの頃の「自然体験」「地域活動」は、  
意欲、知的好奇心、規範意識、人間関係能力、社会性等、  
様々な力の基礎を育みます!

