

# 「早寝・早起き・朝ごはん」は、活力の源

？ 子どもに、「早寝・早起き・朝ごはん」の生活リズムが定着していますか。(週4日以上)

- 成長期の子どもが健やかに成長していくためには、十分な睡眠・休養、栄養バランスのとれた食事、適切な運動が必要です。
- 規則正しい睡眠と毎日の朝ごはん、これをきちんと摂っている子どもほど、勉強も運動もよくできるというデータがあります。国民運動になっている「早寝・早起き・朝ごはん」の生活リズムを確立することが大切です。



## ♪ 「早寝・早起き・朝ごはん」のポイント

### ● 思春期に必要な十分な睡眠

夜型の生活になりがちですが、十分な睡眠が必要です。身長を伸ばす成長ホルモンが寝ている間に分泌されるからです。

### ● 親も朝型の生活を

大人の夜型の生活に子どもを巻き込んでいないでしょうか。大人と子どもの境界線を引くとともに、できるだけ親も朝型の生活を心がけたいものです。

— 朝の出だしをポジティブに始めれば、一日をポジティブな気分で過ごせる。 —

# 朝食を毎日食べるメリット

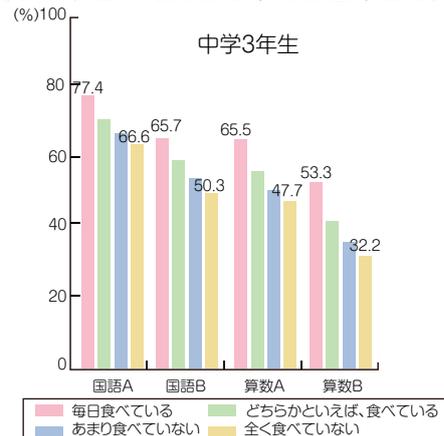
❓ 栄養のバランスのとれた手作りの朝食を食べさせていますか。

- 朝食は一日の生活のスタートであり、エネルギー源です。朝食をしっかり食べることによって集中力ややる気が出て、勉強や運動に身が入ります。



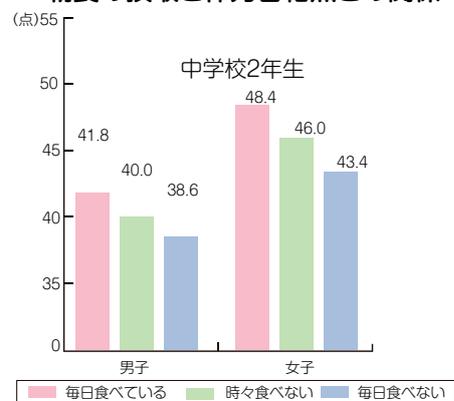
- 全国的に、朝食を毎日食べる子どもほど、学力調査の正答率が高く、体力テストの合計点も高いという結果が出ています。

朝食の摂取と学力調査の平均正答率との関係



文部科学省「全国学力・学習状況調査」(平成24年度)

朝食の摂取と体力合格点との関係



文部科学省「全国体力・運動能力・運動習慣等調査」(平成22年度)

## 🎵 朝食を毎日食べるポイント

### ● 「早寝」がポイント

早起し、朝ごはんをしっかり食べるためには、早寝が必要です。そのために、就寝時刻を一定にすることが大切です。

### ● 栄養バランスのとれた食事を

食事の内容も重要です。できるだけ、主食、主菜（たんぱく質が中心のおかず）、副菜（野菜が中心のおかず）、汁物等の栄養バランスのとれた手作りの食事を用意してあげてください。“親の味”を通して、親への感謝の心も育ちます。

# 心が安らぐ家庭に

❓ できるだけ、子どもに笑顔で接するようにしていますか。

- この時期の子どもは、イライラ・モヤモヤした気分になりがちです。家に帰った時に、ホッとできるようにしたいものです。
- 子どもは、「家族が楽しく過ごすこと」を願っています。この時期の子どもも、親や家族のぬくもりを求めているのです。
- 食事を共にすることで、家族の一体感や連帯感が強くなります。家族によって生活リズムが異なりますが、休日などは、できるだけ家族そろって食事をしたいものです。



## ♪ ホットできる家庭にするポイント

### ● 親の笑顔が子どもの力に

子どもは見ていないようで、親の顔色をうかがっています。親が笑顔を見せれば、子どももホッとできます。その安心感が元気や活力の基になるのです。

### ● 「お帰りなさい」

「お帰りなさい」の一言がどれだけ子どもの心を癒すことでしょうか。親の帰宅が遅くなる場合は、冷蔵庫などにメッセージを残しておくなどの工夫も効果的です。

### ● 家族一緒の食卓に

親しく会話する雰囲気づくりを心がけましょう。子どもにとって耳の痛い話は、食後に時間をとってするようにします。

# 家事の分担は自立への道

❓ 家事の分担をさせていますか。

- 子どもに家事を分担させることは、家族の一員としての自覚と責任感を高めます。また、家庭内での自分の居場所や存在価値を確認することにもなります。
- 家事を分担することは、「身近生活の自立」に向けて必要な生活能力や生活技術を身に付ける基盤になります。



## 🎵 家事を分担させるポイント

### ● 子どもの自己決定で

勉強が忙しくなるので家事をさせないという考え方は、子どものためになりません。でき得る家事を、子どもに決めさせることがポイントです。

### ● 「ありがとう」の一言を

ねぎらいの言葉は、子どもの自己有用感（自分が役立っているという実感）を高め、やる気を引き出します。

### ● 「我が家の〇〇主任」

例えば、子どもが風呂の掃除を分担したときは「我が家の風呂主任」と名付け、責任感を高めるようにする方法があります。

### ● 怠けた時こそ「責任」を教えるチャンス

決して頭ごなしに責め立てないで、「お風呂場、汚れているようだけど…」などと促す言葉かけがよいでしょう。怠けが続くようなら、責任を果たすことの大切さをしっかり教えましょう。

# 携帯電話やインターネットは使いよう

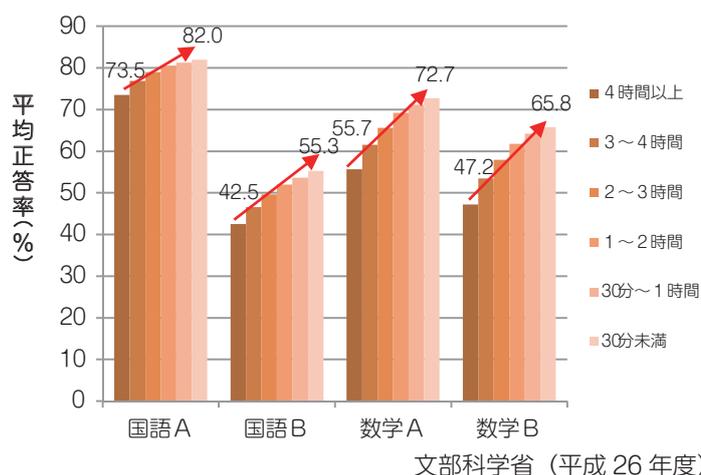


子どもがテレビを見たり、インターネットをしたりする場所は個室ではなく、家族が見える場所にしていますか。

- 携帯電話（スマートフォン）やインターネットは、使い方一つで、役立つ道具にもなれば、身を危険にさらす道具にもなります。
- 個室で使うようになると、ネット依存になったり、有害情報に触れたりする危険性があります。
- 携帯電話等の使用時間が少ないほど、全国学力調査の平均正答率が高いという傾向が出ています。



中学生の携帯電話等の使用時間と平均正答率の関係



## 安全な使い方のポイント

### ● 危険から身を守る方法を教えるのは、親の役目

知らない人に個人情報をお教えしないなど危険から身を守る方法について、親が教えてください。相談先など、困った時の対処法も確認します。

### ● 「我が家のルール」の設定

携帯電話がどうしても必要な場合は、買い与える時に子どもとよく話し合い、「我が家のルール」を決めることをお勧めします。始めが肝心です。

### ● フィルタリング機能を設定

インターネットについては、有害情報に触れないために、適切なフィルタリング機能を設定します。

# 携帯電話のルールづくり（例）



携帯電話やインターネットの「我が家のルール」を決めていますか。



■ 品川区では、「携帯電話『しながわアクション』」で、小・中学生に本当に携帯電話は必要か、保護者の皆様に問いかけをしております。

以下は、どうしても携帯電話を持たせる場合のルールづくりの参考例です。

## <ルールを決める時>

- 実際に起こったトラブルや犯罪等の話を例にして、ルールの必要性を確認します。
- 一方的な押し付けにならないよう、子どもと話し合って決めます。
- トラブルが起こった時やルールが守れなかった時の対処法を盛り込みます。

## <ルールを決めた後>

- 紙に書かせ、目にする場所に貼っておきます。守ろうという意識付けができます。
- 「我が家のルール」を友達にも伝えるように、子どもに話します。友達が理解していないと、ルールが守られなくなる場合があるからです。
- 実際の状況により、ルールを見直すための話し合いをする必要もあります。
- 携帯電話で子どもの交友関係が飛躍的に広がる恐れがあります。これまで以上に親子の会話を大切にしましょう。



## 我が家の携帯電話のルール（例）

- 1 家では、居間のみで使用します。
- 2 夜9時以降は携帯電話をさわりません。
- 3 勉強中や食事中は、電話もメールもしません。
- 4 携帯電話の保管・充電場所は居間にします。
- 5 メール文面は、送信する前に読み直します。
- 6 自分がされて嫌なことを、他の人に決してしません。
- 7 困ったことがあったら、どんなことでも親に相談します。

ルールを破ったら、1週間、携帯電話を使用しません。

以上のことを守ります。

年 月 日 名前（ ）

# 高めたい危険予知・回避能力

❓ 大地震の発災時に、家族で落ち合う避難場所を決めていますか。

- 東日本大震災の教訓として、様々な場面での発災を想定し、「いざ」という時に、どのように行動するか日頃から確認しておくことが大切です。
  - 学校にいる時  
(学校が生徒の安全確保をし、原則として保護者が引き取る。)
  - 登下校中 ● 家で子どもだけの時 ● 外出先で
- 8年生は中学校生活にも慣れ、緊張感が薄れてくる学年です。その分、事故や事件に巻き込まれる危険性があります。
- 9年生になると、行動面で落ち着きが見られるようになる反面、進路選択や受験勉強等のストレスがたまりやすくなります。子どもが家で安心して過ごせることが、事故防止にもつながります。



## 🎵 危険予知・回避能力を高めるポイント

### ● 具体例を挙げて

ただ「気を付けなさい」ではなく、具体的に何が危険か、どうすれば避けられるかなど注意を促すようにします。親自身の体験や同年代の子どもの事件・事故等を例に挙げると、説得力が出ます。

#### <事故事例>友達とのおしゃべりに夢中になり交差点に進入（他府県の例）

中学2年生の男子生徒が自転車で友達2人と並走していた。見通しの悪い交差点に差しかけた際、友達2人は交差点手前でいったん停止したが、男子生徒はおしゃべりに夢中になり、そのまま交差点に入ってしまった。ちょうどその時走行してきた乗用車と衝突した。

### ● 正しい判断力を

「赤信号、みんなで渡ればこわくない」といった集団心理や、急いでいる時に交通ルールを無視するなど、自分本位な行動も見られることがあります。誰も見ていなくても、正しく判断し行動することが、自分や相手を守ることに繋がります。これを伝えましょう。

# 「生きる力」をはぐくむ体験・ボランティア活動



子どもに、体験活動やボランティアなどの地域活動に参加することを勧めていますか。



- 机に向かっての学習も大切ですが、体験活動は「生きる力」（知・徳・体のバランスのとれた人間力）と「生き抜く力」をはぐくむうえで重要です。
- 自然の中で美しいものや命に触れることで、豊かな感性をはぐくみます。また、自然環境を大切に作る心や自然の厳しさに耐える「がまんの心」などを学びます。
- ボランティア・地域活動に参加することは、様々な人々との交流を深め、地域に目が向く契機となります。また、地域の一員としての自覚を高めます。



## 体験・ボランティア活動をさせるポイント

### ● 自然体験の勧め

山や海に連れ出したりして、自然に触れる良さに気付かせたいものです。夏休みにキャンプに行くなど、企画してみませんか。

### ● 地域行事や年中行事に親しむ

祭りなど地域行事に参加したり、運営に参画したりすることを勧めましょう。また、家庭で正月や節分、大掃除などの年中行事を行うことも、日本の伝統文化に親しみ、社会性をはぐくむ基盤となります。

### ● ボランティアは、できるところから

身近な地域で仲のよい友達やグループなどで行うと、取り組みやすいでしょう。品川区のホームページや広報紙にもボランティア募集のお知らせが載ります。

# 反抗期への向き合い方

❓ 反抗は成長の過程と受け止め、むきにならず見守る姿勢で対処していますか。

- 自我が芽生え、それまで絶対的な存在であった親を客観視するようになります。また、親の言いつけやきまりに疑問をもち、「自分のことは自分で決めたい」と強く思うようになります。
- 親が今までと変わらずに子ども扱いして、反発するケースもあります。反抗は思春期の特徴であり、自立への成長過程と考えることが大切です。



## 🎵 反抗期の子どもに向き合うポイント

### ● ゆったり構える

口を利かないなど子どもの反抗的な態度に過剰に反応しないことが第一です。怒って無理やり謝らせたり、逆に腫れ物に触るようにビクビクしたりしないようにしましょう。いざという時の親の存在感が大切です。

### ● 子どもと対等にならない

口汚い言葉をぶつけてきた時などに、子どもと対等になって反応しないことが大切です。怒りが込み上げてきたら、一度引いて心を落ち着かせ、そして、ユーモアと笑いで切り返しましょう。

### ● 受容はしても、許容はしない

子どもの不満などネガティブな感情は受け止めても（受容）、暴力や他人への迷惑などの行為は認めない（許容しない）姿勢が大切です。以下は、参考例です。

#### <いらだって物を投げたり、壁を蹴ったりするA君への対応例>

A「部活で、今日も悪口を言われたよ。もうやめたいよ！」  
父「そうか。今のおまえの気持ちではそうなるね。うん。よく分かる。  
よく分かるけど、物を投げたり、壁を蹴ったりするのは認められないよ。  
好きなサッカー部をやめるかどうかは、よく考えてみよう。いつでも相談にのるよ。」

# 「相談したくなる親」の条件

❓ ぶだんから子どもの変化（サイン）を見逃さないようにしていますか。

- 子どもの気持ちよりも、親の都合を優先していないでしょうか。そういう状況では、子どもは「自分を分かってくれない」と素直になれません。
- この時期は、一人の対等な人間として子どもに向き合い、互いの考えを語り合っ、分かり合おうとする親子関係をつくるように努めたいものです。



## 🎵 「相談したくなる親」になるポイント

### ● 「子どもの味方」メッセージ

親はいつでも子どもの味方であることを態度で示して、「親から愛されている」という実感をもたせます。「何があっても、あなたの味方」というメッセージは、子どもに安心感を与えることでしょう。

### ● まずは、聞く姿勢

たとえ、子どもの相談に的確なアドバイスができなくても、話をじっくり聞いて、悩みをしっかりと受け止める姿勢が大切です。子どもは聞いてもらえることで、つらい気持ちが和らぎ、解決への糸口がつかめるようになります。

### ● ネガティブ（否定的）な気持ちを、共感的に受け止める

子どものネガティブな気持ちを否定したり、そらしたりしないで、まずはそのまま受け止めることが大切です。以下は参考例です。

【子】「お母さん、私、みんなから嫌われているかな？」

【母A】「そんなことはないと思うよ。お母さんはあなたが好きよ。」

（▲子どもは半分ほっとするけれど、モヤモヤが残る。）

【母B】「嫌われているのかなと思うと、落ち込んだりするよね。」

（○子どもが自分の気持ちを更に話すきっかけとなる。）

# 夢の実現への後押しを



子どもの進路選択について話し合い、励ます言葉かけやアドバイスをしていますか。



- 「人は夢を育て、夢は人を育てる」と言います。夢や希望は、その実現に向けて努力しようとする意志や力を子どもに与えます。
- 自分の将来の夢や目標を見据え、具体的に進路計画を立てる時期です。親は子どもの希望を尊重しつつ、人生の先輩として適切なアドバイスを心がけます。そして、子どもがより良い自己決定ができるように、応援する姿勢でかかわるようにしたいものです。



## 子どもの応援団になるポイント

### ● 夢や希望をはぐくむ、明るく前向きな家庭

将来に夢や希望がもてるように、家庭では明るく前向きな話題を多くしましょう。子どもが将来の話をしたら、聞いて励ますようにしてください。

### ● 親自身の経験や努力している姿を伝える

成功体験だけでなく失敗体験も話すと、子どもにはインパクトをもって伝わります。また、親自身が目標をもち、努力する姿を子どもに示すことができれば、子どもの志気も高まることでしょう。

— 夢なき者に理想なし、理想なき者に計画なし、計画なき者に実行なし、  
実行なき者に成功なし。故に、夢なき者に成功なし。 —

# ピンチをチャンスに



子どもが問題や悩みを抱えた時に、しっかり向き合い、共に解決しようとしていますか。



- 子どもは様々な問題や悩みに直面し、それらを乗り越えることで成長していきます。
- ピンチのときこそ、家族の絆が試されます。親をはじめ家族に思いやりがあると、それが励みとなり、子どもは問題に立ち向かう勇気と力がもてるでしょう。
- 子どもの問題やトラブルは、これまでの子育てや子どもへのかかわり方を見直すチャンスと捉え、改善に向けた努力をしましょう。まさに、「ピンチはチャンス」なのです。



## 「ピンチをチャンスにする」子育てのポイント

### ● しっかり向き合う

子どもは、親が真剣に向き合ってくれているかどうかを敏感に感じ取ります。時間がかかっても、共に問題の根本的な解決を図ることが大切です。

### ● 支える言葉と突き放す言葉

まずは、「大変だったね」「無理に頑張ることはないよ」などの支える言葉をかけ、安心させます。「つらいのはあなただけではいいよ」「クヨクヨしていても同じだよ」などの言葉は、子どもを突き放し、さらに傷つける恐れがあります。

### ● 親の姿・振る舞いに子どもは心を動かされる

子どもが人に多大な迷惑（怪我をさせるなど）をかけた時に、親がどのように対処するかが問われます。子どもと一緒に相手先に赴き、頭を下げて謝罪することにより、子どもは事の重大性を感じ取り、心から反省するでしょう。