

子どもの健やかな成長を支える「睡眠と食事」



生活リズムを整えることで
子どもの心と体が健やかに働きやすくなります。

- 睡眠は、子どもの心と体を支える大切な基盤です。就寝や起床の時間が大きく乱れないだけでも体内時計が整い、気持ちの安定や集中しやすさにつながります。寝る前のスマホやゲームなどの強い光や刺激を少し避けるなど、日々の中で無理なく取り組める工夫が、睡眠の質を高める助けになります。家庭の状況に合わせて、できることから生活リズムを整えていくことが大切です。
- 朝食は、一日の活動を支えるエネルギー源として大切です。特別なものを用意する必要はなく、家庭で取り入れやすい食品を選ぶだけでも十分です。朝に栄養を補うことで集中力が保ちやすくなり、学校生活の土台が整います。忙しい日でも、果物やパン、乳製品など、手軽に口にできるものを活用しながら、無理のない範囲で食事のリズムを作ることが、子どもの健康維持に役立ちます。



「睡眠と食事」のポイント

● 生活リズムは「ゆるやかに整える」ことで安定する

生活リズムは一気に変えるより、できる範囲で少しずつ整えていくほうが安定します。睡眠や食事の時間が大きく崩れないだけでも、子どもが生活の流れをつかみやすくなり、心身の安定につながります。

● 食事は続けられる工夫が大切

食事の内容については、栄養バランスを完璧にそろえることが難しい日もあります。大切なのは「続けやすい形」を見つけることで、温かいものを添える、簡単に食べられる食品を常備するなど、家庭の状況に合わせて工夫できる範囲があります。無理のない方法で食事のリズムが保たれることで、子どもの体調や一日の過ごし方にも安定感が生まれます。

インターネットの利用



子どもがインターネット（パソコン、スマートフォンを含む）をしている時間を把握しましょう。

- インターネットは現代生活に欠かすことができないほど利便性が増し、子どもたちにとっても学習や生活の上で役立っています。安全な使い方を心がけて、生活や学習を豊かにしたいものです。
- 使い方の「家庭のルール」がないと、有害情報に触れたり、トラブルに発展したりする危険性が高くなります。また、長時間使用すると寝不足になったり、勉強に集中できなくなったりします。



安全な使い方のポイント

● ルールやモラルを教えるのは親の役目

親は、下記のようなインターネットのルールやモラルを子どもに伝えましょう。また、困った時は、すぐに相談するなどの対処法についても教えましょう。

<主なルールやモラル>

- ・長時間、使用しない。
- ・よくない書き込みや個人が特定される情報の書き込みをしない。（うそ、人の悪口、顔が分かる写真、名前や住所、電話番号やメールアドレス）
- ・人の書き込みをコピーしない。（人の写真や人が描いた絵などをコピーして勝手に使う、音楽や映画などを勝手にダウンロードする、など）

● 「家庭のルール」づくり

始めが肝心です。子どもとよく話し合っ、「家庭のルール」を決めることをお勧めします。ルールづくりについては、次ページを参考にしてください。

● フィルタリング機能、スクリーンタイム機能の設定

インターネットについては、子どもが有害な情報に触れないように、フィルタリングを適切に設定します。

また、子どもが長時間画面を見ることのないようスクリーンタイム機能*を設定します。

※スクリーンタイム機能：子どものインターネットやアプリの利用状況を把握したり、利用時間を制限する機能です。

品川区では、授業や家庭学習で活用するタブレット端末を1人1台配備しています。インターネットの閲覧にはフィルタリングをかけて安全に配慮しています。また、インターネットは夜9時まで使用でき、他の学習支援アプリは夜9時以降も使用できますが、家庭のルールに基づき適切に利用していただくよう、お願いします。

※令和4年3月より、タブレット端末にもスクリーンタイム機能が利用できるようになりました。

インターネット利用のルールづくり(例)



インターネットの使い方の「我が家のルール」を決めましょう。



<ルールを決める時>

- 身近に起こったトラブルの話をするなどして必要性を伝えることが大切です。
- 一方的な押し付けにならないように、子どもと話し合い、子どもが納得したうえでのルールにしましょう。
- トラブルが起こった時やルールを守れなかった時の対処法も盛り込みます。

<ルールを決めた後>

- ルールができたら紙に書き、日付と子どもの名前を手書きで記入し、目にする場所に貼っておくとよいでしょう。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ります。
- 実際に行ってみて、その状況によってルールを見直すための話し合いをすることも大切です。



我が家のインターネットのルール(例)

- 1 夜8時を過ぎたら、使いません(友達とも約束します)。
- 2 親にだまって、インターネットで知り合った人と会いません。
- 3 親や友達の前で言えないことは、インターネットにのせません。
- 4 名前やメールアドレス、電話番号などをインターネットにのせません。
- 5 勝手に人の写真をとったり、インターネットにのせたりしません。
- 6 大切なことは、相手に直接会って伝えます。
- 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。

「ルールを守れない使い方はしない」と約束します。

年 月 日 名前 ()

親子で取り組む防犯対策

★ 子どもの安全を守る防犯を親子で考えましょう。

- 子どもの防犯意識は、家庭での会話から育めます。知らない人に声をかけられたときの対応や、困ったときに頼れる大人について、日ごろから話し合っておきましょう。
- 登下校や遊びに行くときなど、子どもがひとりで行動する場面を想定して、防犯の意識を身につけさせましょう。人通りの少ない道避ける、暗くなる前に帰るなど、日常の行動の中で自然に安全を意識できるよう、家庭で繰り返し伝えましょう。



子どもが覚えやすい 防犯の合言葉

いかにおすし

ついて **い**か ない
車に **の**らない
お お声を出す
す ぐに逃げる
し らせる

♪ 子どもが適切に助けを求められるようになるポイント

● 具体的に教える

ただ「気を付けなさい」ではなく、子どもに分かるように、何が危険か、どうすれば適切に助けを求められるかを具体的に教えることが大切です。以下は一例です。

< 下校途中に、見知らぬ人にイヤなことをされそうになったら >

- ・「まもるっち」のピンを引く
- ・逃げる
- ・大きな声を出す
- ・「子ども110ばんの家」やお店に逃げ込む
- ・近くの人に「助けて！」と叫ぶ

● 外出する時の約束（例）

- ・「いつ」「どこへ」「だれと」「何時に帰る」を言って、出かけます。
- ・親が留守の場合は、分かるようにメモを書いて出かけます。
- ・「まもるっち」を携帯します。

子どもが成長する体験・ボランティア活動



自然体験や祭りなどの地域行事、ボランティア活動への参加を勧めましょう。



- 自然の中で驚きや感動、命^{いのち}に触れる体験をし、豊かな感性をはぐくみます。
また、自然体験や環境を大切にする心を学びます。
- 地域行事に参加したり、家庭での年中行事に親しんだり、ボランティア活動に励んだりすることも、様々な人々とのかかわりがもてて、地域社会に目が向くきっかけになります。
親自身が参加してサポートするのも良いでしょう。



体験・ボランティア活動のポイント

● 外遊びや自然体験の勧め

外で遊ぶことを勧めたり、山や海に連れ出したりして、自然体験の楽しさを味わわせましょう。夏休みにキャンプに行くなど企画してみるのもよいでしょう。

● 子どもの参加を促す親の前向きな姿勢

祭りなどの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、正月や節分、大掃除などの家庭行事もお勧めです。

● ボランティアは、身近で、できることから

仲の良い友達やグループで行うのもよいでしょう。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。

● 品川区の青少年健全育成事業等への参加

子ども育成課では、様々な体験型の事業を行っています。
詳細は、「きっと役立つ連絡先」P26をご覧ください。

自立を妨げる過保護・過干渉



むやみに手や口を出さずに、教えた後は子どもに任せて見守りましょう。



- 子どもには、自ら伸びようとする向上心や自立心があります。親の過保護・過干渉は、子どもが自ら成長しようとする気持ちを阻んでしまいます。また、自立への欲求不満により、無気力や親への反抗という行動になって現れることもあります。



過保護・過干渉にならないポイント

● 見守る姿勢で

できるだけ子どもにやることをまかせ、見守る姿勢で手出し・口出しを控えるようにしましょう。

● 子どもは、子ども同士の中で成長する

子ども社会は一つのミニ社会です。子どもは、子ども同士の遊びや触れ合いを通して、ルールや社会性などを学び、健全に成長します。友達との遊びや集団活動の機会を多くつくってあげましょう。

● 過度の期待をかけない

過度の期待は、子どもにプレッシャーを与えます。子どもは期待に応えようと努力しますが、達成できないと挫折感や無力感を味わい、自分を見失ってしまうことさえあります。

親は子どもの心の安全基地



ふだんから子どもの変化（サイン）を見逃さないように
しましょう。



- 親の笑顔が、子どもの安心感や元気のもとになります。子どもにとって、家庭が心安らく居場所になるように心がけましょう。
- 親の気持ちを優先していませんか。子どもを親のものさしに合わせると、子どもは「自分を分かってくれない」と、反発し不安になります。
- 親が自分のことを分かってくれていると実感している子どもは、心が安定し勉強にも遊びにも集中できます。



「子どもの心の安全基地」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言葉や態度で示して、「親から守られている」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。

● SOSのサインをキャッチ

「変だな」「いつもと違うな」と感じたら、そのままにしないで子どもが話しやすい雰囲気をつくり聞き出すようにします。状況によっては、担任やスクールカウンセラーに相談することもお勧めします。

● 子どもが必要な時に甘えられる

子どもが悩みを抱えたときに、親が子どもにとって甘えられる対象であることが大切です。「甘え」というと、否定的なイメージがあるかもしれませんが、親との情緒的なつながりがあればこそ、子どもは必要なときに親に甘えられるのです。

はぐくもう、子どもの夢や希望

★ 子どもの夢や希望に、耳を傾けましょう。

- 「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。
- 子どもはその子なりの夢や希望をもっています。無理に思えたり、どんなに突飛だったりしても、親は耳を傾けるようにしたいものです。



♪ 夢や希望をはぐくむポイント

● 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。子どもが夢や希望を語らなくても、日常の中でいきいきと取り組む姿から思いを感じ取ることが大切です。子どもの気持ちを理解しようとする姿勢が、前向きな心を育てる土台になります。

● 親自身の経験や夢をもち続ける姿を伝える

身近な親の経験や、それに基づくアドバイスは子どもにインパクトをもって伝わるでしょう。また、親自身が目標をもち、それに向かって努力する姿を子どもに示すことができれば、子どもの夢もさらに広がることでしょう。

● 様々な体験が夢をはぐくむ

自然の中で遊んだり、スポーツや文化的な活動を行ったりする体験が、子どもの夢をはぐくむ基盤になります。例えば、山で美しいチョウを発見した感動がきっかけで昆虫に興味をもち、昆虫学者になりたいという夢を抱く子どももいることでしょう。

ピンチを一緒に乗り越えるために



子どもが問題や悩みを抱えた時に、しっかり向き合い、共に解決しましょう。



- 子育ては、必ずしも親の思いや願い通りにはいきません。子どもは成長の過程で、様々な問題や悩みに直面します。それらを乗り越えることで、成長していきます。
- 子どもが抱えた問題や悩みに対して、親としてはまず子どもに、しっかり向き合うことが大切です。
- 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、必要に応じて周囲に頼りながら改善に向けた努力をしましょう。



「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を敏感に感じ取ります。時間がかかっても、子どもに寄り添い、問題の根本的な解決を図るようにしましょう。

● 親の姿・振る舞いに子どもは心を動かされる

子どもが人に怪我をさせるなど多大な迷惑をかけた時などに、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親の姿を見て、子どもは事の重大性を感じ取り、心から反省することでしょう。

● ピンチをチャンスに

ピンチのときこそ、家族の絆が大切です。家族にやさしさや思いやりがあれば、それが励ましとなり、子どもは問題に立ち向かう勇気と力をもてることでしょう。