

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。

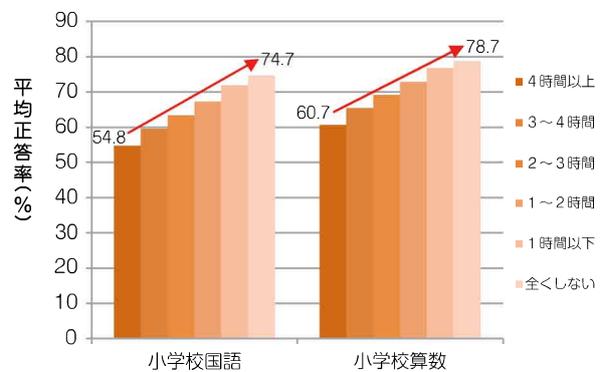
スマホやインターネットの利用について



子どもがスマホを見たり、インターネットをしったりする場所は家族が見える場所にしましょう。

- スマートフォンやインターネットは、現代生活に欠かすことができないほどの利便性が増えています。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。
- 便利なスマホやインターネットですが、使い方によっては、子どもの身を危険にさらす道具にもなります。例えば、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増します。
- ゲーム（スマートフォンを使ったゲームも含む）の時間が少ないほど、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。

「テレビゲームの時間」と「平均正答率」との関係



文部科学省（令和3年度）



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や、相談先など、困った時の対処法をお教えしましょう。

● 「我が家のルール」の設定

スマートフォン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、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、フィルタリング機能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。

スマホ利用のルールづくり（例）



スマホや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>

- 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、子どもと話し合い、子どもが納得したうえでルールにしましょう。
- トラブルが起こった時や守れなかった時の対処法もルールに盛り込みます。

<ルールを決めた後>

- 紙に書いて、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話します。友達が理解していないと、守られなくなる場合があります。
- 実際の状況により見直すための話し合いをする必要もあります。
- スマートフォンによって、交友関係が飛躍的に広がる場合があります。これまで以上に親子の会話を大切にしていきましょう。



我が家の携帯電話・スマートフォンのルール（例）

- 1 家では、居間のみで使用します。
- 2 夜9時以降はスマートフォンをさわりません。
- 3 勉強中や食事中は、電話もメールもしません。
- 4 スマートフォンの保管・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。

「ルールを守れない使い方はしない」と約束します。
以上のことを守ります。

年 月 日 名前（ ）

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、^{いのち}命に触れる体験をし、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ことを学びます。
- 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」P27 をご覧ください。

反抗期への向き合い方

★ 反抗は成長の過程と受け止め、見守る姿勢で対処しましょう。

- 反抗期とは、子どもが成長の過程で主体性や自己主張の気持ちが強まり、親の考えとは異なる言動を見せるようになる時期をいいます。これは心の発達にともなう自然な変化です。ただし、反抗的な態度の現れ方には個人差があり、すべての子どもに同じような反抗期があるわけではありません。
- 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。また、変わりゆく自分への戸惑いもあって、親への反抗という形で現れることがあります。
- 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

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。心を落ち着かせ、ユーモアと笑いで切り返す余裕をもつように心がけましょう。

● 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（受容はしても）、暴力や他人への迷惑などの行為は認めない（許容はしない）姿勢が大切です。

以下は、話し方の参考例です。

<十分に気持ちを受け止め、すぐに「だけど」という言葉を使わない>

いらだっている子どもに、「それは分かるよ。だけど、考えてごらん。」と、つい言いがちです。こういう言い方では、子どものネガティブな気持ちは収まりません。

「そうなのか。今のあなたの気持ちでは、そうなるね。よく分かるよ。」

よく分かるけど、それでも、〇〇するのは認められないよ。」

と言うと、子どもは受け止めてもらえたという気持ちになれます。

心がけたい「相談したくなる親」



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。



- 子どもがどのような気持ちであろうと、親の都合を優先していることはありませんか。そういう状況では、子どもは「自分を分かってくれない」と、素直な気持ちにはなれません。
- 「自分のことを受け止めてくれている」と実感できると、子どもは親を信頼し、悩みを相談するようになります。日頃の信頼関係とコミュニケーションが大切です。



「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言葉や態度で示して、「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ます。

● SOSのサインのキャッチ

以下のような様子が見られたら、悩みを抱えているサインかも知れません。いちばん身近な親が気付くことが、子どもの安心につながります。

- 表情が暗くなり、言葉数が少なくなった
- 朝から体の不調を訴え、登校をしづらくなった
- 部屋に一人でいることが多くなった

● 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抑え込んだり、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。

（母）「宿題は？」

（子）「やんない、どうせやったってできないし、勉強できないもん」

▲（母A）「ちゃんとやらないからできないのよ、やればできるよ」

○（母B）「勉強難しくなったね。どこかわからないところがあるの？一緒にやってみようか」

親は子どもの応援団



子どもの夢や希望を後押しするような言葉かけやアドバイスをしましょう。



- 「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、親は応援する姿勢を示すようにしましょう。



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、聞いて励ましましょう。

● 親自身の経験や努力している姿を伝える

親自身の経験もふまえながら、どういう心構えや準備が必要なのかを具体的にアドバイスしましょう。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ると、子どもの志気も高まることでしょう。

- 夢や目標を達成するには、一つしか方法がない。小さなことを積み重ねること。 —
 - 子どもたちを励まし、彼らの夢を明確にして、その目標に向かって導いてあげるのが大人の役割です。 —

ピンチを一緒に乗り越えるために



子どもが悩みや問題を抱えた時に、しっかり向き合い、共に解決しましょう。



- 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、家族で助け合いましょう。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のです。
- 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、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」「無理にがんばることはないよ」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ないよ」「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）をかけた時など、親の対処が問われます。子どもと一緒に相手先に赴き、頭を下げ謝罪するなどの方法をとることにより、子どもは事の重大性を感じ取り、心からの反省につながります。