

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ばだけでも十分です。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。

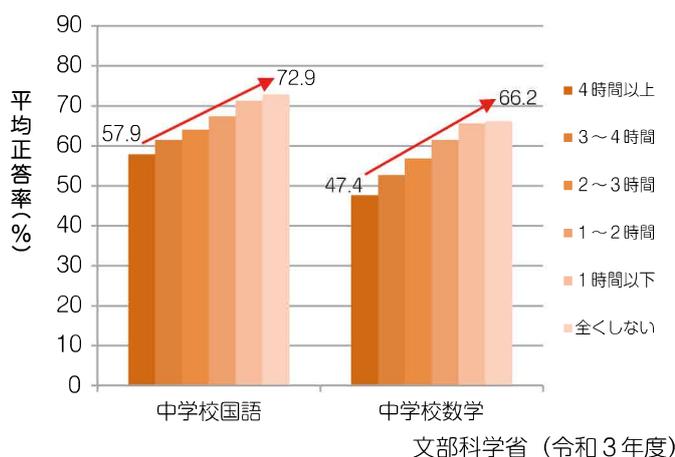
スマホやインターネットの利用について



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、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。
- 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。
- 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



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、親が教えましょう。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

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。

● 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「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、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。
- スマートフォンで子どもの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。

年 月 日 名前（ ）

「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ましょう。



- 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)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体験をすることで、豊かな感性をはぐくみます。また、自然環境を大切にすることを学びます。
- 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。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

● 自然体験の勧め

山や海など自然の豊かな所に連れて行くと、自然に触れる良さに気付くことができます。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。

● 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、身近にできることから

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、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。
- 自我が芽生え、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、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



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て、分かり合おうとする親子関係づくりに努めましょう。



「相談したくなる親」になるポイント

● 「あなたの味方」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。

● 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。
- 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しょう。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りましょう。



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

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ると、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、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、頭を下げ謝罪する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。