

「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 5 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。「早寝・早起き・朝ごはん」は一連の生活リズムであり、文部科学省提唱の国民運動にもなっています。



🎵 「早寝・早起き・朝ごはん」のポイント

● 「寝る子は育つ」

背が伸びたり、細胞が新しくなったりするために必要な「成長ホルモン」が、寝ている間に分泌されます。十分な睡眠時間を確保するようにしてください。

● 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しっかり引き、できるだけ親も朝型の生活を心がけたいものです。

朝食を毎日食べるメリット



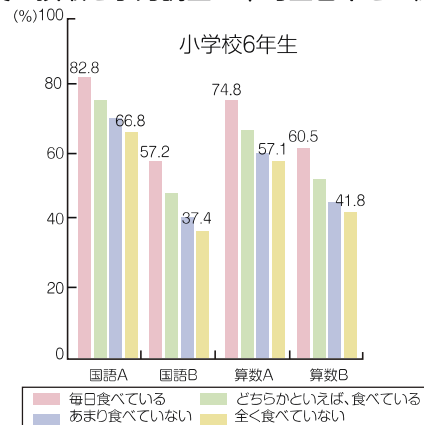
栄養のバランスのとれた手作りの朝食を食べさせていますか。

- 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。

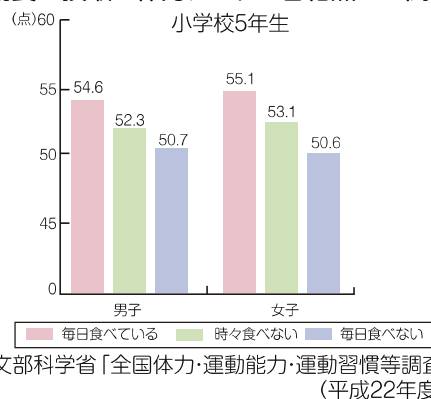


- 全国的に、朝食を毎日食べる子どもほど、学力調査の正答率が高く、体力テストの合計点も高いという結果が出ています。

朝食の摂取と学力調査の平均正答率との関係



朝食の摂取と体力テストの合格点との関係



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。

楽しい食卓に



休日などに、家族一緒に食卓を囲むようにしていますか。



- 家庭は、家族が安心して生活できる場でなければなりません。特に食卓は、家族の会話が楽しくはずむ場でありたいものです。
- 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の食事をしましょう。子どもの学校での様子や友達関係、最近の出来事などを知る情報源にもなります。



楽しい食卓にするポイント

● 食卓の主役は誰？

食卓の主役は家族です。テレビが主役にならないように、食事中はテレビを消すようにしましょう。どうしても見たい番組は、録画して食後に見るなどの工夫をしてください。ゲームなども使用しない約束をします。

● 耳の痛い話は食後に

子どもから話題が出てこなければ、親から話しかけるようにしましょう。なお、忠告など子どもにとって耳の痛い話は、できるだけ食後にするように心がけてください。

● 旬の食材を取り入れる

春のたけのこ、秋のサンマなど、春夏秋冬それぞれの季節に収穫された旬の食材が食卓にのると、季節感が味わえて顔がほころびます。またそのような旬の食材などを話題にすると、食育の一環にもなります。

家事のお手伝いは自立への第一歩



家事のお手伝いをさせていますか。



- 子どもに家事のお手伝いをさせることは、家族の一員としての自覚と責任感を育て、自立への第一歩となります。
- 家事のお手伝いをすることは、身近生活の上で必要な技術や知恵を学び身に付ける基盤となります。例えば、掃除では、手順や道具の使い方など親が手本を見せて教えるようにします。



やってみせ、言って聞かせて、させてみせ、
ほめてやらねば人は動かじ

～山本五十六の言葉～



家事のお手伝いをさせるポイント

● 出来ることから

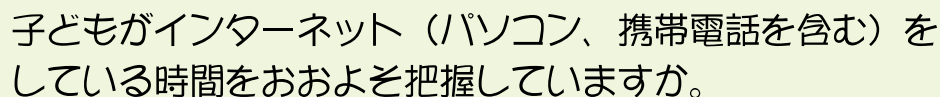
お手伝いをさせるときは、一方的に押し付けるのではなく、子どもとよく話し合って決めることが大切です。食器を並べるなど、出来ることから始めるとよいでしょう。

● 「ありがとう」の一言を

お手伝いをしたら、「ありがとう」とほめてあげることです。ほめられると、子どもはさらにやる気が出ます。最初から完璧を求めないようにしましょう。せっかくのやる気の芽を摘むことになります。

● 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、「玄関、今日は少し汚れているようだけど…」などと、まずは促す言葉かけがよいでしょう。怠けが続くようなら、きちんと叱ります。



-
- An illustration of a person with dark hair and a blue shirt sitting at a desk, looking at a computer monitor. The monitor displays a webpage with text and a sidebar. Surrounding the person are several speech bubbles with different facial expressions: one with a sad face, one with a neutral face, one with a surprised face, one with a happy face, and one with a sad face. A yellow musical note is also present. In the top left corner, there is a blue square clock showing the time as approximately 1:50. The background is a dark purple gradient.



＜主なルールやモラル＞

- ※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」を決めていますか。



<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分らせることが大切です。
- 一方的な押し付けにならないように、子どもと話し合います。
- 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るからです。
- 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。

「ルールを守れなかったら、使わない」と約束します。

年 月 日 名前 ()

自分の身は自分で守る力を

？ 近づいてくる怪しい人にどう対処したらよいかなど、子どもに自分の身の守り方を具体的に教えていますか。

■ 低学年（1・2年）のうちは体も小さく、判断力も弱いので、交通事故や誘拐等様々な危険が伴います。

■ 中学年（3・4年）の頃から、「ギャングエイジ」とも言われる仲間同士の行動や行動半径の広がりが目に付くようになり、事故・事件に巻き込まれる心配があります。「おかしも（おさない・かけない・しゃべらない・もどらない）」の約束、初動など火事や地震が起きたときの対処についても触れましょう。



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



「自分の身は自分で守る力」を付けるポイント

● 通学路は、子どもの目線で危険チェック

登下校は、交通事故等の危険があります。通学路を子どもと一緒に歩いて、子どもの目線でどこが危険か、どのようにしたら安全を守れるかなどを話し合ひましょう。

● 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、どうすれば避けられるか具体的に教えることです。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。

人生の先輩の力も借りて



子育てに、祖父母など人生の先輩の力を借りるようになっていますか。



■ 祖父母、親戚の年輩者など「人生の先輩」の力を借りることにより、子育ての悩みを解決するヒントをもらうことができます。子どもにとっても、親以外の大人との触れ合いは豊かな心をはぐくむ機会となります。

■ 地域にも、近所の年輩者、地域行事等で出会う人々など「人生の先輩」がいます。あいさつを交わし、顔見知りになることをお勧めします。子どもの顔も覚えてもらえて、いざという時の安全も守ってもらえます。



祖父母の孫育て

孫をかわいがってくれる祖父母との触れ合いは、子どもの心を温かく包みます。祖父母が遠距離にいても、手紙や電話等でつながりをもつ工夫もできます。

しかし、祖父母によっては、孫を極端にかわいがったり、過度のしつけをしたりして自立を妨げる場合もあります。祖父母の孫育ては、あくまでも親の子育ての協力・支援です。



「人生の先輩の力を借りる」子育てのポイント

● 地域行事への参加を通じて

祭りなどの地域行事に参加することにより、「人生の先輩」と知り合いになることができます。折にふれて、子育ての経験談を聞けたり、悩みの相談にのってもらったりできるようになります。

● 貴重な年輩者の「生活の知恵」

祖父母などの年輩者が昔の話や遊びを伝えることにより、子どもの見聞や体験が広がります。さらに、長年の経験で身に付けた「生活の知恵」を伝えてもらえると、子どもは賢くなることでしょう。

● 先祖の存在などを感じる機会を

家族や親せきなどの身近な人が墓所などで手を合わせる姿を間近に見ることは、子どもにとって貴重な教育の機会です。自分のルーツでもある先祖の存在などを感じる体験となるからです。

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っていますか。



- 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。過保護・過干渉に育てられた子どもは依頼心が強くなり、自立心が育ちにくくなります。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す。

● 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ていますか。

- 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、家庭が心安らぐ居場所になるようにしたいものです。
- 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てしまうと、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。

● 「甘やかし過多」より怖い「かわいがり不足」

親として子どもに愛情を注ぐ「かわいがり」は大切ですし、「かわいがり不足」は子どもの心に大きな不安を与えます。一方、子どもの機嫌をとったり、手厚くし過ぎたりする「甘やかし」は子どもの健全な成長を妨げます。

はぐくもう、子どもの夢や希望



子どもが夢や希望を話している時に、耳を傾けていますか。



- 「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。
- 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。

2002年にノーベル物理学賞を受賞された小柴昌俊さんは、「心に夢タマゴを持とう」と言っています。一生の間、やりたいこと、なりたいこと、知りたいことなど、目標になるタマゴを3～4個いつも大事にもっていて、周りの状況に合わせて夢のタマゴを変えながら挑戦していくと、自分の道が開けてくるかもしれません。



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りだしたら、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、成長するのです。
- 子どもが抱えた問題や悩みに対して、親としては手っ取り早い解決策を求めず、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、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、家族の絆が試されます。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。