

「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。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

● 「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引き、できるだけ親も朝型の生活を心がけたいものです。

— 早起きは三文の徳 —

— The early bird catches the worm. (早起きの鳥は虫を捕まえる) —

朝食を毎日食べるメリット



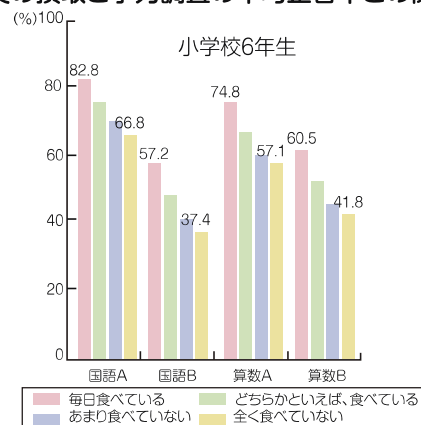
栄養のバランスのとれた手作りの朝食を食べさせていますか。

- 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。



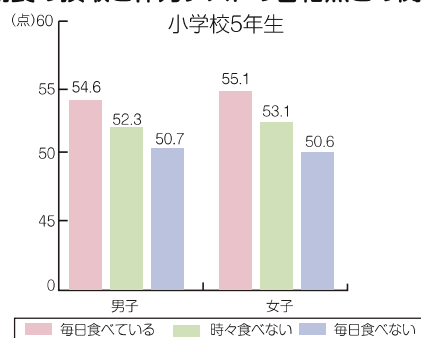
- 全国的に、朝食を毎日食べる子どもほど、学力調査の正答率が高く、体力テストの合計点も高いという結果が出ています。

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)

朝食の摂取と体力テストの合格点との関係



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

● 毎朝一定の時間に食べる

早起し、朝ごはんをしっかり食べるためには、食事時間の確保が必要です。そのためには早寝・早起きが前提になります。習慣付けるために、一定の時間に食べるようにします。

● 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空間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は異なりますが、休日などは、できるだけ家族揃って食事を心がけたいものです。



🎵 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。

● 明るい話題を選んで

明るい話題は、子どもの気持ちを前向きにさせます。お説教等の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しょう。

● 食事作りに子どもを参加させる

一緒に料理を作ったり、子どもに任せたりするのもよいでしょう。親子のコミュニケーションが図れ、食卓での会話がはずみます。

家事の分担は自立への道

❓ 子どもに家事の分担をさせていますか。

- 自立に向けて、子どもに「自分のことは自分でする」ようにさせます。
家事に子どもを参加させることは、生活能力の獲得、将来の
身近生活の自立に向けて大切なことです。
- 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。



🎵 家事を分担させるポイント

● 子どもと話し合って決める

勉強が忙しいので家事をさせないと思えるのは、子どものためになりません。
低・中学年の「お手伝い」を一步進めて、「家事の分担」をさせるようにしましょう。

● 「ありがとう」の一言を

習慣化してからも、さりげなく「ねぎらい」や「ほめ言葉」をかけてあげると
効果的です。子どもは自己有用感（自分が役立っている実感）を高め、やる気が増します。

● 「我が家の〇〇主任」

例えば、子どもが玄関の掃除を分担したときは「我が家の玄関主任」と名付ける
など、責任感を高める工夫があります。

● 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、「玄関、今日は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
毅然と教えましょう。

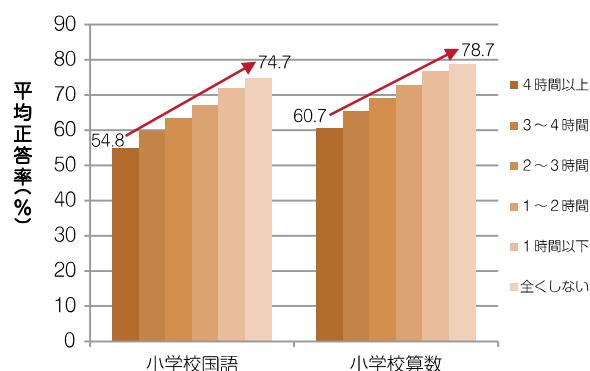
携帯電話やインターネットは使いよう



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しています。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。
- 便利な携帯電話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。個室で使うことを許してしまうと、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増します。
- テレビゲーム（携帯電話や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、親の役割

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教えてください。

● 「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、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。

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使い方の
「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が必要ですかと保護者の皆様に投げかけをしています。
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、子どもと話し合います。
- 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るからです。
- 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。
- 携帯電話によって、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ていきましょう。



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（ ）

子どもに付けたい危険予知・回避能力



事故を未然に防ぐために、
子どもと具体的に話し合っていますか。

■ 危険予知・回避能力は想像力を働かせ正しく判断し行動する力です。例えば、自転車を走らせて駅前など人が大勢いる場所に差しかった時に「このまま進めば人と衝突して危ないな。」と想像し、「ここは降りて安全に通行した方がよい」と正しく判断し行動できる力です。

■ 東日本大震災の教訓として、下記のような場面での発災を想定し、どのように行動するか、日頃より相談・確認しておくことが大切です。

- 学校にいる時
(学校が児童・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



危険予知・回避能力を育てるポイント

● 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。

<事事故例（ヒヤリ・ハットを含む）>

- ・ 振り回した傘の先が、友達のほほに当たり、軽症を負わせた。
- ・ フードが木の枝に引っかかって、窒息しそうになった。
- ・ 公園の木からトイレの屋根に移ろうとして落ち、頭を骨折した。

「小学生の身の回りの事故防止ガイド～高学年向け～（東京都）」より

● 誰も見ていなくても

「赤信号みんなで渡ればこわくない」といった集団心理や、急ぐあまりに交通ルールを無視してしまうなど、自分本位な行動が見られることがあります。
正しく判断し行動することが、自分や相手を守ることになることを教えましょう。

子どもを成長させる体験・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ていますか。

- 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や自然の厳しさに耐える「がまん^{がまん}の心」などを学びます。
- 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。



体験・ボランティア活動をさせるポイント

● 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ませんか。

● 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を行いたいものです。

● 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」P36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、
むきにならず見守る姿勢で対処していますか。

- これまで絶対的な存在であっ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。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ちたいものです。

● 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」

❓ 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、登校をしぶるようになった
- 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をもっています。無理に思えたり、どんなに突飛だったとしても、親は応援する姿勢を示したいものです。

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。



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

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す。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やるのが大人の役割です。 —

ピンチをチャンスに



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、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。「つらいのはお前だけではないよ」「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。