

# 家庭教育ガイド

～ 9つの子育てアドバイス～

小学生版

<令和3年6月発行>

## そもそも家庭教育ってなに？

家庭教育は、「父母その他の保護者が、子どもに対して行う教育」です。家庭教育は、子どもを自立させ、将来、一人の大人として、また、社会人として活躍するために必要な、保護者としての働きかけです。

家庭はすべての教育の原点であり、愛情による絆で結ばれた場であり、常に子どもの心のよりどころとなるもの(ところ)です。

## 1 成長に合わせた子どもとのかかわり方

### ○小学校期（7～12歳）

この時期は、知・徳・体のバランスのとれたしつけが大切です。また、一方的な要求や叱責ではなく、子どもとの対話を大切にして、子どもが他者との関係の中で自分の存在を認められるように支援することが大切です。

☆ 積極的に運動や学習に取り組めるよう、生活リズムを整えましょう。

- ・ 「早寝早起き朝ごはん」の生活リズムを確立する。
- ・ 家庭学習の習慣を確立するための声掛け、見届けを行う。

☆ 規範意識を育てる大切な時期であることを自覚しましょう。

- ・ 保護者の行動を通して、よりよいお手本を示す
- ・ あいさつ、お手伝いを実践を積み重ねる。

☆ 子ども同士のトラブルに冷静に対応しましょう。

- ・ 子どもが失敗したり悩んだりしている時は、よき相談相手となる。
- ・ いつも相談できる学校との関係づくりを心がける。

☆ 子どもの自己有用感(自分が必要とされていると感じる気持ち)を育てましょう。

- ・ 学習やお手伝いなど様々な経験を積ませることで、「自分は自分なりにやっ  
ていける力がある」と感じさせる。

乳・幼児期

小学校期

中学校期

高校期

## 2 よい生活のリズムは早寝の習慣から！

大人の夜型の生活に子どもを巻き込んでいませんか？早寝早起きの習慣をつけて、十分な睡眠をとることにより、子どもの健やかな成長と生活リズムを整えることができます。

### < 寝つきをよくするための3か条 >

- ① 毎日、必ず同じ時刻に布団に入る。
- ② 寝る時刻に目覚ましをセットする。
- ③ 寝る前のテレビ・スマホ・ゲームは控える。

### < 年齢別の必要な睡眠時間 >

- ・小学生 10～11時間
- ・中学生 8～9時間

成長ホルモンは、午後10時から午前2時の間に活発に分泌されるため、この時間帯に深い睡眠を確保することが重要となります。



## 3 正しいしつけは子どもへの大切な贈り物

家庭でも教育現場でも、子どもの叱り方というのは難しく、悩ましいものですね。どうやって子どもを叱っているのか意識して考えたことはありますか？

|          |   |
|----------|---|
| 叱ると怒るの違い | <b>&lt;叱る&gt;</b><br>① 理性的に<br>② 相手のために<br>③ 未来に焦点をあてて<br>④ 愛と勇気で<br>⑤ 相手に伝わるように<br>⑥ 感情をコントロールして |
|          | <b>&lt;怒る&gt;</b><br>① 感情的に<br>② 自分の都合で<br>③ 過去に焦点をあてて<br>④ 怒りと勢いで<br>⑤ 自分の言いたいように<br>⑥ 感情にまかせて   |

～ 叱り方で気を付けたい「か・き・く・け・こ」～



感情的に叱らない



気分で叱らない



比べて叱らない



けんか腰で叱らない



行動にうつさない

## 4 我が家の約束事やルールを作ろう！

子どもは、家庭での約束事やルールを守ったり破ったりしながら、人との関係の在り方や社会のルールの大切さを学びます。家庭内でよく話し合って、ルールをつくり、子どもたちにルールがなぜ必要なのかを実感させましょう。

### 「我が家のルール」(例)

- ・ 毎日、同じ時間に、同じ場所で勉強する。
- ・ 家族みんなが1か月に1冊は読書する。
- ・ インターネット(スマホ、ゲーム等)の利用時間は、1日に30分以内にする。

### < ルールづくりのポイント >

- ① 子どもの発達に合ったルールをつくる。
- ② 子どもと話し合いながら決める。
- ③ ルールを守れなかった場合のルールを決める。
- ④ 一度決めたルールも定期的に見直す。

## 5 「親と子の20分間読書」運動

読書は、子どもが言葉や文字に触れ、豊かな感性や情緒の基盤を育むとともに、表現力を高め、想像力を豊かにするものです。

「親と子の20分間読書」運動を通じて、親と子のふれあいを大切にする家庭を築いていきましょう。

### 「親と子の20分間読書」運動

- ・ 家庭で子どもが声に出して本を読む。
- ・ そのとなりで、家族がじっと耳を傾ける。
- ・ 読み終わったら、親子で本の内容について感想を言ったり、ほめたりする。



本を話題にして  
親と子の心がふれ合う  
楽しい時間をつくりましょう

## 6 ネットトラブルになる前に

携帯電話やスマートフォンは、現在の私たちの生活には欠かせないものになってきています。しかし、一方ではその使用方法からトラブルに巻き込まれる例も少なくありません。

<子どもが陥りやすいネットトラブル>

ネット上での書き込み  
によるいじめ

高額な利用料・請求

不審者からの誘い出し

個人情報の流出

トラブルを防ぎ、正しく楽しく安全に スマホ・ケータイを利用するために  
子どもとルールを話し合いましょう！

ルール(例)

- ・ 友達を傷つけるような使い方をしない。
- ・ すべての通信機器にフィルタリング設定する。
- ・ ルール違反があった場合は、携帯電話の使用を禁止する。

子どもに通信機器等を与える時は、  
保護者が責任をもって与えましょう。

「守ります！9時オフ。」

- 一、子どもを守る責任は保護者にあることを自覚し、家庭での情報モラル教育に努めます。
- 二、子どもの心と身体を守るために、利用するときはルールやマナーを守らせます。
- 三、携帯・スマホ・ゲーム機等の利用時間は夜9時

## 7 みんなで学ぶ人権教育

新型コロナウイルス感染症の拡大に伴い、感染へのおそれや不安などから、感染者やそのご家族に対する誹謗・中傷、インターネット上での悪質な書き込み等が行われています。

このような人権を侵害し、仕事や暮らしを脅かす行為は決して許されるものではありません。

家庭教育においては、「親自身が偏見を持たず、差別をしない、許さないということを子どもたちに示していく」ことが大切です。



## 8 進んで学び、進んで参加しよう

鹿屋市では、家庭の様々な学習やふれあいの機会として、次の事業を行っています。

鹿屋市青少年育成・家庭教育講演会

就学前・思春期子育て講座

家庭教育学級

詳しい事業内容は市HPに掲載しております。

## 9 誰かに相談しよう



悩みを聴いてもらうだけでも気が楽になることがあります。保護者も子どもも、一人で悩まず、親や地域の人、友だちなどに相談しましょう。また以下の相談窓口で相談することも一つの方法です。ご利用ください。

|    | 施設名               | 電話番号                     | 相談内容等                                  |
|----|-------------------|--------------------------|--|
| 1  | 市生涯学習課 教育相談室      | 44-8799                  | 友だちのこと、学校のこと、家族のこと、自分自身のこと、その他様々な悩みに対応 |
| 2  | 市学校教育課            | 31-1137                  | マイフレンド相談員、適応指導教室、スクールソーシャルワーカー         |
| 3  | 市福祉政策課            | 31-1113                  | 高齢者・児童に関する各種相談に対応                      |
| 4  | 市健康増進課            | 42-2110                  | 思春期相談会、青年期の引きこもり支援                     |
| 5  | 市子育て支援課           | 31-1134                  | 放課後児童クラブ、かごしま子育てパスポート、親子参加の体験講座等       |
| 6  | 社会福祉協議会           | 44-2951                  | ファミリーサポート事業、集いの広場事業、生活福祉貸付事業、教育資金の窓口   |
| 7  | 大隅児童相談所           | 43-7011                  | 養護相談、育成相談、非行相談、里親に関する相談                |
| 8  | 鹿屋警察署(スクールサポーター)  | 44-0110                  | 非行防止、安全支援、情報提供※対象:幼稚園、小・中・高等学校         |
| 9  | 地方法務局             | 43-6790                  | 人権に関する相談、人権擁護啓発活動、学校訪問                 |
| 10 | 肝付保護区構成保護サポートセンター | 41-0103                  | 保護観察対象者の面接、就労に関する支援、いじめ・非行に関する相談       |
| 11 | 大隅学舎              | 43-6229                  | 2~18歳対象:児童相談所を通して入所。理由は両親の離婚、虐待、養育拒否等  |
| 12 | 児童家庭支援センター「つながり」  | 0800-200-1399<br>45-7300 | 不登校、子育て不安、非行などの相談                      |
| 13 | 24時間子どもSOSダイヤル    | 012-0-78310              | いじめ、不登校等子どもに関すること                      |
| 14 | 県警察本部ヤングテレホン      | 099-252-7867             | 非行防止・健全育成に関すること                        |
| 15 | 鹿児島いのちの電話         | 099-250-7000             | 生きる力を失いかける悩みや不安                        |

鹿屋市教育委員会 生涯学習課

☎ 0994-31-1138 Fax 0994-41-2935 ✉ syougaku@city.kanoya.lg.jp