

# 家庭教育ガイド 子育てアドバイス

## 『家庭教育』とは？

家族のふれ合いを通して、子どもが、基本的な生活習慣や生活能力、人に対する信頼感、豊かな情操、他人に対する思いやり、基本的倫理観、自尊心や自立心、社会的なマナーなどを身につけていく上で、重要な役割を果たしています。

毎日の生活における一場面、皆様のご家庭では、どのように過ごしていますか？

あなたの  
家庭の

## 家庭教育力 check!



- 家族間で、元気にあいさつしていますか？
- 「おはよう」「おやすみ」「ありがとう」「いただきます」「ごちそうさま」を言っていますか？
- 親子で一緒に朝食をとっていますか？
- 「家庭の味」を食べさせていますか？
- 思い通りにいかない子育て、たまには息抜きしていますか？
- 子育ての悩みを親しい人に相談していますか？
- 叱る以上に、認めたりほめたりしていますか？
- 子どものお手本となる行動をしていますか？
- 感情に任せて怒ってしまわないよう心がけていますか？
- おとなの生活リズムに子どもをあわせてしまわないようにしていますか？
- 早い時期に起床させていますか？(早起き⇒早寝につながる)
- 自然の中で遊ばせていますか？
- 近所付き合いを大事にしていますか？
- 子どもとゆっくり過ごす時間をとっていますか？



チェックが入らない項目があった場合は、少しずつで良いので、  
家庭生活を家族みんなで話し合い見直していきましょう♪

まずはコレ  
から始めて  
みませんか？

# 『家庭教育』の3つの取組

## ①あいさつ・声かけ運動

家庭、学校、地域で、大人と子ども・大人同士・子ども同士のコミュニケーションを広げる運動です。



いってきます



みなさんの子どもは『ハイ』という返事が出来ていますか？  
また、保護者のみなさんは、子どもに呼ばれた時に『ハイ』と返事をしていますか？  
忙しいと、おろそかになりがちですよね。  
でも、家族で「ハイ」と返事をする習慣ができていれば、自然とお子さんも返事をするようになります。  
まずは、大人のみなさんが出来る事から始めてみましょう♪

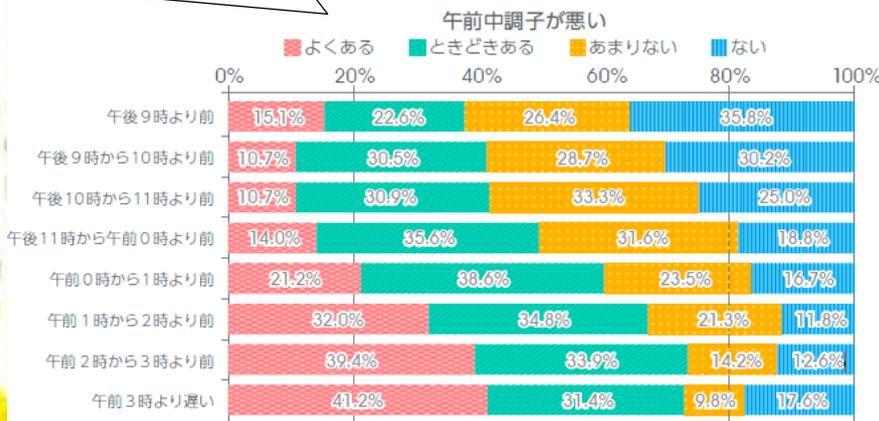
## ②「早寝・早起き・朝ごはん」国民運動



「早寝・早起き・朝ごはん」の習慣を身につけるには、決まった時間に起こし、日中たくさん遊ばせることが重要です。早く起きる週間がつけば、早く寝るようになります。

### 【中学生へのアンケート】

次の日に学校がある日は、ふだん何時ごろ寝ますか？



出典：文部科学省「睡眠を中心とした生活習慣と子供の自立等との関係性に関する調査」平成26年度

グラフに出ているとおり、

- ①週末も含め、規則正しい時間に就寝・起床し、必要な睡眠時間を確保する
- ②朝はしっかり太陽光を浴び、朝食をとる、「早寝早起き朝ごはん」を実行することで体内時計のリズムを保つ

コレが、心身の健康や子どもの脳の健やかな発達にとって大切であることが科学的にも裏付けられています。

### ③「かのや宅習1・2・3運動」

#### 『同じ時間に同じ場所』

毎日、おなじ時間に、おなじ場所で勉強する習慣を身につけさせましょう。

学校で学んだことを定着させるためには、家庭学習は欠かせません。

家庭での学習習慣を身に付けるために、学年に応じた家庭学習の時間の確保や家庭読書に取り組みましょう。

#### 【かのや宅習1・2・3運動】



小学生が家庭で学習してほしい時間です  
毎日、<sup>いち</sup>1時間以上は自宅で勉強させましょう。



<sup>にい</sup>2

中学生が家庭で学習してほしい時間です  
毎日、<sup>にい</sup>2時間以上は自宅で勉強させましょう。



<sup>さん</sup>3

小・中学生が自宅で読書に取り組んでほしい時間です  
毎日、<sup>さん</sup>30分以上は必ず読書をさせましょう。



家庭教育で大事なことは・・・



家庭内で**コミュニケーション**  
をたっぷりとり、**親子の絆**を  
しっかり深めることです!!



毎月第3日曜日は『**家庭の日**』です。

\*家族団らんの機会をつくるよう心がけましょう。

\*『家庭教育の3つの取組み』についての話し合いをきっかけに、家族でコミュニケーションをとってみましょう♪

# 鹿屋市の家庭教育支援の取組み

ぜひご参加  
ください♪

## 家庭教育講演会

保護者が子どもとのより良い関わり方について考え、学習し、家庭の教育力の向上を図るため、年に2回『講演会』を行っています。

【平成27年度講演会日程】  
◇H27.7.11(土) ※実施済  
◇H28.1.16(土)



## 家庭教育学級

保護者同士の交流を図りながら、知識と技術を学ぶ場として、幼稚園、保育園、小・中学校で家庭教育学級を年に8回程度開設しています。

※各家庭教育学級によって講座内容は異なりますが、親子で出来るお料理教室などの講座も企画されていますので、皆さまの子どもさんが通われている学校等でぜひご確認ください♪



## 就学前・子育て講座

就学前の子どもの保護者並びに中学生の保護者に対し、家庭教育に関する学習機会を提供しています。

### 【対象者】

- ◇就学前子育て講座  
⇒新入学児の保護者
- ◇思春期子育て講座  
⇒中学生の保護者



## 子育てに関する相談窓口

相談窓口名	電話番号	対応時間	相談内容
1 鹿屋市教育相談室 (鹿屋市中央公民館内)	0994-44-8799 0120-555-655	月～金 (8:30～16:30)	子どもの悩み、友だち、学校、家族、しつけ、いじめ、不登校など
2 鹿屋市家庭児童相談室	0994-43-2111 (内線)3186	月～金 (9:00～17:00)	子どもの養育・虐待や家庭に関するあらゆる相談・婦人相談
3 かごしま教育 ホットライン24	0120-783-574	年中無休 24時間	いじめ、不登校等子どもに関すること
4 県総合教育センター	099-294-2311	月～金 (8:30～17:00)	いじめ、不登校等、しつけ、子どもに関すること
5 県こども総合療育センター	099-265-2400	月～金 (8:30～17:00)	障害児や学習、行動面のつまづきに関すること
6 子ども・家庭110番	099-275-4152	月～金 (9:00～22:00)	18歳未満の子どもに関すること
7 中央児童相談所	099-264-3003	月～金 (8:30～17:15)	子どもの養護・育成・非行・心身障害 里親等子どもに関すること
8 大隅児童相談所	0994-43-7011	月～金 (8:30～17:15)	子どもの養護・育成・非行・心身障害 里親等子どもに関すること
9 かごしま子ども・ 若者総合相談センター (ひきこもり地域支援センター)	099-257-8230	火～日 (10:00～17:00) ※祝日は可	不登校・ひきこもり等に関すること
10 県警察本部ヤングテレホン	099-252-7867	月～日 (9:00～21:30) ※年末年始以外	非行防止・健全育成に関すること
11 県精神保健福祉センター	099-218-4755	月～金 (8:30～17:00)	依存症・ひきこもり等に関すること 思春期のこころの相談
12 鹿児島いのちの電話	099-250-7000	年中無休 24時間	生きる力を失いかける悩みや不安



社会は**家庭**の応援団です

ひとりで悩まないで、

いつでも相談してください♪

