

# 家庭教育ガイド

## ～子育てアドバイス～



### 家庭教育は、すべての教育の出発点

家族のふれあいを通して、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。

### 親子でチェック!

※あなたの家庭にあてはまるものにチェックをつけましょう。

- 家族みんなとあいさつをしている。
- 決めた時間に寝起き(早寝早起き)している。
- 朝食を毎日食べている。
- テレビを見たりゲームをしたりする時間を決めている。
- 友だちとなかよく元気に遊んでいる。
- 毎日時間を決めて学習している。
- 顔を見ながら最後まで話を聴いている。
- 愛情をもって叱ったり、褒めたり認めたりしている。
- 子どもが興味をもっていることや将来の夢を知っている。
- おとなの仕事のよさや大変さについて話したことがある。
- 家族の一員として毎日お手伝いをしている。
- たまには子育てを休憩してリラックスしている。
- 子育ての悩みを共有できる人がいる。
- 地域の行事に参加している。
- 自然や動植物にふれて遊んでいる。
- 地域の方(近所の方)と仲良くしている。
- 家庭でのルールや社会のきまりを守っている。

みなさんの家庭は全部あてはまりましたか??  
チェックが入らない項目は家族みんなで話し合い、見直していきましょう♪



# 取り組む！「家庭教育」のポイント

## ①あいさつ・声かけ運動

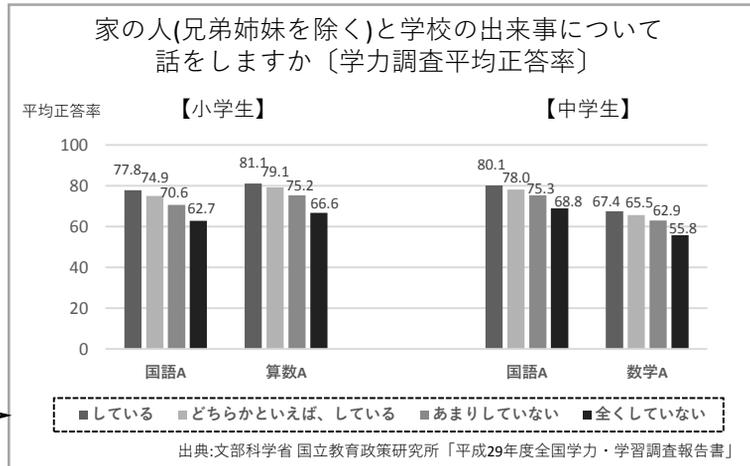
### あいさつは親子・学校・地域のコミュニケーション

あいさつはコミュニケーションの入口です。忙しいとおそろかになりがちですが、親子と一緒にできることから始めましょう。



### あいさつから始まる親子の会話を大切に

顔を見ながら、学校の出来事や楽しかったことなどをお話ししましょう。子どもが「愛されている」と実感することで規範意識も高まります。

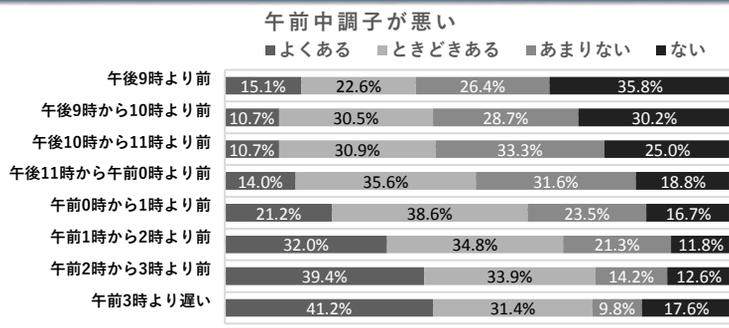


学力調査では、家の人と学校の出来事について話す子どもの方が正答率が高い傾向にあります。

## ②「早寝・早起き・朝ごはん」国民運動

### 【中学生へのアンケート】

Q. 次の日に学校がある日は、何時ごろ寝ますか？



出典：文部科学省「睡眠を中心として生活習慣と子どもの自立等との関係性に関する調査」(平成26年度)

### 早寝と早起きの良いコト!

- 早寝早起きをすることで…
  - ・生活リズムが整い、心にゆとりが生まれる。
  - ・朝食をゆっくり食べられる。
- 十分な睡眠をとることで…
  - ・寝てるあいだに成長ホルモン分泌 → 背が伸びたり、細胞が新しくなる。



早く寝て、十分な睡眠をとり、早く起きて活動しましょう♪

## 朝ごはんを食べよう

朝ごはんは脳や身体の大切な栄養源。朝ごはんを食べて、午前中からしっかり活動できる状態をつくるのが重要です。

### ○朝ごはんの役割

- ・脳や消化器官を目覚めさせ、**集中力、記憶力**が高まる!
- ・体温が上昇し、**代謝**が高まる!

### 学ぶ!「食育」

鹿屋市では親子農業体験や郷土料理教室など、さまざまな取り組みを行っています。「食べる力」=「生きる力」を身につけるために、食について見直してみましょう!

## 作ってみよう!

### 忙しい朝におすすめ! みそ玉 (作:鹿屋市食育研究会)

#### ●材料(10個分)

- 味噌……………90g
- いりこ粉……………大さじ2 (18g)
- かつお節(粉) ……大さじ1 (4g)
- 乾燥野菜……………10g
- 乾燥味噌汁の具…10g
- 花麩……………10個

#### ●作り方

- ① かつお節は平らな皿に並べ、ラップにかけずレンジで1分30秒かけ、ポリ袋に入れてもみ、粉にする。
- ② ボウルに味噌、かつお、いりこの粉を入れて混ぜる。
- ③ ②に乾燥野菜、乾燥味噌汁の具を混ぜる。10等分にし、花麩を1つずつ入れラップで包む。

※保存期間…冷蔵庫で1週間、冷凍庫で1カ月間  
出典：鹿屋市 健康増進課「かのやん朝ごはんレシピ」

からだにスイッチかのやん朝ごはん

検索

朝ごはんに関する情報やおすすめレシピを掲載しています!

# ③かのや宅習1・2・3運動

鹿屋市教育委員会では、PTAと連携し、平成20年から「かのや宅習1・2・3運動」を推進しています。



**小学生が家庭で学習してほしい時間**です。  
毎日、**1時間**は自宅で勉強しましょう。



**中学生が家庭で学習してほしい時間**です。  
毎日、**2時間**は自宅で勉強しましょう。



**小・中学生が自宅で読書に取り組んでほしい時間**です。  
**30分以上**は本を読みましょう。

## 小学生＝1時間 中学生＝2時間 学習をするために… 家族で協力！子どもの学習の環境作り

- 温かく見守り、小さなことでもほめましょう。
- 励ましのことばをかけましょう。
- 宿題以外にも、親子でさまざまな学習に取り組みましょう。
- 学習する場所や時刻、時間を決めましょう。



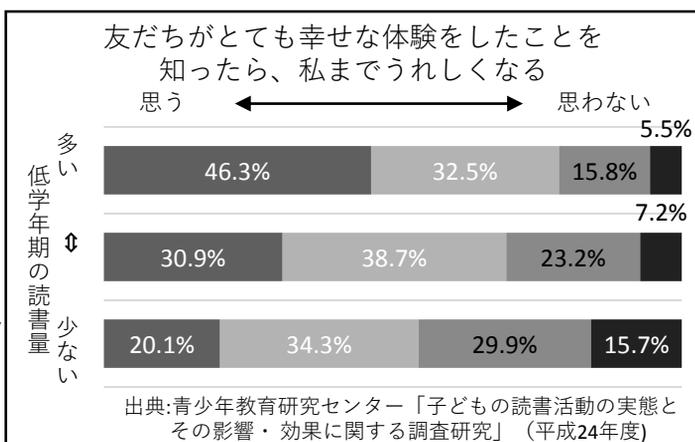
子どもに合った学習習慣や方法を身につけさせましょう！

### 1日30分、読書の時間を。

子どもの頃の読書は人生に豊かにすると言われております。

このように、本を読むことで**表現力**、**想像力**が豊かになります。

グラフにもあるとおり、低学年に読書活動が多かった中学生や高校生は、人を思いやる気持ち(共生感)が高い傾向にあります。



図書館へ行ってみよう	名称	開館日・開室日	閉館日・閉室日	場所
	鹿屋市立図書館	火～日(9:00～19:00)	月曜日(祝日除く)、年末年始、特別整理期間	鹿屋市北田町111707番地
	コミュニティセンター 吾平振興会館図書室	月～金(8:30～19:00) 土・日(10:00～16:00)	年末年始、特別整理期間、イベント等による臨時休館	鹿屋市吾平町麓3408番地1
	輝北図書室	月～金・第3土曜日(8:30～17:00)	第1・2・4土曜日、日、祝日、年末年始、特別整理期間	鹿屋市輝北町上百引2635番地
	串良公民館図書室	月～金(8:30～17:00) 土・第1、3日曜日(9:00～17:00)	第2・4日曜日、祝日、年末年始、振替休日、特別整理期間	鹿屋市串良町岡崎2088番地

# 「子育てがなかなかうまくいかない・・・」そんなときは 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。

## 鹿屋市家庭教育講演会

保護者が子どもとのよりよい関わり方について考え、学習するために、年に2回実施しています。

## 家庭教育学級

幼稚園・保育園・小学校・中学校で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、学校等で家庭教育学級を開設しています。

## 就学前・思春期子育て講座

就学前の子どもの保護者及びに中学生の保護者に対し、家庭教育についての学習機会を提供しています。

## 知ってますか?「家庭の日」

毎月第3日曜日は「家庭の日」として定められています。家族団らんの機会をつくりましょう。

### ●「家庭の日」に家族で取り組もう

- ・みんなで楽しく話し合う
- ・みんなで家事を分担する
- ・自然体験をする
- ・地域行事に参加する

## 誰かに相談しよう

悩みを聞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、次の相談窓口で相談することも一つの方法です。

(表内の○、●について ○→面談は要予約 ●→祝日・年末年始を除く)

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● (8:30～17:00)	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 鹿屋市女性相談室 (鹿屋市配偶者暴力相談支援センター)	0994-31-1171	月～金● (8:30～17:00)	男女問題の相談、配偶者からの暴力など
4 児童家庭支援センター 「つながり」	0800-200-1399	年中無休○ 24時間	子育て、家庭の悩みに関すること
5 24時間子どもSOSダイヤル	012-0-78310	年中無休 24時間	いじめ、不登校等子どもに関すること
6 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
7 かごしま子ども・若者相談センター (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
8 県子ども総合療育センター	099-265-2400	月～金○ (8:30～17:00)	障害児(15歳 [中学3年生以下])や学習、行動面のつまづきに関すること
9 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
10 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
11 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
12 県警察本部ヤングテレホン	099-252-7867	月～日●○ (8:30～17:15) ※年末年始以外	非行防止・健全育成に関すること
13 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
14 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