

家庭教育ガイド

子育てアドバイス

そもそも、**家庭教育**って何？

Q

A

家庭教育とは、**全ての教育の出発点**です。

「基本的な生活習慣、豊かな情操、他人に対する思いやり、善悪の判断などの基本的な倫理観、自立心、自制心などは、愛情による絆で結ばれた家族との触れ合いを通じて、家庭で育まれるものである。特に、幼少期における家庭教育は、人の一生に大きな影響を及ぼす面があり、学校の役割は、その家庭で造り上げられた土台の上に建物を乗せるようなものである」

(鹿児島県家庭教育支援条例 前文より抜粋)

しかし、近年は核家族化や地域とのつながりの希薄化など、家庭を支える状況は大きく変化しています。

そこで、鹿屋市は家庭教育を支援する取組を行っています！

① 家庭教育学級

市内の一部幼稚園・保育園等や、全小中学校で取り組んでいます。保護者は「家庭教育学級」のメンバーとなり、その中で子育てに関することを学んだり、メンバー同士や親子間で交流する機会（クラフト教室、料理教室等）を設けます。

なお、学習は年8～10回程度行われ、内容は各学級の計画により異なります。

② 家庭教育講演会

子育てについて学び、考えるための機会として、子育てに関する知識や経験などに関する講演会を開催しています。

③ 就学前・思春期子育て講座

小学校新入学生の保護者や、中学生の保護者を対象に、それぞれの発達段階に応じた子育てに関する講話を学校で実施しています。

《**家庭チェックリスト**》 当てはまるものにチェックしてみましょう！

- 家族みんなが、家族や地域の人とあいさつができています。
- 子どもが早寝早起きできています。
- 子どもが夜遅くまでスマホ・ゲーム等を使用していない。
- 毎日、家族みんなで朝ごはんを食べている。
- 子どもが家で勉強・読書をしている。
- 子どもを褒めるときや叱るときに気を付けていることがある。
- 家庭や子どものことを相談できる窓口があるのを知っている。

いくつチェックできましたか？

次のページから、各チェックに関する情報を掲載しています。

家庭教育 3つの運動



① あいさつ・声かけ運動

あいさつとコミュニケーションで、明るい家庭・地域づくりを

① 家族みんなとあいさつしましょう。



おはよう
いただきます
行ってきます
行ってらっしゃい



ただいま
お帰りなさい
いただきます
おやすみなさい



ワンポイントアドバイス

「ただいま」は、家に誰もいなくても大きな声で言いましょう。
防犯効果が期待できます!

② 地域の人とあいさつしましょう。

登校・下校中等、元気な声で「おはようございます」「こんにちは」

③ 地域の子どもに声をかけましょう。

あいさつにプラスして、一言かけましょう!

「行ってらっしゃい」「気を付けてね」「お帰りなさい」

② 「早寝早起き朝ごはん」国民運動

生活リズムを整え、いきいきとした毎日を。

① 早寝早起きで生活リズムを整え、睡眠時間を確保しましょう。

一日は24時間なのに対し、私たちの体内時計は約25時間。
朝の光を浴びて体内時計をリセット!

守ろう9時オフ!

9時以降の電子メディアの使用を控えましょう。家族のスマホ・ゲーム等をリビングなどに集めて充電するのも◎



《一日の適正な睡眠時間の目安》

年齢	望ましい睡眠時間
6～13歳	9～11時間
14～17歳	8～10時間
18歳以上	7～9時間



(平成27年・アメリカ国立睡眠財団の研究)

② 朝ごはんを食べて、朝から元気に過ごしましょう。

朝ごはんには、エネルギーの補給はもちろん、眠っている間に下がった体温を上げる効果があります。早起きができたら、朝ごはんもしっかり食べられますよ♪



かのや宅習 1・2・3運動

毎日、同じ時間に、同じ場所で勉強する習慣を身に付けましょう。

小学生は、毎日 **1** 時間以上の学習
 中学生は、毎日 **2** 時間以上の学習
 小・中学生ともに毎日 **30** 分間以上の読書

を家庭で行いましょう。



① 学習や読書の習慣を付けましょう。

習慣づけのため、「いつ」「どこで」やるかを家庭で決めましょう。

- (1) 「いつ」 { 帰宅後すぐ、夕食前、お風呂のあと、夕食後、朝早くなど。
 まずは、「いつでもいいから1時間」という決め方ではなく、
 「16時～17時まで」と開始～終了までの時刻を決めましょう。
- (2) 「どこで」 { リビング ……様子を見たり、声掛けをしたりしやすいため、
 特に小学校低学年の子にオススメ。
 子ども部屋 ……静かな方が集中できる子にオススメ。ある程度
 自分で勉強ができるようになってからが◎



ワンポイントアドバイス

休憩等で一時中断するときは、きりが良いところではなく、中途半端なところで区切ると再開しやすいです。(=ツァイガルニク効果)

② 「親と子の20分間読書」運動を取り入れてみましょう。



- (1) 家庭で、(夕食後等) 子どもが、声に出して本を読む。
 - (2) 傍らで、母親、父親等がじっと耳を傾ける。
 - (3) 読み終わったら、親子で内容について話したり、感想・賞賛等をする。
- ※ 読む本は、子どもが選んでも親子で話し合ってもOK
 - ※ 音読は、親子逆でもOK
 - ※ 時間は20分間にこだわらず、親子のふれあいを大切にする。

子どもの読書力アップはもちろん、共通の話題やふれあいで親子間の絆も深まります♪

子どもの頃の読書活動は、豊かな人生への第一歩！

ある研究※によると、子どもの頃の読書活動が多かった成人ほど、「未来志向」、「社会性」、「自己肯定」、「意欲・関心」、「文化的作法・教養」、「市民性」において、成人になった現在の意識・能力が高いという結果が出ています。

また、就学前～小学校低学年の時期に「読み聞かせをしてもらったこと。」は、「文化的作法・教養」に強い関係があるとも言われています。

※ 平成25年・国立青少年教育振興機構「子どもの読書活動の実態とその影響・効果に関する調査研究」

良い褒め方・叱り方のヒント

「上手な褒め方/叱り方ができているか自信が無い。」そんな保護者へ。

褒め方

- (1) 具体的な点や、過程を褒めましょう。
- (2) 気が付いたらすぐに褒めましょう。
※特に子どものアピールがあった時は即褒めてあげましょう。
- (3) できなかった点にすぐ目を向けず、まずは全部褒めましょう。

叱り方

- (1) その場で短く、その時の行為のみを叱りましょう。
※もし人目が多い場合は、子どもの自尊心のためこっそりと。
- (2) NGパターンに気を付けましょう。
否定型（ちゃんと～しなきゃダメ）、詰問型（なんで～したの!?）、
罰則型（～しないと〇〇する/しないよ）、人格否定型（例：バカなの!?）

褒め方・叱り方に共通すること。

保護者自身も含めて、他の誰かと比べるのはいけません。

（例：「Aちゃんより成績いいね!」「お父さんが子どもの頃はもっと頑張ってたぞ。」）

悩んでいる時、つらい時は誰かに相談しましょう。

下記の相談窓口でご相談してみませんか？保護者だけでなく、子どもからの相談も受け付けます。（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● (9:00～16:30)	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 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 県こ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