



家庭教育ガイド



～ 9つの子育てアドバイス～

中学生版

＜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

○中学校期（13歳～15歳）

この時期は、学校や友達関係などいろいろなことに悩み、葛藤する子どもにとって、家庭が精神的安らぎの場となるよう子どもを温かく見守るとともに、適宜助言をすることが大切です。

☆ 子どもの人格を認め、接するようにしましょう。

- ・ 思春期の心と体について理解する。
- ・ 性や生命について子どもに語る。



☆ 自己肯定感（自分のことが好き、自分は生きている価値があると思う気持ち）を育てましょう。

- ・ 他者との比較ではなく、子どもの長所をほめる。
- ・ 「自分は大切な存在である」と実感できる機会をつくる。

☆ 将来の夢や自己実現に向けて働きかけましょう。

- ・ 点数や成績だけではなく、性格や適性なども含めて進路を一緒に考える。



乳・幼児期

小学生期

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 個性と夢

子どもに大切なのは、自信を持つことと自分を大切にできる力です。それは、植物の根のようなもので、深く広く張るほど大きな実りをもたらします。

○ 親の思いや考えを押しつけ過ぎない ○

親は自分が子どものために考えたことは正しいと思いがちですが、必ずしもそうとは限りません。自分の思いや考えを押しつけるのではなく、「あなたはどう思う？」と、まず子どもの言い分をじっくり聞き、子どもの気持ちをしっかり受け止めてから、「自分はこう思うんだが」と、一緒に考え一緒に学んでいく姿勢が大切です。

○ 親は子どもの応援団 ○

子どもは子どもなりに夢や希望を持っています。その夢や希望を聞きましょう。また、自分の経験や、長い間にわたって苦勞して夢を実現した人々の生き方などを折にふれて話しましょう。そして人生の目標は、努力を続け、失敗を重ねながら達成していくものだ、励まし、温かく見守っていきましょう。

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、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)	<ul style="list-style-type: none">・ 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。
--------	---

保護者が責任をもって与えましょう。
子どもに通信機器等を与える時は、

「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 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	鹿児島のいのちの電話	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