

# POINT 4 家庭教育



だいじょうぶ！（保護者の皆様へ）

「何でうちの子は…」 「何でできないの…」と子育てで悩んでいませんか。それは、誰もが同じです。でも、大丈夫。

このリーフレットが、あなたの子育て(家庭教育)をサポートします。あなたのちょっとした心がけや声かけで、子どもは大きく成長します。

## 「しかる」も大切なこと(叱る≠怒る)

「叱る」：子どもによりよい方法を教示すること  
(ポジティブ)

「怒る」：親の感情を外に爆発させること  
(ネガティブ)

### ポジティブに叱る3つのポイント

- ・今のことだけを叱る：「いまの言い方はよくないよ」
- ・目の前のことだけを叱る：「その本を片付けなさい」
- ・その行動だけを叱る：「それは悪いことだよ」

「ダメ」だけでなく、「人のものだから、使ってはダメだよ」など、何がダメなのか、なぜしてはいけないかを説明することが大事！

### やってはいけない3つのポイント

1. 過去を引きずる  
「いつもダメなんだから」「何回も同じことを言われて」
2. 叱る範囲を広げる  
「何もできないのね」「何をやらせても中途半端じゃない」
3. その子の全体を否定する  
「本当ダメな子ね」「なんて悪い子なの」

### 悩んだ時は、いつでも相談を！

- ・子どもホットライン24  
教育庁義務教育課教育相談室 ☎ 092-643-3929  
教育庁北筑後教育事務所 ☎ 0942-32-3000
- ・家庭教育相談「親・おや電話」  
福岡県立社会教育総合センター ☎ 092-947-3515
- ・児童相談所(24時間365日)  
久留米相談所 ☎ 0942-32-4458

【問合せ】福岡県教育庁北筑後教育事務所 社会教育室

POINT 1

## 生活習慣

早寝・早起き・朝ごはんが、生活リズムの好循環を生み出します。

### 寝る子は育つ【早寝の習慣を】

成長ホルモンが大量に分泌されるゴールデンタイムは、午後10時頃からだと言われています。また、質の高い睡眠時に、骨や筋肉を作ったり免疫力を高めたりするために必要な成長ホルモンがたくさん分泌されます。

スマホやパソコンのブルーライトを浴びると眠れなくなります。1時間前には使用をやめましょう。

### 早起きは、三文の徳

早起きすると健康にもよいし、勉強もはかどり、運動も思い切りできます。それは、朝早く明るい光を浴びるほど**幸せのホルモン(セロトニン)**の分泌量が多くなり、「からだ」「あたま」「こころ」の働きが促されるからです。

早起きは、自律神経の調子を整えストレスの緩和を手伝ってくれます。

### 朝ごはんだけでやる気UP

朝ごはんを食べることで、脳や体が活発に働き、集中力もアップし学力向上・体力向上につながります。

- ・まずは、**主食(ご飯やパン)**を食べましょう。
- ・さらに、**主食とおかず(卵や肉、野菜、乳製品など)**を組み合わせると食べましょう。

家族で会話しながら食べることで食欲もアップします。

## POINT.2

### 学習習慣

3つのスイッチをオンにすると、集中力やチャレンジする力が備わります。

#### 1 いつもの時間にスイッチオン

学習をはじめる時間を決め、学習のはじめ方をルーティン化します。

1. カバンを開ける
2. 学習内容（宿題）を確認する
3. ノート（ドリル、教科書）を開く
4. えんぴつをもつ

子どもがどんな学習をしているのか把握しておきましょう。



#### 2 いつもの場所でスイッチオン

やる気・集中力を引き出す環境づくりが大切です。

- ・机を片付ける
- ・テレビ、音楽は消す
- ・周りにゲームや遊び道具がないようにする

初めは、大人がいる空間を勉強場所にしましょう。



#### 3 みとめてほめてスイッチオン

努力の姿を大切に、次のような具体的な姿をほめよう。

- ・ていねいに取り組んでいる姿
- ・集中している姿
- ・ねばり強く続けている姿
- ・以前よりも伸びた姿

厚くしなさい「もっと、しなさい」「こんなことも分らないの」は厳禁！



## POINT.3

### メディア

メディアをコントロールできる力を身に付けると、家族の有意義な時間がうまれます。

#### 正しく学びましょう

##### スマホやネットの危険性を理解しよう

- ・ラインやメールの言葉が相手を傷つけ、いじめにつながることもある。（相手の顔が見えないからこそ、相手の気持ちを大切に）
- ・個人情報があつという間に世界中に流出してしまう。
- ・一度流れた情報は、消したくても消すことができない。
- ・うったえられることもある（多額の賠償金）
- ・犯罪にまきこまれることもある。（なりすまし詐欺など、うそをつく人がいる）

たった1回のタップ(タッチ)や一言で、家族や人生がめちゃくちゃに！



#### かしこく使いましょう

##### 親子で必ずルールを作りましょう

- ・時間…1日〇分まで、〇時以降はしない
- ・場所…リビングだけ、布団には持ち込まない
- ・相手…スマホ・ラインは顔がわかる人だけ
- ・内容…悪口を書かない、ダウンロードは親の許可を
- ・親がいつも見ることができる
- ・いつでも相談できる大人でいてあげる

子どもの実態に合わせて、ルールの見直しを！



#### ネット時間をもっと大切な時間に

- ・親子や友人とのコミュニケーション
- ・睡眠時間
- ・学習時間
- ・読書の時間
- ・運動時間
- ・外遊びの時間
- ・お手伝いの時間

## POINT.4

### すべてを支える親子のコミュニケーション

家庭は、子どもの「心のより所」です。私たち大人が子どもの心に寄り添い、安心して過ごすことができる家庭を築いていきましょう。

#### 子どもへの愛情を言葉や態度で伝えましょう

「大好き」「愛してる」  
抱きしめる、抱っこやおんぶ

#### 子どもにプラスの言葉をかけましょう

「お手伝いすると気持ちがいいよ」  
「助けてあげるとうれしくなるよ」

#### 子どもの話を共感しながら聴きましょう

目をあわせて 頷きながら 声にして

#### 子どもの努力の姿をほめましょう 認めましょう

「前よりも上手にできるようになったね」  
「〇〇な姿はカッコよかったよ」

#### 子どもと言葉のキャッチボールをしましょう

「今日、学校で何があった？だれとあそんだ？」  
は、一方通行の質問です。  
「お母さん、今日うれしかったことが…」  
と自分を語ることも大切です。

#### 子どもの言動を待ちましょう

つい、口を出したり手を出したり、  
「なんでできないの」と言ったりしないこと。  
⇒子どもの自立を育てましょう。