

2 つこつやろう

わが家の学び
毎日続けて 知力を耕す

そろそろ宿題やろうかな。

約束の時間だね。自分から始められていいね。

3 心をつなごう

親子の対話
よさを引き出す
あったかことば

お父さん。学校で楽しいことがあったのよ。

よかったね。どんな楽しいことがあったの？

子どもの話を最後まで聞くようにしよう

はじめの一步

5 体験しよう

地域の中での
豊かな学び
郷土で培う人間力

近所のおばあちゃんの郷土料理教室楽しかった。家でも作ってみようかな。

楽しかったんだね。一緒に作るから教えて。

※2 子どもの頃 学ぶ意欲が高かったり、夢中になって外で遊んだりした家族との愛情や絆を感じていた近所の人にほめられたり、教えてもらったりしたこのような経験をした人は、「コミュニケーション能力」や「自己肯定感」「へこたれない力」が高くなる傾向にあります。

※1.2 国立青少年教育振興機構調査報告(2018)より

先輩パパ・ママの体験談

子どもとの話が「～しなさい」「まだなの」と指示するような言葉が多くなってしまいます。特に平日は子どもとゆったりとした時間を作ることができません。

寝る前に子どもが読みたい本を読み聞かせています。それだけで親子でゆったりした気持ちになり、安心した時間を過ごして寝ることができます。

子どもの話を最後まで聞こうと思うのですが、ついつい子どもの話を先読みして、私が先にしゃべってしまいます。子どもの気持ちや考えを受け止めるために、話の途中で、いろいろなことに気づいても最後まで話を聞くようにしています。

大人になってきたのか、息子が私の問いかけに対して、返事を返してきません。

子どもが話しかけてきたら、しっかりと聞くことで、いつも見守っているという姿勢を示すようにしています。

家庭教育電話相談「ふれあいほっとライン」

子育ての不安や悩みなどについて、相談員と一緒に考えます。子どもさんからの相談にも応じます。お電話お待ちしております。

TEL 023-630-2876

〈月・金〉 9:00 - 16:15

〈この学習資料に関する問い合わせ先〉 山形県教育庁生涯教育・学習振興課
TEL 023-630-3344 FAX 023-630-2874 電子メール yshogaku@pref.yamagata.jp

子育ち5か条

「子どもの生活習慣に関する指針」学習資料

やまがた みんなで取り組む生活習慣づくり

子どもには、本来、自らの力で心身ともに成長する力が備わっています。その力を目覚めさせ、子ども自身の育ちを支援していきましょう。

- 身に付けよう
早寝早起き朝ごはん
知力・体力 朝から全開
- つこつやろう
わが家の学び
毎日続けて 知力を耕す
- 心をつなごう
親子の対話
よさを引き出す
あったかことば
- かしく付き合う
体験しよう
TVやスマホ
しっかり守ろう
わが家のルール
- 地域の中での
豊かな学び
郷土で培う人間力

親子一緒に生活習慣づくりを提案します。

身に付けよう

早寝早起き朝ごはん
知力・体力 朝から全開

おはよう。

カーテンを開けて、部屋に朝日を入れましょう

はじめの一步

毎日同じくらいの時刻に起きて、朝食を食べている人は、学力調査で正答率が高い傾向にあります。(R1全国学力・学習状況調査より)

かしく付き合う

体験しよう
TVやスマホ
しっかり守ろう
わが家のルール

今日はゲーム 何時までの予定なの？

今日は、6時30分までよ。あと10分。

※1 子どもの頃 親にほめられながら、がまんする心や社会のルール等を教えてもらった人は、「物事に前向きに取り組む意欲」が高くなる傾向にあります。

家庭教育に関する連携協働検討部会 / 山形県教育委員会

- ポイント**
- 決まった時刻に寝る。
 - 決まった時刻に起きる。
 - 朝ごはんを食べる
(できれば、バランスの良い食事・家族みんなで)。

- ① 質の高い睡眠は、骨や筋肉をつくる、免疫力を高めるのに必要なホルモンの分泌を促します。
- ② 朝ごはんをしっかりすることで、脳の唯一のエネルギー源であるブドウ糖をチャージします。

「早寝・早起き・朝ごはん」一体的な改善が効果的!

- ありがとう
- ポイント**
- あいさつ・返事をする。
 - あたたかい言葉づかいをする。
 - 家族同士を思いやる会話を心がけている。

集団生活の基本ツール

集団生活の中で、他者との円滑なコミュニケーションが図られ、自己肯定感を育むことにつながります!

- ポイント**
- TVやスマホ等に関するルールをつくり、守る。
 - 親が子どもの模範となる付き合い方をする。

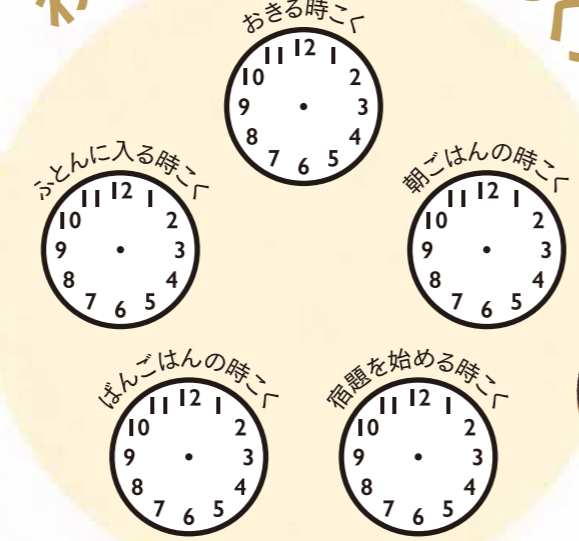
身に付けよう

早寝早起き朝ごはん
知力・体力 朝から全開

生活習慣づくりのポイント



わが家の生活習慣づくり



〈毎日のおてつだい〉



将来の土台づくり

親子で話し合い、時刻や内容を書き込んでみましょう!

かしく付き合う

TVやスマホ
しっかり守ろう
わが家のルール

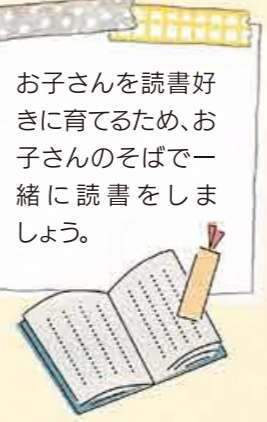
こつこつやろう

わが家の学び
毎日続けて 知力を耕す

体験しよう

地域の中での豊かな学び
郷土で培う人間力

① いつもの時間にスタート!



② いつもの場所でスタート!

- ポイント**
- テレビ等が消されている。
 - 遊び道具がまわりにない。
 - 読み書きに適した明るさがある。
 - 机の上が片付いている。

③ みとめて・ほめて、やる気アップ!

・次のような子どもの姿を見つけ、励まし、子どものやる気を育てよう。

- 進んで学習に取り組む姿
- ていねいに取り組んでいる姿
- 集中している真剣な姿
- あきらめずに粘り強く取り組んでいる姿



- ポイント**
- 「自然体験」「地域活動」に積極的に参加する。
 - 山形の文化に触れ、郷土を愛する心を培う。

子どもの頃の「自然体験」「地域活動」は、意欲、知的好奇心、規範意識、人間関係能力、社会性等、様々な力の基礎を育みます!



わが家の学びの充実に向けて ～子どもの探究心を生み出すかわり～

日常の事象の中で「なぜかな?」と感じた疑問を、進んで調べたり、友達と協力したりして解決していく学習が求められており、本県では「探究型学習」と呼んで、各学校で推進しています。また、全国的な調査において、家庭学習時間がしっかり確保され、学校での出来事が話題になる家庭が多い都道府県では、子どもの学習意欲が高まるという結果がみられます。子どもの探究心と家庭学習をつなぐことを大切にいきましょう。

学びを「おもしろい!」「楽しい!」と言える子どもへ

「やるべきこと」と「やりたいこと」の両立を!

- 時間を効果的に使って学習する習慣につながります。
 - 大人が新聞や本を読むなどの学ぶ姿を示すことが、子どもの主体的な学びにつながります。
- ※家族と一緒にの空間で学習する家庭では、子どもに家庭学習の習慣が身に付きやすい傾向にあります。

子どもが体験や学びを大切だと思えるようなかわりを!

- 身の回りの様々な不思議や感動に対して「なぜ?」と問うことが、深い学びにつながります。
- 体験や学びを通した子どもの成長を具体的に認めることが、自信や意欲につながります。
【例】「できるようになるまで、よくがんばったね。」
- お手伝いなどを通した日常の体験が、生きた学びにつながります。
【例】豆腐を等分に切ったり、牛乳を200mL測ったりする。
雪かきを通して、気温による雪質の違いを実感したり、仕事の段取りについて考えたりする。