

「学ぶ力」の 向上をめざして!

家庭学習と基本的な生活習慣の定着に
とりくむことで、子どもは変わります



福岡市教育委員会

目次

保護者のみなさまへ	1
我が家の子育てチェック	2
早寝・早起き・朝ごはん運動	3
早寝・早起き・朝ごはん	3
朝ごはんはとても大切です	4
早寝・早起きの生活リズムを	4
長時間のテレビ・ビデオ・ゲームとの接触コントロールを	5
子どもとのふれあい	6
あいさつを	7
親子で会話を	7
いっしょに食事や家事を	8
いっしょに読書を	8
いっしょに外出を	9
子どもどうして遊ぶ	9
毎日の家庭学習	10
家庭学習の環境づくり	11
家庭学習4つのやくそく	12
子どもの発達段階と親のかかわり方	13
小学校1・2年生	14
小学校3・4年生	14
小学校5・6年生	15
中学生	15
子育てQ&A	16
子育て体験談	18
困ったときの相談窓口	19
「子どもが育つ魔法の言葉」より	20

保護者のみなさまへ

福岡市教育委員会では、平成18年4月に「福岡市学力実態調査」を実施しました。

その結果、学力向上には、家庭学習や基本的な生活習慣の定着が学校での指導とともに関係していることが分かりました。

そこで、学力向上につながる家庭学習と基本的な生活習慣の定着のため、データや事例・体験談を集めたパンフレットを作成しました。子どもの学ぶ力を育むために、私たち大人はどのようなサポートをしたらいいのか参考にさせていただけたらと思います。

初めからすべてに取り組むことがおずかしいときは、「まずはできるところから」「できる範囲で」はじめてみましょう。





我が家の 子育てチェック

		はい	どちらかと いえはい	どちらかと いえいいえ	いいえ
1	親子でよくあいさつしたり、 会話したりしている				
2	子どもといっしょに すごす時間を大事にしている				
3	命の大切さを教えている				
4	子どもをほめて育てるよう 心がけている				
5	子どもに、 朝食を食べさせている				
6	子どもの早寝・早起きの 習慣づくりに努めている				
7	子どもとテレビやゲームの 時間を決めている				
8	子どもに、読書を すすめている(含:読み聞かせ)				
9	子どもの学習しやすい環境に 配慮している(テレビを消す等)				
10	子どもに、家事の手伝いを させるようにしている				

チェックしていただいた項目の「はい・いいえ」だけで、子育てが「よい・わるい」と言えるものではありません。しかし、親として、日ごろの子どもへのかかわり方を見つめ直すことはとても大切です。さっそく今日から、子どもの成長のために、家庭で子どもといっしょにトライしてみませんか。



早寝・早起き 朝ごはん運動

福岡市家庭教育支援懇話会が呼びかける
福岡市家庭教育の目標

共通目標

早寝・早起き・朝ごはん

乳幼児期

抱きしめて
ことばかけて
読み聞かせ



学童期

遊んで
話して
お手伝い



思春期

夢を語り
自立をうながし
共に生きる態度を



福岡市PTA協議会キャラクター
シャキットちゃん

最近の子どもたちは基本的な生活習慣が大きく乱れてきており、そのことが学習意欲や体力、気力の低下の要因の1つになっていると指摘されています。

そこで、家庭教育支援のあり方を検討するために設置された福岡市家庭教育支援懇話会では、子育ての目安として「福岡市家庭教育の目標」を設定し、共通目標として「早寝・早起き・朝ごはん」を呼びかけています。子どもたちの問題は大人一人ひとりの問題でもあります。子どもの学力向上につながる「早寝・早起き・朝ごはん」運動を積極的に進めていきましょう。

早寝・早起き 朝ごはん

朝ごはんはとても大切です

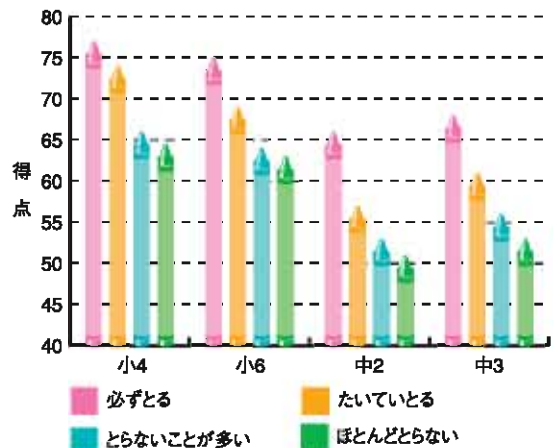
朝食を食べずに1日2食では栄養のバランスがとりにくくなり、中でもタンパク質、ミネラル、ビタミンの不足が育ち盛りの子どもに影響を与えます。また、集中力がなくなったり、低体温になり、体調不良や気分がすぐれなくなったりもします。

朝食は、体温を上昇させて血流をよくし、内臓の働きを開始させます。また、脳へエネルギーが送られ、能力が発揮できるようになります。つまり、朝食は栄養補給だけでなく、休息モードから活動モードに移る際の大事なスイッチの役割を持っているのです。できれば栄養を考えた朝食が望ましいのですが、作れないときは、せめて食卓に一品(バナナ、牛乳、おにぎり)だけでも準備してあげましょう。



朝食と学力

H18 福岡市学力実態調査



どの学年も、毎日朝食をとる子どもほど得点が高い傾向になっています。

グラフ内に示した「得点」は、小学校では4教科(国・社・算・理)、中学校では5教科(国・社・数・理・英)の平均点を表しています。

早寝・早起きの生活リズムを

「寝る子は育つ」って本当？ なぜ早起きが大切なの？

人の生体時計の周期は24時間より長く、地球の周期とのズレを調整するのが朝の光なのです。朝の光をあびると、ホルモンの分泌や体内のリズムが調節され、食欲が増し、元気が出ます。

睡眠は心と体の成長に深く関わっています。睡眠中には成長ホルモンや老化防止や抗ガン作用、性の早熟を押さえる働きをするメラトニンなどのホルモンが分泌され、身体や脳をつくりあげたり回復させたりします。夜ふかしがつづくると体内のリズムがみだれ、ホルモンの分泌が減少します。

規則正しい生活リズムが子どもの健やかな成長をうながします。



長

時間のテレビ・ビデオ・ゲームとの接触コントロールを

テレビ・ビデオ・ゲームと長時間接触すると、次のような弊害があることを心にとめておきましょう。

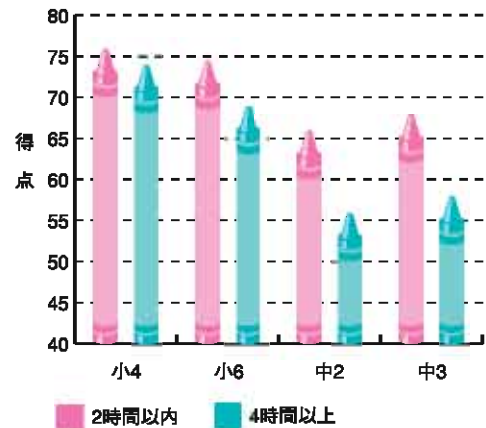
- 遅くまで起きていることが多くなり、生活リズムがくずれ、体調不良につながります。
- 視力低下をまねきます。
- コミュニケーション不足により対人関係が希薄になり、言語の発達や社会性の育成に問題をもたらす可能性があります。
- 暴力場面に多くふれることで、すぐかっとなったり、相手に暴力をふるうことをためらわなくなったりするなど、人格形成に影響をおよぼす可能性があります。
- 脳の働きが低下する危険性があると指摘されています。

その結果、テレビ・ビデオ・ゲームとの接触時間が増え習慣化すると、学力にも影響を及ぼします。親と子で時間や曜日を定めるなどして、メディアとの接触時間を自分でコントロールできるような力を育てることが大切です。



テレビ、ビデオ、ゲーム時間と学力

H18 福岡市学力実態調査



テレビ・ビデオ・ゲーム等との接触時間が、1日2時間以内と4時間以上との子どもとをくらべると、得点に差があります。また、学年が進むにしたがって得点差が広がる傾向にあります。

携帯やパソコンの使用について

携帯電話やインターネットは、使い方一つで役立つ道具にもなれば、子どもを出会い系サイト・有害情報・ネット詐欺などの危険にさらす道具にもなります。

少なくとも学校生活の中では携帯電話は必要ありません。家庭において、「使う・使わない」を決め、使うときはルールを決め、マナーを守ることを教えることが大切です。

また、有害なサイトをブロック(フィルタリング)することも重要です。携帯電話各社では、フィルタリングサービスを無料で提供していますので、利用しましょう。

決めましょう
ルールを



子どもの

ふれあい





あ いさつを

親子のきずなは、あいさつからはじめます。朝起きたら一番に、家族みんなで元気にあいさつをしましょう。あいさつはコミュニケーションの第一歩です。

心を開いて、すなおにあいさつをすると楽しく、さわやかになり自信が持てるようになります。



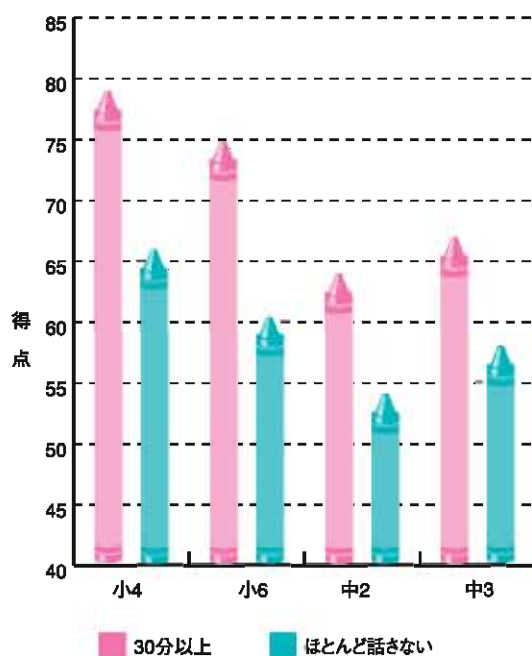
親 子で会話を

子どもとの会話を大切にしましょう。なかなか話をする時間がとれない場合でも、食事の時間、お風呂の中で、寝る前になどわずかな時間を見つけて意識的に会話をするよう心がけましょう。そして、子どもといっしょに喜んだり、悲しんだり、子どもの思いを十分に受け止めてあげましょう。



家族との会話と学力

H18 福岡市学力実態調査



家族とほとんど話さない子どもは、得点が低い傾向にあります。





子どもの ふれあい

いっしょに食事や家事を

家族みんながそろうのはなかなかむずかしいことですが、時間の使い方をくふうして、みんなで食べる機会をつくりましょう。

また、子どもは家族の一員です。親といっしょに家事をするのは当然ですし、生きていくうえで必要なことを学ぶ第一歩であり、何よりも家族のきずなを育てます。



いっしょに読書を



福岡市では毎月23日を『福岡市子どもと本の日』としています。この日を中心に各家庭で生活スタイルにあわせて、子どもといっしょに本を読んでみましょう。

本は子どもにいろいろなことを教えてくれます。また、子どもは本から成長していくうえで大切なことを学んだり、考えたりすることもできます。

読み聞かせをしてあげましょう

大人が読書に親しむ環境を作ることで、子どもはいっそう本が好きになります

いっしょに本を読みましょう。



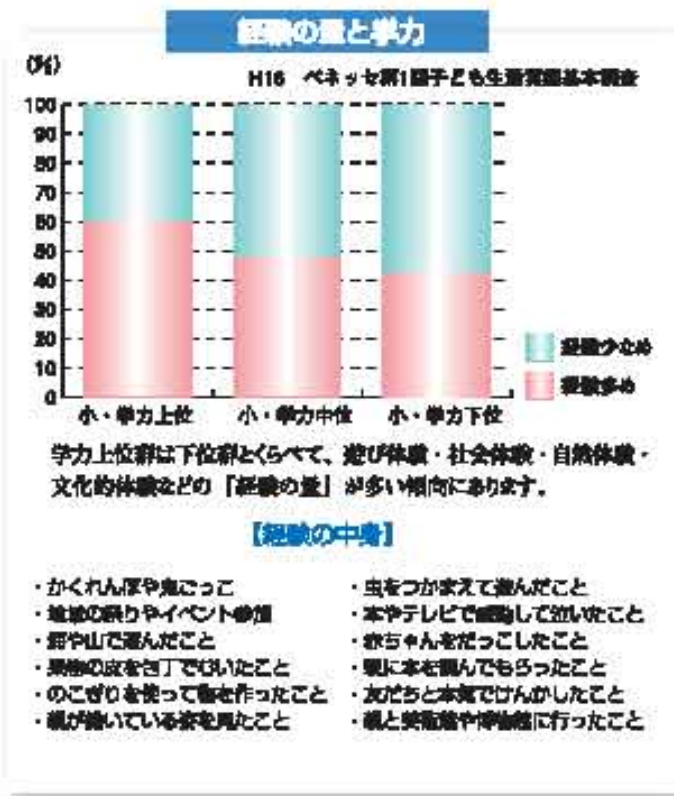
いっしょに外出を

子どもといっしょに外に出ましよう。散歩、スポーツ、町内のそうじ、地域のお祭りなど、子どもとともに汗を流したり、語り合ったり、ふれあったり、社会体験・自然体験等をたくさんすることで、学力力を育てることにもつながります。



子どもどうして遊ぶ

子どもたちは、遊びの中でいろいろなことを学びます。特に、子どもどうして遊ぶことは、子どもの身体の成長はもちろん、心や社会性を育むための大事な体験です。



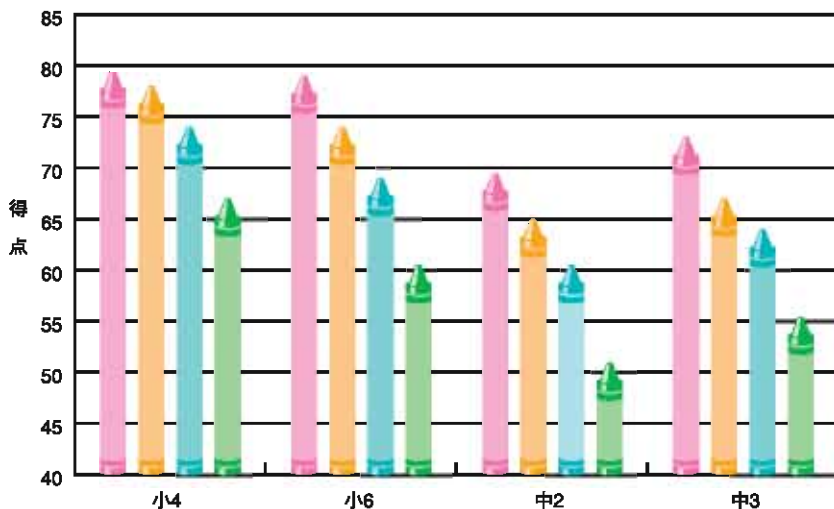
福岡市と福岡市次世代育成支援推進協議会では、平成18年4月から、毎月1～7日を「い～な」ふくおか・子ども週間」に定めて、個人や企業などがそれぞれの立場でできる取組をしていただき、社会全体で子どもたちをバックアップする意識を盛り上げていきたいと考えています。

毎日の 家庭学習



家庭学習と学力

H18 福岡市学力実態調査



- 宿題が無くても毎日勉強する
- 宿題が無くても時々勉強する
- 宿題があるときだけ勉強する
- 宿題があってもあまり勉強しない

毎日の家庭学習が習慣化している児童生徒ほど、学力が高い傾向にあります。また、学年が進むにしたがって家庭学習の習慣化の有無によって得点差が広がる傾向にあります。



子どもたちの家庭学習が習慣化するように、私たち親ができること、あれこれ。

1. 「はじめる時刻」の約束を

子どもが「自分で勉強する」と決めることが大切です。日頃から、勉強の大切さや楽しさを子どもにも伝えましょう。



2. 「勉強時間」に無理がないかの確認を

時間が長ければいいというものではありません。まずは毎日続けていくことを大事にしましょう。



3. 家庭での学習は宿題から

学習内容と学習習慣の定着を図るために宿題が出されます。家庭では、まず、学校の宿題から済ませるようにしましょう。



4. 勉強中はテレビは消して

テレビを見ながら、音楽を聴きながらという、「ながら勉強」はやめましょう。子どもがどのテレビ番組を見るのか(ゲームの時間も)、具体的に話し合っておきましょう。





なまえ

の

家庭学習 4つのやくそく

1

2

3

4

家庭学習 4つのやくそく (例)

なまえ

の

家庭学習 4つのやくそく

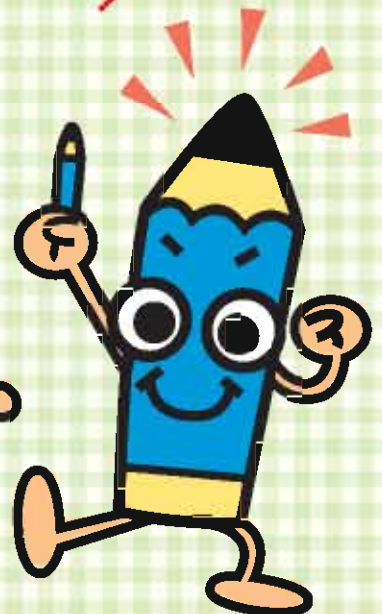
1 勉強を〇〇時から始めます

2 勉強は毎日〇〇分間(時間)やります

3 まず、学校の宿題をすませます

4 勉強するときはテレビを消します

早く終わるといっしょにがんばろう!



子どもの 発達段階と 親のかかわり方





子どもの発達段階と 親のかかわり方

1・2年生

今はこんな時期

- 親のすることを見て自分の行動を決めようとしています。
- いろいろなことに興味や関心を持ち、自分の欲求がどんどんふくらんでくる時期です。
- 集団の中で、自己中心的な考えをとおそうとして、けんかになることがあります。
- 学校生活や友達との遊びをとおして、社会のルールを身につけます。



親として心がけたいこと

- 自分の身の回りのことは、自分でできるようにうながしましょう。また、うまくできないことも多いので、叱らずに子どもの活動をあたたかく見守りましょう。
- 認められたいという気持ちが強いため、親が心からほめてあげることと喜んで取り組みます。
- 学校のこと、友達のこと等、子どもの話をたくさん聞きましょう。

3・4年生

- 知的な発育がいちじるしく、好奇心も旺盛になり、行動範囲が広がってきます。
- 親への依存から脱却しはじめ、口答えや反抗が少しずつ見られます。
- 男子・女子としての意識が芽生え、男子は特に仲間関係が広がりたくさんの集団の中で遊ぶようになります。女子も集団遊びを好みますが、その相手は少数で密度の濃い関係を作りたがるようになります。



- 基本的な生活習慣の定着のため、家族全員で生活を見直し、ルーズになっているところは改善していきましょう。
- 理屈を言って反抗するときは、順をおって納得させながら話し合うことが大切になります。
- 計画的にお金を使うことも大切な学習です。おこづかいは、使い道をアドバイスしながら子どもに任せてみましょう。





5・6年生

- 身体の発育がいちじるしく、大人になる準備が始まり、思春期に入りはじめます。
- 友達と同じ服装や言葉づかいをしたがります。
- 大人並みに考えることができ、親、教師、友だちの他者批判が強くなります。
- 集団としての連帯感が強くなり、親より友達とのかかわりを大切にしたりします。



- 基本的な生活習慣の仕上げです。生活リズム、テレビやゲームの時間など、自分でコントロールできる力を育てていきましょう。
- 友達とのちがいがも気になりだし、不安を抱えるときでもあるので、自分の良さに気づかせ自信を持たせましょう。
- 任せられる仕事もふえますので、家事を分担し責任感や自立心を育てていきましょう。

中学生

- 急激に成長する時期ですが、精神的には不安定です。心の成長が身体の成長に追いつかず、行動をうまく制御できないことがあります。
- 周りからどう見られているか気になり、服装・髪型などの容姿を過剰に気にするようになります。
- 友達に対して、親に言えない悩みを打ち明けたり、自分の将来や夢について相談したりできる心の友を求めるようになります。



- 小学生までのように、なんでも言うことを聞くことの方がまれます。口やかましく言ったり手をかけたりせず、子どもを信頼し、やるべきことは何かを考えさせ、自分で判断させましょう。
- 子どもの自主性に任せることは大切ですが、「ダメなものはダメだ」という家庭内のルールはきちんと決めて守らせましょう。
- 子どもが「親ばなれをする時期」になっていることをしっかり理解し、保護者から、信頼できる人生の先輩として変化することが必要です。



子育て Q&A

Q 好き嫌いが多く、朝食もとらずに学校へいくことがあります。

子どもの苦手な食べ物を細かく切ったり、やわらかく煮たりすることで改善することもあります。また、親子で料理を作る体験をとおして料理の楽しさを味わわせたり、子どもが作った料理を食卓にのせたりしてみてはいかがでしょうか。



Q 子どもが学校でいじめにあっているみたいで、親として心配です。

子どもは自分がいじめられていることを親に話すとは限りません。日頃から、いじめなど困った時には親や友だち・先生など誰かに相談することの大事さを話しておきましょう。また、子どもに気になる様子があれば、すぐに担任の先生へ相談しましょう。解決には、いじめそのものへの取組とともに心のケアが必要な場合があります。学校は福岡市立こども総合相談センター(えがお館)との連携も行っていますので、親だけで悩まずにまず学校に相談してみることをおすすめします。



Q うちの子は、「今日は、宿題はない」と言っでは、家庭であまり勉強しません。

家庭学習の習慣化は、宿題の有無にかかわらず学校での学習を定着させる上でとても大事なものです。子どもと話し合って毎日の学習時間を決めるようにしましょう。まずは、学校で学習した内容の復習を中心にするようにしてください。小学校高学年になるにしたがって、学校の宿題だけでなく、自分で課題を決めて取り組むことも必要です。





子どもといっしょに過ごす大事さは分かっているのですが、夫婦とも仕事の関係で、なかなか時間がとれません。



いっしょに過ごす時間が少ないことが、子どもにマイナスの影響を与えるのではという不安はよく分かります。しかし、大事なことは、親子で一緒に過ごす時間の長短ではありませんから、現状をあまりマイナスに考えず、子どもの宿題に目をとおしてあげたり、子どもの今日の出来事を聞いてあげたりと、たとえ短くとも親子いっしょにいる時間を大切にすこすようにされたいかがでしょうか。



うちの子は、勉強する時、テレビを見ながら、CDを聴きながらの「ながら勉強」が多くて困っています。注意しても言うことを聞かないし…。



週に1日はノー・テレビデー、あるいは一日の中でこの時間だけはテレビをつけないなど、家族全員でできることにチャレンジしてみるのも一つの方法です。大事なことは、「ながら勉強」では、学習が身につかないことなどを、よく話し合って理解させることです。



どんなときにほめたり叱ったりしたらいいのでしょうか。コツみたいなものはないでしょうか。



ほめることと叱ることの基準の一つは、学校や地域社会で生活していく上で必要な規範意識ではないでしょうか。また、基本的な生活習慣に関しては、子どもに続けさせたいと思うことはほめるようにし、やめさせたいことは叱るようにするという基準です。もうひと工夫するなら、ほめるときはその瞬間をつかまえて、心からほめることです。



子どもの高校進学や大学受験など出費が多く、私一人の収入では将来が不安です。



進学先や進学費用で不安やお悩みがある場合は、まずは学校へ相談してください。情報提供などのアドバイスをしてくれます。高校等進学の奨学金についての問い合わせ先としては、(財)福岡県教育文化奨学財団や(財)福岡市教育振興会などがあります。(連絡先についてはP19の相談窓口参照)

授業料



受験



子育て体験談

最近、いじめの問題がよくテレビで報道されますが、そんなニュースを話題に学校での話を聞いたり、命を大切にすることや友だちと仲良くすることを話したりしています。

(中1:母)



学校から帰ってきたときの「ただいま」の声の調子や玄関先の靴の脱ぎ方に気をつけています。声が小さく靴の脱ぎ方も悪い日が連続すると声をかけるようにしています。

(小4:母)



「早く勉強しなさい」と口うるさく言っていたら、子どもが「お父さんやお母さんたちは、ずっとテレビばかり見ていてずるい」と言われました。子どもだけに生活リズムを押しつけるだけでなく、家族みんなで生活リズムを考えないといけないと反省させられました。(小6:父)



わが家では、学習に集中できる環境を作るためには、学習の妨げになるものをとりのぞいてやるのが大事と考えて、おもちゃやマンガ、持ち物等に気を配るようにしています。ゲーム機も家族の目が届く居間にしか置かせていません。

(小1:父)



夫婦とも忙しく働いていたので参観日も時々欠席していました。そんな時は、子どもの友だちの親に参観や懇談会の様子を必ず聞くように心がけていました。親のネットワークはとっても助かりました。

(小3:母)



中学3年の息子から真剣に「おれ機械が好きやけん工業に行って専門がいかせる仕事について方がいいんじゃないかと思いうけど、どう思う」と相談されました。それであらためて、希望に向かってどんな進路があり、どんな努力が必要かについて親子で調べたり、学校に相談に行ったりしました。

(中3:父)



困ったときの相談窓口

一人でがんばらない、一人でかかえこまない、一人で悩まない

相談できる内容	相談窓口	電話番号・受付時間等
子どもに関する各種相談	こども総合相談センター (えがお館) [福岡市中央区地行浜2-1-28]	電話相談 ☎833-3000 24時間対応、 年中無休(年末年始を除く) 女の子専用電話相談 ☎833-3001 9:00~17:00年中無休(年末年始を除く)
学校とのトラブルに関する相談	学校保護者相談室	☎822-2818 月曜日・水曜日・金曜日 10:00~15:00
障がいのある子どもの学齢期の相談	発達教育センター [福岡市中央区地行浜2-1-6]	☎845-0015 月~金曜日 9:00~17:00
発達障がいに関する相談	福岡市発達障がい者支援センター (ゆうゆうセンター) [発達教育センター2F]	☎845-0040 月~金曜日 9:00~17:00
子どもや家庭をめぐるさまざまな相談	福岡市各区の保健福祉センター内 家庭児童相談室 東区,博多区,中央区,南区 城南区,早良区,西区	月~金曜日 9:00~17:00 (東)☎645-1072(博)☎419-1084 (中)☎718-1104(南)☎559-5124 (城)☎833-4104(早)☎833-4357 (西)☎895-7069
家庭教育やしつけ	福岡県立社会教育総合センター 家庭教育相談「親・おや電話」 [糟屋郡篠栗町大字金出3350-2]	☎947-3515 月~土曜日(第2月曜・祝日はのぞく) 9:00~21:00
子育てに関する悩みや疑問(先輩ママがアドバイス)	福岡県立社会教育総合センター 子育て支援サイト 「ふくおか子育てパーク」	携帯・パソコンから相談 相談メールアドレス soudan@kosodate.pref.fukuoka.jp
こどもの非行問題いじめや犯罪被害	福岡少年サポートセンター (ハートケアふくおか) [こども総合相談センター5F]	☎841-7830 月~金曜日 9:00~18:00
犯罪被害者への心のケア(専門の女性の臨床心理士が対応)	福岡県警察本部内 犯罪被害者相談電話 「ミズ・リリーフ・ライン」 [福岡市博多区東公園7-7]	電話相談 ☎632-7830 月~金曜日(土・日・祝日はのぞく) 来所相談は要予約
子どもの人権に関わるさまざまな相談(人権擁護委員などが対応)	「子どもの人権110番」 (福岡法務局) [福岡市中央区舞鶴3-9-15]	☎0120-007-110 月~金曜日 (土・日・祝日及び時間外は留守番電話) 8:30~17:15
高等学校等に進学するための奨学金	○(財)福岡県教育文化奨学財団 [福岡市博多区東公園内7-7] ○(財)福岡市教育振興会 [福岡市中央区天神1-10-1]	☎641-7326 月~金曜日9:00~17:00 ☎721-1709 月~金曜日9:00~17:00



「子どもが育つ魔法の言葉」より

=子は親の鏡=

けなされて育つと、子どもは、人をけなすようになる
とげとげした家庭で育つと、子どもは、乱暴になる
不安な気持ちで育てると、子どもも不安になる
「かわいそうな子だ」と言って育てると、
子どもは、みじめな気持ちになる
子どもを馬鹿にすると、引っ込みじあんな子になる
親が他人を羨んでばかりいると、子どもも人を羨むようになる
叱りつけてばかりいると、
子どもは「自分は悪い子なんだ」と思ってしまう
励ましてあげれば、子どもは、自信を持つようになる
広い心で接すれば、キレる子にはならない
誉めてあげれば、子どもは、明るい子に育つ
愛してあげれば、子どもは、人を愛することを学ぶ
認めてあげれば、子どもは、自分が好きになる
見つめてあげれば、子どもは、頑張り屋になる
分かちあうことを教えれば、子どもは、思いやりを学ぶ
親が正直であれば、子どもは、正直であることの大切さを知る
子どもに公平であれば、子どもは、正義感のある子に育つ
やさしく、思いやりを持って育てれば、子どもは、やさしい子に育つ
守ってあげれば、子どもは、強い子に育つ
和気あいあいとした家庭で育てば、
子どもは、この世の中はいいところだと思えるようになる

ドロシー・ロー・ノルト/レイチャル・ハリス:著 石井千春:訳

PHP研究所

「学ぶ力」の向上をめざして！

* 発行 *

福岡市教育委員会

* 編集 *

学力向上にかかる家庭学習・家庭教育支援施策検討委員会

* 問い合わせ *

福岡市教育委員会 TEL 092-711-4638
092-711-4639

