

小1・2・3・4



## 今はこんな時期



## 保護者のかかわり方



- 保護者のすることを見て自分の行動を決める
  - いろいろなことに興味や関心をもつ
  - 自分の欲求がどんどんふくらんでくる
  - 自己中心的な考えを通そうとする
  - 遊びを通して社会のルールを見つける
  - 自分のからだや身の回りの具体的なものを通して学ぶ
- 
- 知的な発達がいちじるしい
  - 行動範囲が広がる
  - 口答えや反抗が少しずつ見られる
  - 男女についての意識が芽生える
  - 善悪の判断や規範意識の基礎ができる
  - 他者に共感し、我慢や分けあい、交代などができる
  - まわりの関係性についてわかるようになる

- 自分の身の回りのことは、自分でできるようにながす。
- 認められたい気持ちが強いため、保護者が行為をほめてあげる。
- 子どもの話したいことをたくさん聞く。

- 理屈を言っても反抗するときは、順をおって納得させながら話し合う。
- 親の感情によって、対応を変えない。
- 子どもが悩んでいるときは、相談にのり認めほめて方向を示す。

小5・6・中1

- 身体の発育がいちじるしく、大人になる準備が始まる
  - 思春期に入りはじめる
  - 友だちと同じ服装や言葉づかいをしたがる
  - 大人並みに考えることができ、他者批判が強くなる
  - 仲間をつくり連帯するようになる
  - 保護者よりも友だちとのかかわりを大切にしたいがる
  - ルールや物事の軽重がわかるようになる
- 
- 急激に成長する時期だが、精神的には不安定である
  - 他者との関係の中で自他の違いを認め、自分の長所や短所などの特性に気づく

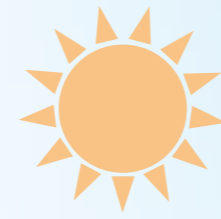
- 友だちとの違いも気になり、不安を抱えるときもあるので、自分のよさに気づかせ自信を持たせる。
- 任せられる仕事も増えるので、家事を分担し責任感や自立心を育む。

- 子どもの意見はまず受け止め、親の考えは押し付けず冷静に伝え、子どもが自分で考え判断できるようにしていく。

中2・3

- 心が安定せず、行動をうまく制御できないことがある
- 性への意識や興味関心が高まる
- 周りからどう見られているか気になる
- 保護者に言えない悩みを打ち明けたり、自分の将来や夢などを相談できる心の友を求めようになる

- 他者との比較でなく、子どもの長所を認める。
- 約束ごとは本人が納得するように話し合い決める。
- 親離れの時期になっていることを理解し、子どもから信頼を得る行動をする。
- 点数や成績だけでなく、適性や興味関心などを大切にして進路を助言する。



育てよう！子どもたちの

# 生活習慣・生活リズムガイド



睡眠と朝ごはん



電子メディアとのつきあい方



家族でコミュニケーション



家庭学習と読書の習慣

# 睡眠と朝ごはん

## ポイント

### 睡眠

- 早寝は、早起きにつながる生活リズムの基本です。
- 成長ホルモンは睡眠時に多く分泌され、脳やからだの成長に重要です。
- 夜間のスマホやパソコン画面のブルーライトは、睡眠に悪影響です。



ちょうどよい  
睡眠時間のめやす  
小学生 9～12時間  
中学・高校生 8～10時間  
(健康づくりのための睡眠ガイド2023)

### 朝ごはん

- 朝ごはんを食べることで脳の働きがよくなり、集中力を高めます。
- 主食とおかずを一緒に摂り、バランスのよい食事を心がけましょう。
- 朝ごはんは、自然な排せつを促します。



## ヒント

### 取組の例

- ▶夜（ ）時にテレビを消し、子どもの就寝に家族で協力する。
- ▶朝、カーテンを開けて自然の光を浴び、正しい生活リズムにリセットする。
- ▶朝ごはんのみそ汁やスープを具たくさんにして、バランスよく食べる。

# 家族でコミュニケーション

## ポイント

- 家族と一緒に時間が、子どもに安心感や人への信頼感を与え、感謝や思いやりの心を育てます。
- 家族との会話や地域とのかかわりの中で、コミュニケーション力や社会性が育ちます。
- 家族一緒に自然に触れたり、いのちの大切さを学んだりする機会が、豊かで温かい感情を育みます。



## ヒント



- ▶あいさつは、コミュニケーションのはじまりです。まずは「おはよう」や「ありがとう」の声かけから。
- ▶子どもの話をしっかりと聴き、共感を示すことで、子どもとの心の繋がりを深めます。子どもに意見を伝える時は、「私(親)は...と思うよ」「...なら出来そうだね」などと提案するように心がけてみましょう。
- ▶家庭でお手伝いをさせましょう。自分は役に立っている人、必要な人と思うことは、自己肯定感を高めます。

# 電子メディアとのつきあい方

## ポイント

- 長時間のスマホやゲームは、脳の活動や心身発達を妨げ、学力にも悪影響を及ぼします。
- 勉強中はスマホの電源はOFFにし、集中しましょう。
- スマホやネットは親子で使い方や利用時間などのルールを決めましょう。
- 家族のスマホ等とのつきあい方も大切です。よい手本となる使用をしましょう。



## ヒント

### ルールの例

- ▶勉強中や食事中、就寝時はスマホをさわらない。
- ▶夜（ ）時に電源OFFにする。  
(学年齢に合った時間を設定しましょう)
- ▶スマホ・ゲームの時間は1日（ ）分間までとする。
- ▶スマホ等を使用する場所は（ ）とする。  
夜間は自分の部屋に持ち込まない。



### 取組の例

- ▶ノーメディア(テレビを観ない、ゲーム機で遊ばないなど)の週や日をつくる。
- ▶家族みんなで（ ）をする。(例:読書や料理、スポーツなど)

# 家庭学習と読書の習慣

## ポイント

- 家庭学習は、短時間でも毎日取り組み、習慣にしましょう。
- 家庭学習のがんばりをほめましょう。親に認めてもらうことが学習への自信につながります。
- 読書は、短くても集中して読む時間が大切です。



## ヒント

### ～小学生の保護者の方へ～

- ▶「どう思う?」「一緒に考えよう」など、子どもに考えさせることを心がけましょう。
- ▶「やらされ感」はマイナス効果です。その子に適した応援の仕方や言葉かけを見つけましょう。
- ▶家の中で手に取れる場所に本を置いてみましょう。
- ▶親子で読み聞かせもよいでしょう。親も読書の時間をつくりましょう。



### ～中学生の保護者の方へ～

- ▶家族で電子メディアの制限など、子どもが自律的に学習できる環境づくりを心がけましょう。
- ▶家庭で夢や生き方につながる体験、見学、読書などを応援しましょう。
- ▶スポーツ、芸術文化、図鑑、職業選択など子どもが興味のある本を話題にして、親子で読書の世界を広げましょう。