

2 子どもを育てることの喜びと責任

(2) 自立した親としての責任，生活のための経済的基盤の必要性



家庭教育1・2・3～キホンをホンキで～

キホンその① 気持ちのよい生活を習慣化しよう

キーワード 巣立ちの準備



みなさんも，数年後には親もとから巣立っていく時期がくるでしょう。親に頼らなくても，社会の一員として，自立した生活をしていくためには，家庭で培った基本的な生活習慣が重要になります。

下の項目のうち，身に付いているものにチェックをしてみましょう。また，これらの項目以外にも，自分の巣立ちのために身に付けなければならないと思うことがあれば，書き出してみましょう。

- 毎朝，決まった時刻に自分で起きる
- 心身の疲労回復のために，適切な休養や睡眠をとる
- 毎日，朝食を食べる
- 栄養バランスのとれた食事をする
- 身の回りの整理・整頓，掃除等を自主的に行う
- 家族の一員として分担した仕事をする
- 食後に歯をみがく
- 健康を保つために適切な運動をする



- 家族や友達，地域の人に挨拶をする
- 食前・食後の挨拶をする
- 清潔を心がけ，服装や髪型等を，時，場合，場所に合わせて整える
- 見通しをもち，時間や内容を決めて家庭学習に取り組む
- 翌日の生活の事を考えて，学習の準備をする
- ゲーム機やパソコン，スマートフォンなどを，自制しながら利用する
- 時間を守って行動する
- 計画的にお金を使う

このほか，自分の「巣立ち」に向けて，身に付けておかなければならないと思うものを書き出してみましょう。
