



## 1

### 気持ちのよい生活を習慣化しよう

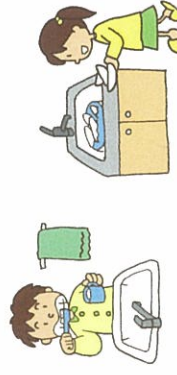
「早寝早起朝ごはん」が体内時計を整える

- だしがめよう**
- 毎朝、決まった時刻に起きる
  - 毎日、朝ごはんを食べる
  - 昼間、たくさん体を動かす
  - 寝る30分前には、テレビを消す
  - 毎日決まった時刻に寝る



習慣化するまで気長に見守る

- だしがめよう**
- 朝起きたら、顔を洗う
  - ご飯を食べたら、歯をみがく
  - 朝、家族や友だちと「おはよう」のあいさつをする
  - 食事前の準備や片付けなどができる
  - 服を自分で着たり、たたんで片付けたりする
  - 外から帰ったら手洗いうがいをする
  - 時間を決めて家庭学習に取り組む
  - 明日の学習の準備をする



## 2

### 親子で「いっしょに」を大切にしよう

「ふれあい」と「語らい」がゆるぎない信頼関係をつくる

- だしがめよう**
- 子どもといっしょにふれあう時間をもつようになっている
  - 団らんや語らいの場をもつようになっている
  - 子どもといっしょに本を読んだり読み聞かせをしたりしている



子どもの頃の体験が豊かな人生の基盤となる

子どもの頃の体験が豊富な人ほど、自尊感情、共感性、やる気や生きがい、モラルや人間関係能力などの資質や能力が高い傾向があります。

**だしがめよう**

- 自然の中で活動する
- 友だちと遊ぶ
- 動植物の世話をする
- 地域の行事に参加する
- 家族で行事を行う
- 家の手伝いをする



## 3

### 社会のルールやマナーを教えよう

機会をのがさず、ほめる、しかる

**だしがめよう**

- やってよいこと、悪いことの区別を教えている
- うそをついてはいけないことを教えている
- あいさつや礼儀の大切さを教えている
- 困っている人を見かけたら親切にすることを教えている
- 愛情をもって、本気で子どもをほめたり叱ったりしている
- 家庭の約束事について家族で話し合っている



わかった?



おはようございます



ありがとう



ごめんなさい



子どもは、親の姿を見て学んでいく

時には自分の行動をふりかえってみることも必要です。

**だしがめよう**

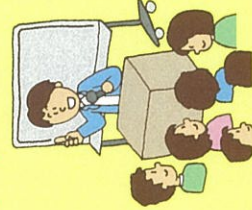
- 社会のルールやマナーを守っている
- 職場や地域で自分からあいさつをしている



分かっているけど、なかなかうまくいかない…。そんな時は

### 進んで学び、進んで参加しよう

県や市町村、学校、PTA、公民館等で実施する、様々な学習やふれあいの機会に積極的に参加しましょう。



〈例えば〉

PTA活動、家庭教育学級・公民館講座、おやじの会、地域行事、レクリエーション活動など

これらの活動を通して、悩みを共有し合い、共に解決策を考える中で、新たな見方や考え方に気づくことができ、子育てのアイディアだけでなく、頼れる仲間もGet!!

### 誰かに相談しよう

悩み事を聞いてもらっただけでも、気が楽になることもあります。



一人で悩まず、子育ての先輩である親や地域の人、友だちなどに相談しましょう。

県内には、約500人の家庭教育相談員研修会修了者があり、各市町村で、相談に対応したり家庭教育学級等で講師を務めたりしています。

また、専門家に相談することも有効です。県内には様々な相談機関があります。(右欄参照)

### 主な相談機関 (表内の☆、★について ☆→面談は要予約 ★→休日・年末年始を除く)

相談機関名	電話番号	相談時間など	相談内容
かごしま教育ポットライン24	0120-793-574	365日24時間	いじめ・不登校等 子どもに関すること
県総合教育センター教育相談課	099-294-2200	月～金 8:30～17:00☆★	いじめ・不登校、しつけ、親子関係等に関すること
県総合教育センター特別支援研修課	099-294-2820	月～金 8:30～17:00☆★	障害児や学習・行動面のつまずきに関すること
こども総合教育センター	099-265-2400	月～金 8:30～17:00☆	子どもの心身の発達に関すること
子ども・家庭110番	099-275-4152	月～金 9:00～22:00★	18歳未満の子どもに関すること
中央児童相談所	099-264-3003	月～金 8:30～17:15☆	子どもの養護・育成、非行・心身障害・里親等子どもに関すること
大島児童相談所	0994-43-7011	月～金 8:30～17:15☆	子どもに関すること
大島児童相談所	0997-53-6070	月～金 8:30～17:15☆	子どもに関すること
かごしま子ども若者総合相談センター	099-257-8230	火～日 10:00～17:00☆★	不登校・ひきこもり等に関すること
県青少年サポートセンター(ヤングテレホン)	099-252-7867	月～金 8:30～17:15	非行防止・健全育成に関すること
精神保健福祉協議会(こころの電話)	099-286-9566 099-286-9577	月～金 9:00～16:30	精神的不安や心の悩みに関すること
県精神保健福祉センター	099-218-4755	月～金 8:30～17:00☆	依存症・ひきこもり等に関すること
思春期相談事業	099-218-4755	水(面談)9:00～12:00☆	思春期のこころの相談
鹿児島いのちの電話	099-250-7000	365日24時間	生き力を失いかける悩みや不安
PTAすくすくライン(県PTA連合会)	099-251-0309	月～金 9:00～17:00★	子どもの教育に関すること
チャイルドライン(チャイルドラインかごしま事務局)	0120-99-7777	月～土 16:00～21:00	子どもからの悩みに関すること(18歳までを対象)
小児救急電話相談	県内共通 #8000	毎日 19:00～23:00	夜間の子ども急病への対応や応急処置など
男女共同参画センター	099-221-6630	火 9:00～22:00 水～日 9:00～17:00	配偶者からの暴力に関すること
女性相談センター	099-222-1467	日 9:00～15:00 月～金 8:30～17:00 (木のみ20:00まで)	配偶者からの暴力、離婚問題、家庭不和など
家庭児童相談室(県地域振興局等9か所)	099-286-2763	各相談室の電話番号等については、県子ども福祉課にお問い合わせください。	家庭での育児養育の方法や、児童と家庭との人間関係に関すること