

子どもを健やかな成長へみちびく

かごしま家庭教育ナビ



鹿児島県教育委員会



	ページ
I はじめに	1
II 家庭とは	2
III 子どもの成長「この時期は・・・」	
1 乳・幼児前期（0～3歳）	3
2 乳・幼児後期（4～6歳）	4
3 小学校前期（7～9歳）	5
4 小学校後期（10～12歳）	6
5 中学校期（13～15歳）	7
6 高校期（16～18歳）	8
IV 家庭で育みたい大切なこと	
1 子どもの生活リズム	9
2 しつけ	10
3 適切な支援で子どもに「できる」喜びを	11
4 子どものサイン	12
5 ルール	13
6 ネットトラブルになる前に	14
7 健康と安全（栄養バランスのとれた食事）	15
8 親子で体を動かそう	16
9 遊びと体験	17
10 思いやり	18
11 個性と夢	19
12 子どもの心（思春期）	20
13 家庭学習	21
14 読書	22
V 保護者の学ぶ場	
1 鹿児島県内 地域子育て支援拠点 一覧	23
2 PTA, おやじの会, 家庭教育学級	25
VI 鹿児島の家庭教育	26
VII その他（参考資料）	
これまでに作成した家庭教育に関するリーフレット	27
VIII 相談機関	28
IX 鹿児島県家庭教育支援条例	29



家庭教育はなぜ大切なの？

家庭教育の木

しつけ ルール 安らぎ 笑顔 会話 愛情 思いやり

約束 社会性 読書 **家庭** 遊び・体験活動 我慢

前向きな親の姿 早寝早起き朝ごはん

など

…保護者が愛情をいっぱい注ぎ、家庭で…
子どもの心の根っこをしっかり育てることで、
子どもたち一人一人が、大きな花を咲かす
………ことができるでしょう。

家庭教育は、父母その他の保護者が、子どもに対して行う教育です。
家庭教育は、子どもを自立させ、将来、一人の大人として、また、社会人として活躍するために必要な、保護者としての働きかけです。

家庭はすべての教育の**原点**であり、
愛情による**絆**で結ばれた場であり、
常に、子どもの**心**のよりどころとなるもの(ところ)です。

子どもたちは、家庭は「家族みんなが楽しく過ごす場所」であることを望んでいます。
家族が意識的に協力し合い、子どもにとって心安らぐ居場所になっているかどうか、家庭生活を見つめ直し、安らぎのある楽しい家庭をつくりましょう。

～ 安らぎのある楽しい家庭をつくるために ～



ポイント・その1…親の笑顔が子どもの笑顔をつくる

親のイライラは子どもにも伝わっていくものです。
大変な子育てだからこそ、自分の時間をつくり、心を健康に保つことが大切です。夫婦で助け合ったり趣味を楽しんだり、また、育児サークルなどに参加したりして、リフレッシュする時間をつくりましょう。

ポイント・その2…子育ては家族みんなで

子育ては母親の仕事、そう思っている父親は要注意！
子育ての主体は、父親と母親の双方です。共に子育てをする喜びを感じながら、共に親として成長していく必要があります。
そのためには、家族がお互いのことを思いやり、家事や育児を分担・協力し合うことが大切です。



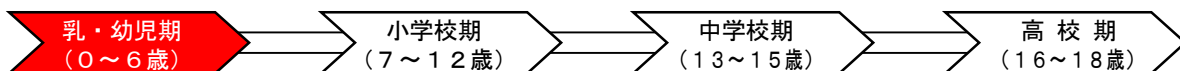
ポイント・その3…親子のコミュニケーションが大切

夫婦の間、親子の間での会話を増やしていくことが、家庭づくりのすべての基礎になります。
特に、子どもが小さいうちは、「おんぶ」や「抱っこ」、「抱きしめる」、「頬ずり」、「なでる」などのスキンシップや、「笑う」、「話しかける」などのコミュニケーションを積極的にとることが大切です。

ポイント・その4…一人で悩まず、前向きに子育てしよう！

様々な悩みなどは、一人で抱え込まず、親や友人の協力を得たり、地域の相談窓口や育児サークルといった、子育てを応援・サポートしてくれるシステムなどを積極的に活用しましょう。
また、子どもが成長するにつれ、難しい問題も出てきたりします。そういうときは迷わず、学校の先生、スクールカウンセラー、地域の家庭教育の相談窓口、児童相談所などの専門家に相談しましょう。





1 乳・幼児前期 (0~3歳)

<胎児期も含めて>

子育ては胎児期から始まっています。乳・幼児期は、家族のふれあいを通して、愛情に支えられた豊かな人間性・社会性を育むことが大切です。

安心できる親子関係の構築

- 無条件に自分を愛し保護する存在として親を信頼する。
- 周囲への好奇心が芽生える。
- 少しずつ母親から離れ、他者とかわる。
- 基本的な生活習慣の基礎が身に付く。



保護者のかかわりは？

★0歳から1歳くらいまでは、赤ちゃんの望んだことはすべてかなえてあげる、という気持ちで育てましょう。

- ・保護者が常に温かく見守る。
- ・子どもの顔を見て、温かい言葉かけを心がける。
- ・十分なスキンシップ（おんぶ、抱っこ、なでる、頬ずり…）をする。

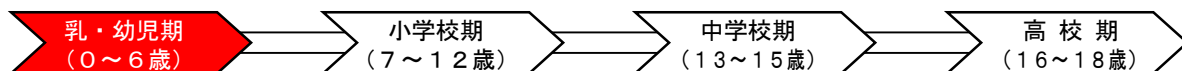
★身の回りのことを子ども自身がやり遂げることができる実感を体得させましょう。

- ・生活リズム（早寝早起き朝ごはん）をつくる。
- ・一人でトイレができるようになる。

★親として子どもと一緒に育っていきましょう。

- ・保護者の生き方や接し方が子どもの将来を左右することを理解する。
- ・「ありがとう」、「ごめんなさい」を保護者が言える。
- ・一人で悩まずに、周りの大人にも協力してもらいながら育児に取り組む。





2 乳・幼児後期（4～6歳）

この時期は、遊びや生活の中で、ほめたり認めたりしながら、社会性を育てることが大切です。

自発性の芽生え

- 集団遊びができるようになり、対人関係能力や秩序感覚を身に付け始める。
- 善悪の判断基準が形成され始めるとともに、良心が芽生える。
- 対人関係が保てるようになり、他者への思いやりをもつことができる。
- 自然や生き物に興味をもつようになる。
- 身の回りのことが自分ででき始め、基本的な生活習慣が身に付く。



保護者のかかわりは？

★社会性を身に付けさせるための基本的なしつけをしましょう。

- ・ 家庭のルールを守らせる。
- ・ 社会のルールを教える。
- ・ 善悪の判断基準を教える。
- ・ あいさつ、お手伝い、我慢などを親子で実践する。

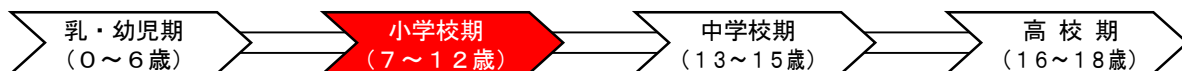
★やる気を育てましょう。

- ・ 保護者が手本を示す。
- ・ 一緒にやってみる。
- ・ 笑顔でほめる、認める。

★子どもの自発性を伸ばしましょう。

- ・ 「自分でする」習慣を身に付けさせる。
- ・ 子どもの話を十分に聞く。





3 小学校前期（7～9歳）

この時期は、知・徳・体のバランスのとれたしつけが大切です。

「自律」の心の芽生え

- 集団の中で、役割を決めて遊ぶことができる。
- 他者に共感し、我慢や分け合い、交代などができる。
- 善悪の判断や規範意識の基礎ができる。
- 身辺自立ができる。
- 自然や生命を慈しむことができる。



保護者のかかわりは？

★積極的に運動や学習に取り組めるよう、生活リズムを整えましょう。

- ・「早寝早起き朝ごはん」の生活リズムを確立する。
- ・家庭学習の習慣を確立させるための声かけ、見届けを行う。

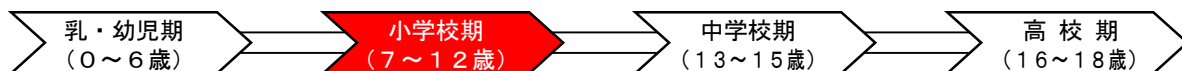
★規範意識を育てる大切な時期であることを自覚しましょう。

- ・様々な体験や活動に挑戦させ、認める、ほめる、方向を示す。
- ・その時々での保護者の感情によって、子どもへの対応を変えない。
- ・保護者の行動を通して、よりよいお手本を示す。
- ・あいさつ、お手伝いなど、親子で小さな実践を積み重ねる。



★子ども同士のトラブルに冷静に対応しましょう。

- ・いつでも相談できる学校との関係づくりを心がける。
- ・保護者の判断で子どもの人間関係をコントロールしない。



4 小学校後期（10～12歳）

この時期は、一方的な要求や叱責ではなく、子どもとの対話を大切にして、子どもが他者との関係の中で自分の存在を認められるように支援することが大切です。

他者意識の芽生え

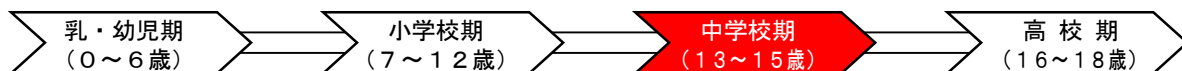
- 他者との関係の中で、自分のことを考えたり他者への接し方を考えたりするようになる。
- 他者との関係の中で、善悪の判断がつく。
- 自分の感情や欲求を抑えることができる。
- トラブルを解決しようとすることができる。
- 失敗から学ぶことができる。
- 集団の中で自分の役割を意識し、責任を果たそうとする。
- 生き物の世話ができる。



保護者のかかわりは？

- ★子どもと周りの友達との関係を支えましょう。
 - ・子どもの人間関係を把握する。
 - ・金銭や物を与えすぎない。
 - ・地域行事や体験活動に、子どもと共に積極的に参加する。
 - ・子どもが失敗したり悩んだりしている時は、よき相談相手となる。
- ★子どもの自己有用感（自分が必要とされていると感じる気持ち）を育てましょう。
 - ・家族の一員としての役割をもたせることで、「自分は家族の中で、なくてはならない大切な存在である」と感じさせる。
 - ・学習やお手伝いなど様々な経験を積ませることで、「自分は自分なりにやっていける力がある」と感じさせる。





5 中学校期（13～15歳）

この時期は、学校や友達関係などいろいろなことに悩み葛藤する子どもにとって、家庭が精神的安らぎの場となるよう子どもを温かく見守るとともに、適宜助言をすることが大切です。

自分らしさの気付き

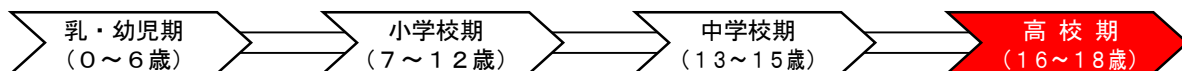
- 自意識過剰で感受性が強くなり、情緒不安定になりやすい。
- 他者との関係の中で自他の違いを認め、自分の特性に気付く。
- 自分のよさを実感したり自分の短所を自覚したりする。
- 仲間意識が強くなり、特定の友人と深い人間関係を築く。
- 異性との望ましい関係を学び始める。
- 自他の生命の重さが理解できる。
- 人間の弱さを理解し、思いやり、共感、感謝、批判、悲しみ等が言葉にできる。
- 社会の一員として自立した生活を営む力を身に付ける。
- 公共を意識して、自分の行動を抑制できる。
- 法やきまりの意義を理解し、公德心をもつ。
- 困難に対処することができる。



保護者のかかわりは？

- ★子どもの人格を認め、接するようにしましょう。
 - ・思春期の心と体について理解する。
 - ・性や生命について子どもに語る。
- ★自己肯定感（自分のことが好き、自分は生きている価値があると思う気持ち）を育てましょう。
 - ・他者との比較ではなく、子どもの長所をほめる。
 - ・「自分は大切な存在である」と実感できる機会をつくる。
- ★将来の夢や自己実現に向けて働きかけましょう。
 - ・点数や成績だけではなく、性格や適正なども含めて進路を一緒に考える。





6 高校期（16～18歳）

この時期は、子どもを一個人として信じ見守るとともに、人としての生き方を語り合いながら、社会人としての自立を支援することが大切です。

自分の個性への誇り

- 思春期の混乱から脱却し、大人の社会を展望しながら生きる課題を真剣に模索し始める。
- 保護者から心理的に離れ、自分を客観的に見つめ、自立する。（親離れ）
- 家族や周囲との関係の中で、自分のあり方を決める。
- 自分らしさを見据えながら将来を描き始める。
- 社会人となることや親となることをイメージし始める。

保護者のかかわりは？

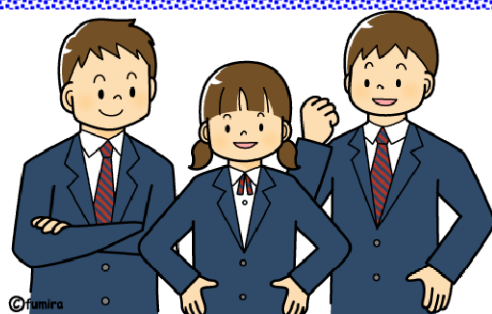
★自立に向けて助言しましょう。

- ・子どもに願う生き方を伝える。
- ・子どもの考えを受け止めながら語り合う。
- ・保護者の生き方を語る。



★自立した一個人として接しましょう。

- ・子どもを信頼する。
- ・子どものよいところを言葉で伝えるなど、愛情を伝え続ける。



1 子どもの生活リズム

規則正しい睡眠と毎日のごはん。簡単なようで、けっこう大変。「早起きは三文の徳」、
「寝る子は育つ」などという言葉もあります。
あらためて、子どもの生活リズムについて考えてみましょう。

早寝早起き

大人の夜型の生活に子どもを巻き込んでいませんか？早寝早起きの習慣をつけて、十分な睡眠をとることにより、子どもの健やかな成長と生活リズムを整えることができます。

●成長ホルモンは、午後10時から午前2時の間に活発に分泌されるため、この時間帯に深い睡眠を確保することが重要となります。（早寝をしても、この時間に起こしたらNG！）



年齢別の必要な睡眠時間

年齢	必要な睡眠時間
3歳まで	12～14時間
未就学児	11～13時間
小学生	10～11時間
中学生	8～9時間
大人	7～9時間

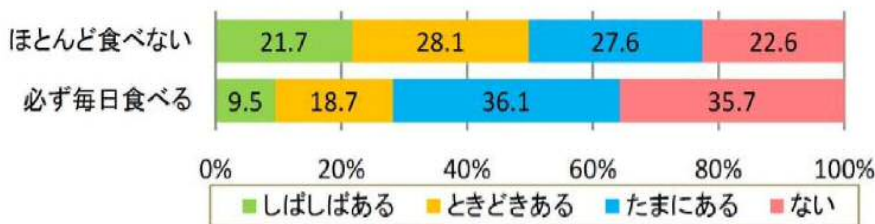


〔出典〕NHK放送「あさイチ」番組ホームページ
「実は危ない子どもの寝不足」

朝ごはん

朝食をとることにより、身体エネルギーを補給し、集中力ややる気、体力を発揮し持続させ、一日の身体のリズムを整えることができます。

「朝食を食べる頻度」と「何もやる気が起こらないと感じる」の関係



■出典：独立行政法人日本スポーツ振興センター「平成22年度児童生徒の食事状況等調査報告書」のデータによりグラフ化（対象：小学校5年生、中学校2年生）



元気よく1日をスタートさせるには、「**早寝早起き朝ごはん**」が大切です！

教えて！Q&A

Q 生活のリズムを築くには、どうすればよいでしょうか？

A これまでの生活を親子で振り返り、起床と就寝、食事や風呂、勉強や次の日の準備、遊びやテレビ、ゲーム、手伝いなどの時間を組み込んだ生活計画表を作り、毎日実行させてみてはどうでしょうか。そして、実践状況をお子さん自身に記録させ、時々励まみや計画の見直しなどの助言をすることをお勧めします。このほか、「ノーテレビやノーゲームの日を設ける」、「子どもが勉強しているときや就寝のときは、テレビをつけない」といったことにも取り組んでみてはいかがでしょうか。

〔鹿児島県PTA新聞 平成27年9月号より〕

2 しつけ

◇ 正しいしつけは子どもへの大切な贈り物です

〔森信三「しつけの根本原則三カ条」から〕

① あいさつ 朝、必ず親にあいさつをする子にすること

あいさつは子どもが先にするものという考えに固執せず、子どもが気付かないときには、親が先にしましょう。

あいさつは、人と人とのコミュニケーションにとって必要不可欠なものです。あいさつがきちんとできる子に育てることは、子どもの将来を見据えた大切なしつけです。



② 返事 親に呼ばれたら必ず「ハイ」とはっきり返事のできる子にすること



まず、家族間でお互い呼ばれたら「ハイ」と返事をしましょう。「ハイ」という返事は、「相手の言っていることが理解できた」、「しっかり聴き取れた」、「承諾した」という合図です。「ハイ」と返事をした以上、「知らなかった」、「聞こえなかった」という言い訳ができなくなります。この「ハイ」という返事のしつけは、子どもの責任感を育むことにもつながります。

③ 履き物をそろえる

履き物を脱いだら必ずそろえ、席を立ったら必ず椅子を入れる子にすること

子どもが歩けるようになり、靴を履くようになったときから始めると効果的だそうです。「ほら、こうやって並べておくときれいでしょ。」という具合に教えましょう。

脱いだ履き物をそろえることは、後始末をきちんとして次への準備をすることです。このことが「お金のしまり、人間のしまり」にも影響するそうです。



教えて！Q&A

Q しつけは、いつまでにすればいいのでしょうか？

A 「子どもの年齢に『つ』がつくまでに」と、昔から言われます。

1歳（ひとつ）、2歳（ふたつ）、3歳（みつつ）・・・9歳（ここのつ）。10歳になると（とお）で、「つ」がつきません。つまり、9歳までにするという言い伝えがあります。

その頃になると、思春期にさしかかり、親のいうことを聞かなくなる年頃でもあります。それまでに基本的なしつけを済ませておくというのは理にかなっているのではないのでしょうか。

3 適切な支援で子どもに「できる」喜びを

子どもが、楽しく生き生きと生活を送るためには、得意なことや苦手なことに気づき、その特性をよく理解しながら、適切に支援することが大切です。そのためには、家庭での早めの気づきが大切になります。

早めの気づき

遊びの場面

- 一人で遊ぶことが多い。
 - ・ 自分の思いを伝えることが苦手である。
- 友達とすぐに、けんかになってしまう。
 - ・ 順番を待つことが難しい。
 - ・ 友達の持ち物を欲しがらる。
 - ・ 冗談が通じない。 など

学習の場面

- 忘れ物が多い。片付けが苦手である。
- 着席することが苦手で、離席することが多い。
- 計算はできるが、文章を読むことが難しい。
- 動きがぎこちない。 など

生活の場面

- 思ったことを、そのまま言葉にして話してしまう。
- 注意されても、同じことを繰り返してしまう。
- こだわりがあることから、スムーズに行動することが難しい。 など

子育てで少しでも気になることがありましたら、幼稚園・保育所や小中学校、特別支援学校、最寄りの相談機関へ御相談ください。(P23, P28参照)

支援のポイント

子どもは、生活の中の「ちょっと気になる行動」のために、自信や意欲が低下することがあります。関わり方を少し工夫することで改善され、「できる」喜びを味わうことができます。

称賛と具体的な指示の必要性

- 具体的で分かりやすい指示や説明をしましょう。
- 子どもの努力をまず認め、褒めましょう。

環境整備の必要性

- 活動に集中できるような環境をつくりましょう。
- 見て分かる具体的な手掛かりを準備しましょう。

見通しの必要性

- どこまでやればよいのかを分かりやすく示しましょう。
- スケジュールの変更は、分かりやすく伝えましょう。

お子さんの自己肯定感を高めるには、早めの気づきと「頑張ったね」の称賛が大切です!!

教えて! Q&A

Q 子どもの可能性や能力を伸ばすためには、どんなことが大切ですか?

- A ① 日常生活や学習をする上で、どんなことに困難があるかを整理しましょう。
 ② その困難さに対して、どのような支援がどの程度必要かを考えてみましょう。
 ③ 「好きな活動や遊び、意欲的に取り組んでいることは何か？」を具体的にあげてみましょう。
 ④ 気持ちを表現することや集団の中の他者との関わりの様子を観察してみましょう。

【「就学相談・支援の手引き」(平成27年3月)鹿児島県教育委員会より】



詳細は、鹿児島県教育委員会 Web ページ (<https://www.pref.kagoshima.jp/kyoiku/>) から。
 県教委トップページ → 学校教育 → 特別支援教育 【特別支援に関する情報があります。】

4 子どものサイン

いじめや不登校につながる悩みなど、子どもが心の問題を抱えたとき、それは、しばしば身体的なサインとなって現れます。サインに気付いたら、病気だと心配するだけでなく、心の問題が背景にないか考えましょう。「気のせいだ」「わがまま」「ズル休み」というような言葉で片付けず、様子をよく見て、話をよく聞き、理解しようとする姿勢が大切です。

子どものSOS

心理的な問題によるサインの例

身体：腹痛・吐き気・下痢・食欲不振・めまい・動悸・頭痛・発熱・夜尿・倦怠感
 行動：過食・拒食・不眠・ヒステリー

非行の前にあるサインの例

- 心身の不調を訴える。
- 些細なことに過度に興奮する。
- 周囲の人に攻撃的になる。
- 服装やスタイルが突然派手になる。
- 金遣いが悪くなり、高価なものを所持する。
- 突然、成績が低下したり、登校を渋ったり、早退したりする。

すべて違法です

万引き、盗み

薬物使用

酒・タバコ

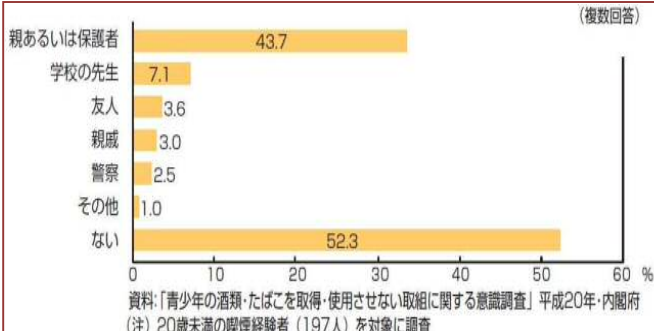
援助交際

平成28年度県内で検挙・補導



刑法犯で検挙・補導された刑法犯少年・触法少年（刑法）は403人。刑法犯の約7割は、万引き・自転車盗・オートバイ盗等の窃盗犯が全体の73.0%を占めている。（平成28年 少年白書より）

たばこを吸って注意された経験 ~だれから注意されたか~



子どもは愛されていると感じるとき、安定した気持ちで問題に立ち向かうことができます。

教えて！Q&A

Q 最近、体の不調をよく訴えるようになりましたが、それ以上話してくれません。どうしたらいいのでしょうか？

A 子どもはSOSがうまく言えない場合があります。身体・行動のサインに気付いたら、病気だと心配するだけでなく、心の問題が背景にないか考えましょう。また、かかりつけの医師や学校の先生によく相談しましょう。

子どもの問題行動には、保護者でじっくり話し合い、必要なときは、勇気を出して、家庭教育相談・教育センター・警察の少年相談窓口・児童相談所などの相談機関や学校の先生・スクールカウンセラーに相談しましょう。

〔家庭教育手帳より〕

5 ルール

◇ 「ルール」って、だれのためにあるんだろう。

子どもは、家庭での約束事やルールを守ったり破ったりしながら、人との関係の在り方や社会のルールの大切さを学んでいきます。

家庭内でよく話し合っ、一貫性のあるルールをつくり、親子で守っていく中で、子どもたちにルールがなぜ必要なのかを実感させましょう。

「我が家のルール（例）」

一日一度は全員そろって話をする。

朝食は家族そろってとる。

家族みんながーか月に一冊は読書をする。

毎朝必ず家族全員があいさつを交わす。

一日一回はお互いに「ありがとう」と感謝の気持ちを伝える。

ケータイ、スマホは約束を守って使う。

◇ 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

たしかめよう

- 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、家庭で話し合っている。

分かった？



我が家の約束事やルールを作ろう！

教えて！Q&A

Q 家庭のルールを作ったが、子どもがなかなか守りません。どうすれば子どもがルールを守るようになるでしょうか？

A ルールづくりは、親子の共同作業です。保護者の一方的な押し付けではいけません。また、子どもの成長過程でルールは変わるものです。保護者の責任として見極めることが大切です。次のことを考えながら、ルールづくりをしてみてください。

- ① 子どもの発達に合ったルールをつくる。
- ② 子どもと話し合いながら決める。
- ③ ルールを守れなかった場合のルールを決める。
- ④ 一度決めたルールも定期的に見直す。

6 ネットトラブルになる前に

◇ 携帯電話やスマートフォン、パソコンを正しく使おう。

携帯電話やスマートフォンは、すぐに情報を得ることができたり、逆に発信できたりと大変便利で、現在の私たちの生活には欠かせないものになってきています。しかし、一方ではその使用方法からトラブルに巻き込まれる例も少なくありません。

そこで、家庭内で正しい使用方法について、必要なルールや注意すべき点について子どもと一緒に考えてみましょう。

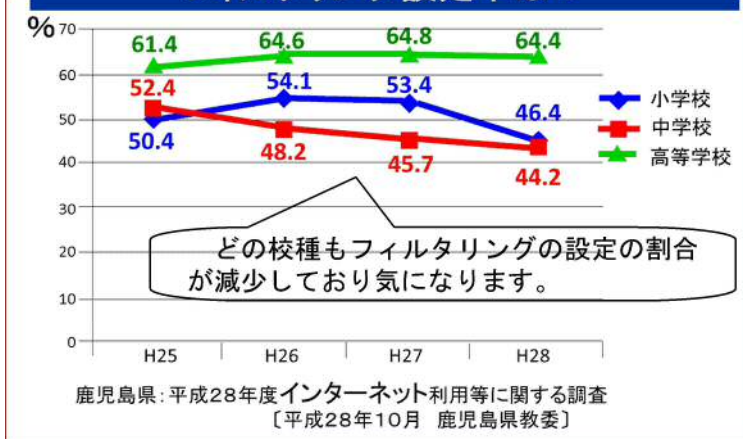


◇ ルールの具体例 ◇

- ① 夜〃時を過ぎたら、インターネットを使わない。
- ② 名前、顔写真、電話番号、住所などの個人情報を書き込まない。
- ③ 他人の悪口など、人のいやがることを書き込まない。
- ④ 知らない人からのメールや、メッセージには返信しない。
- ⑤ ネットで知り合った人と、実際に会わない。
- ⑥ 心配なことがあるときは、すぐに大人に相談する。
- ⑦ ルールを破ったら、一定時間、親の預かりとする。など

少し気になるデータ

フィルタリング設定率は？



○ ネットトラブルを防ぐためには

- ・ 年齢や発達段階、利用目的に応じて、必ずフィルタリングを設定しましょう。
- ・ 長時間の利用による生活習慣の乱れや、インターネットを利用していないと不安になったりイライラしたりするなどのいわゆる「ネット依存」にも注意が必要です。

ネット上のトラブルから子どもを守り、情報端末機器を正しく活用させましょう。

教えて！Q&A

Q フィルタリングの設定には、どのようなものがありますか？

- A
- ① 携帯電話会社のフィルタリングサービスに申し込む。違法・有害情報の閲覧を防げます。
 - ② フィルタリングアプリを設定して、無線 LAN 回線利用時の違法・有害情報の閲覧を防げます。
 - ③ 機器本体でインターネット利用するアプリやインストールや起動を制限する機能を設定できます。



ネット環境につながる機器の確認を

7 健康と安全（栄養バランスのとれた食事）

◇ 栄養バランスのとれた食事

栄養バランスのとれた食事をすることによって、体をよりよく成長させることができます。

食品の働き

食品は、その中に含まれる栄養素の体内での主な働きにより3つのグループに分けられます。

食べ物はいろいろな食品でできています。その食品には、体に必要な栄養素が含まれていますが、1つの食品だけで必要な量をとることはできません。このため、いろいろな食品を組み合わせ合わせて食べるのが大切です。



主に

エネルギーのもとになる



主に体をつくるもとになる



主に体の調子を整えるもとになる



副菜

野菜やきのこ、いもや海藻類(主に体の調子を整えるもとになる食品)などを多く使ったおかず



主菜

肉や魚、たまごや大豆(主に体をつくるもとになる食品)などを多く使ったおかず

料理の組合せ

学校給食の献立は、主食、主菜、副菜(汁物を含む)がそろっています。3つをそろえると栄養のバランスがよくなります。

主食

ごはんやパン、めん類(主にエネルギーのもとになる食品)

「学校給食献立」を参考に、主食、主菜、副菜を組み合わせると栄養バランスのよい食事！

教えて！Q&A

Q 栄養バランスのよい食事とするにはどうすればよいでしょう？

A 食品の体内での主な働きによる3つのグループ(①主にエネルギーのもとになるもの、②主に体をつくるもとになるもの、③主に体の調子を整えるもとになるもの)を組み合わせることで、栄養のバランスのよい食事になります。「主食、主菜、副菜(汁物を含む)」の3つがそろうことで、①、②、③がそろい、栄養のバランスがとりやすくなります。

〔たのしい食事つながる食育 文部科学省 より〕

8 親子で体を動かそう

子どもは、お父さん、お母さんといっしょに体を動かすことが大好きです。親子という信頼感の中で、褒められたり叱られたりしながら、心も体も成長していきます。

最近、運動不足を感じているお父さん、お母さん。自分たちの運動不足解消のためにも、日常生活をリフレッシュするためにも、親子でいっしょに体を動かしてみませんか。

ここでは、家の中でいっしょに、気軽に取り組むことができる運動遊びを紹介します。



あしずもう

【時 間】15秒間

【行い方】二人で向かい合って座り、両足の裏を合わせて、互いに足を引いたり押ししたりします。

【効 果】ふとももの筋肉が鍛えられます。

たおしっこ

【時 間】30秒間

【行い方】一人が両手両膝を床につけてふんばり、もう一人はそれを倒そうとします。役割を入れ替えてやります。

【効 果】全身をバランスよく鍛えることができます。



タオルバランスくずし

【時 間】30秒間

【行い方】1本のタオルの端っこをそれぞれ二人で持ち、タオルを引っ張ったり、緩めたりしながら、相手のバランスを崩します。

【効 果】バランス感覚を養うとともに、腕の力がつきます。



※ その他の運動遊びについても、鹿児島県教育委員会のホームページに掲載しています。

「家庭で使えるプログラム」→ <https://www.pref.kagoshima.jp/ba06/h29.html>

子どもたちは、大人と一緒に体を動かすことが楽しみで、その機会を待っています！

教えて！Q&A

Q 子どもにとって体力は、どうして大切なのでしょう？

A 体力は、人間のあらゆる活動の基本となるものであり、健康な生活をおくる上でも、また、ものごとに取り組む意欲や気力といった精神面の充実にも深く関わっており、人間の健全な発達・成長を支え、より豊かで充実した生活を送る上で大変重要なものです。

こうしたことから、子どもの時期に活発な身体活動を行うことは、発達・成長に必要な体力を高めることはもとより、運動・スポーツに親しむ身体的能力の基礎を養い、病気から身体を守る体力を強化し、より健康な状態をつくっていくことにつながります。

〔スポーツ庁ホームページより〕

9 遊びと体験

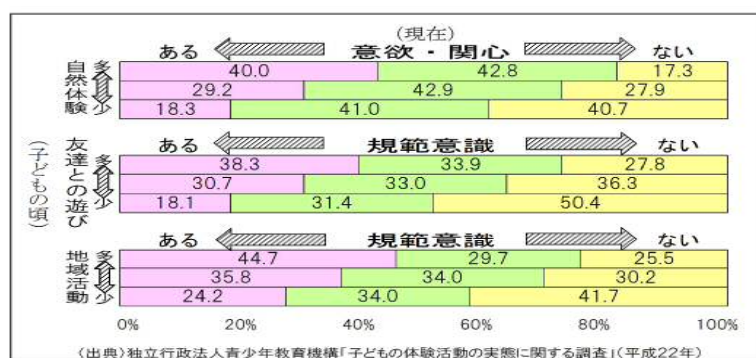


◇ さまざまな遊びや体験活動が子どもを成長させます。

遊びや体験活動は、子どもの心の成長にとっても大切です。小さい頃からさまざまな遊びや体験活動を通して、子どもは感覚を働かせ、運動をし、ものをつくり、想像します。そして、人や自然とふれあう遊びや体験活動は、新たな発見や感動を生むだけでなく、社会のルールやマナーを学ぶ絶好の機会でもあります。

野外で遊ぶことを勧めたり、実際に自然の中に連れ出したりして、自然とふれあう楽しさに気付かせましょう。

〔まめ知識〕 子どもの頃の体験が豊かな大人ほど、意欲・関心や規範意識等が高い人が多い。



◇ 遊びや体験活動の機会はたくさんあります。

◆ 子ども会活動に参加させましょう。

異年齢集団によるさまざまな活動を通して、思いやりの心や社会性などが育まれます。

◆ 地域行事に参加させましょう。

高齢者など、世代の異なるさまざまな人々とのかかわりを通して、地域の文化・伝統に親しんだり、いろいろな知識や社会性を身に付けることができます。

◆ 家族で体験活動の機会を計画しましょう。

ハイキングや農業体験、ボランティア活動、自治体や青少年社会教育施設が実施する事業への参加などを通して、家族の絆を深めることができます。

◇ 青少年社会教育施設でも、さまざまな体験活動の機会を提供しています。

青少年社会教育施設は、子どもや大人、ファミリー向けのさまざまな事業を定期的を実施しています。家庭や地域ではなかなか取り組めない楽しい活動を、ぜひ体験してみてください。(下記の県立の青少年社会教育施設のほか、自治体や各種施設でさまざまな事業を行っていますので、県や市町村のホームページで施設の特徴や事業の詳細などをご覧ください。)



県立青少年研修センター
鹿児島市宮之浦町 4226-1
Tel.099-294-2111



県立霧島自然ふれあいセンター
霧島市牧園町高千穂 3617-1
Tel.0995-78-2815



県立南薩少年自然の家
南さつま市金峰町高橋 3252
Tel.0993-77-2500



県立奄美少年自然の家
奄美市名瀬朝仁字赤崎 1096-2
Tel.0997-53-1032

10 思いやり



◇ 思いやりの心は、子どもの頃からの日常における実践を通して育まれます。

家族のやさしさや思いやりがあると、それが励ましになり、子どもにとっては勇気をもって問題を解決する力になるでしょう。そしてさらに、人々と思いやりをもって接する心を育み、人との友好的な関係を築く力を育むことにもつながるでしょう。

親が子どもを思いやる心

“子どもに対する思いやり、それは、子どものことをよく知ることです。”

- 子どもの話をよく聴きましょう。
- 子どもの中の世界がどんなものなのか、理解に努めましょう。
- たとえ自分の思う通りでなくても、その子の世界を受け入れましょう。

子どもが親を思いやる心

“子どもが親を思いやる心、それは、広く他者を思いやる心の基になります。”

- 親が、自らの親である祖父母を大切にすることを心かけましょう。
- バスや電車の中で、体の不自由な人や妊婦、高齢者に座席をゆずる姿や、困っている人に声をかける姿を、親が率先して見せましょう。



◇ いじめや差別は、人間として恥ずかしい行いです。

いじめをしない子に育てる

いじめとは、児童等に対して、当該児童が在籍する学校に在籍している等当該児童等と一定の人的関係にある他の児童等が行う心理的又は物理的な影響を与える行為（インターネットを通じて行われるものを含む。）であって、当該行為の対象となった児童等が心身の苦痛を感じているものをいいます。〔鹿児島県いじめ防止対策推進法 第2条〕

いくら軽い遊びや悪ふざけ、ジョークのつもりでも、いじめられる側の苦しみ痛みは深刻であることを理解させ、いじめることは、「人間として決して許されないことであり、いじめをはやし立てたり傍観したりすることも同じである」ということを、家族の中できちんと話し合ひましょう。

差別をしない子に育てる

親は、子どもがいじめに加わったり他人を差別し傷つけたりしていることに気づいたときには、それが人間として恥ずかしい行いであることを教える責任があります。その際、あれこれ言うより、子どもを愛していること、すてきな人に育ててほしいこと、弱い者をいじめたり差別したりするのを見てショックだったこと、二度としてほしくないことなど、親としての本当の気持ちを伝える努力をしましょう。

まず、親自身が偏見をもたず、差別をしない、許さないということを、子どもたちに示していくことが大切です。

教えて! Q&A

Q いじめをしているわが子へ、親はどう対応したらよいのでしょうか？

A まずは、早急に担任の先生に相談しましょう。そして、家庭では、いくら軽い悪ふざけや冗談のつもりでも、いじめられる子どもの苦しみや痛みは深刻であることを理解させましょう。

いじめることは、人間として決して許されないことであり、いじめをはやし立てたり傍観したりすることも同じであることを話し、すぐにいじめをやめるように諭しましょう。

〔鹿児島県PTA新聞 平成26年1月号より〕

11 個性と夢

子どもに大切なのは、自信と自分を大切にできる力です。それは、植物の根のようなもので、深く広く張るほど大きな実りをもたらします。表面的なことにとらわれることなく、その子が大きく育つことを信じて心に豊かな水や栄養を与えましょう。

過保護や過干渉はやめる

子どもの進む先の障害物を先回りして取り除く（過保護）、子どもの一挙一動に指示していく（過干渉）のではなく、子どもが好きなものを見つけるまで待ち、できるだけ子どもの力を信頼し、それを見守りましょう。

また、子どもの発達に応じてまかせる部分を次第に増やしていくことで、子どもは自らの成長を実感し、自信をもつことができます。

親の思いや考えを押しつけ過ぎない

親は自分が子どものために考えたことは正しいと思いがちですが、必ずしもそうとは限りません。自分の思いや考えを押しつけるのではなく、「あなたはどう思う？」と、まず子どもの言い分をじっくり聞き、子どもの気持ちをしっかり受け止めてから、「自分はこう思うんだが」と、一緒に考え一緒に学んでいく姿勢が大切です。

子どもの自己肯定感を高める

自己肯定感とは、「自分は生きる価値がある、誰かに必要とされている」と、自らの価値や存在意義を肯定できる感情のことを言います。自分の良いところも悪いところも含めて、自分のすべてを肯定できる前向きな感情とも言えます。自己肯定感の高い子どもは、自分に自信があり、何事にも挑戦していく心(折れない心)を持っています。

自己肯定感の高い子どもに育てるポイント

- ① どんなときも「あなたの味方」と伝える。
- ② 小さな成功体験を積み重ね、褒める。
- ③ 頑張りを認める。
- ④ 子どもの話を真剣に聞く。
- ⑤ 感謝の気持ちを伝える言葉「ありがとう」を言う。



親は子どもの応援団

子どもは子どもなりに夢や希望を持っています。その夢や希望を聞きましょう。また、自分の経験や、長い間にわたって苦労して夢を実現した人々の生き方などを折にふれて話しましょう。そして人生の目標は、汗を流し、失敗を重ねながら達成していくものだ、励まし、温かく見守っていきましょう。

教えて！Q&A

Q 子どもに将来の夢を持たせるには、どうすればよいでしょうか？

A 子どもの夢は、子ども自身が見たり聞いたりしたことから生まれます。そこで、まず、親が自分の子どもの頃の夢のことを、子どもに語りましょう。また、自分のことだけでなく、様々な職業や様々な生き方をしている人々について、語る事が大切です。その際、その人が世の中に役立っていることを添えることで、憧れを抱かせ、将来への希望を持たせることになるのではないのでしょうか。

〔鹿児島県PTA新聞 平成25年11月号より〕

12 子どもの心（思春期）

◇ 思春期とは

この時期は、心も身体も大人ではないが全くの子どもでもない状態（思春期初期）から始まり、次いで大人と子どもが入り交じりせめぎ合う状態（思春期中期）、そして最後には心も身体も大人であることを確かなものとしていく状態（思春期後期）の3つの段階に分けることができます。

〔文部科学省「思春期の子どもと向き合うために」から〕



◇ 思春期の特徴を理解することが大切です。

① 自分の変化に戸惑う

二次性徴を反映した身体の急激な変化に強い戸惑いを覚えます。

② 親と距離を置きたがる

自分を客観的に見るができるようになるため、親や教師に対しても同様の視線を向け、なにかと批判的になります。自立心が芽生えて干渉を嫌うようになるわりに、完全に放っておかれると「見捨てられた」と感じてすねるなど、矛盾した言動が目立つのも特徴です。

③ 友達との関係が変化する

親より友人を優先するようになってきます。一方で、客観的視点が身に付いてきたことで「表面上は笑っていても、相手がどう思っているかは分からない」といった事実気付始めます。そのため友人との関係が複雑化し、なにかと悩むことが増えていきます。

④ 異性への関心が高まる

二次性徴を迎えたことで異性への関心が高まります。思春期の精神的動揺をもたらす大きな原因の1つであり、極めて情緒不安定になりやすい状態です。

⑤ 新しい価値観を獲得する

徐々に価値観が変化し、音楽や文学など芸術関連の分野に関心が向きやすくなります。突然「〇〇をやりたい」などと言い出し、親を心配させる子どももいるでしょう。成長のプロセスの一側面として、見守りましょう。

⑥ 本質への関心が高まる

「生きるとは何か」「なぜ勉強をする必要があるのか」といった物事の本質を突く疑問を持つようになり、悩んだり考え込んだりすることが増えてきます。

〔ヘルスケア情報サイト「ヘルスケア大学」Web ページから〕

教えて！Q&A

Q 思春期の子どもにどう接したらよいのでしょうか？

A 反抗期を迎えた子どもは、心の中では分かっているけど、素直に聞き入れられない状態にあります。

そんなとき、親が感情的に叱る（怒る）と、かえって逆効果です。

子どもを信じ、温かく成長を見守りましょう。

<よく言われる子育ての四訓>

乳児は、しっかり肌を離すな

幼児は、肌を離せ、手を離すな

少年は、手を離せ、目を離すな

青年は、眼を離せ、心を離すな

13 家庭学習

(※家庭学習 60・90 運動展開中【少なくとも小学校 60 分間、中学校 90 分間学習時間を確保】)

家庭学習にはいろいろなねらいがあります。学力の定着だけでなく、粘り強さや一つ一つの活動をきちんとする態度も身に付き、将来、自分の夢を実現していく力につながります。

【家庭学習の役割】

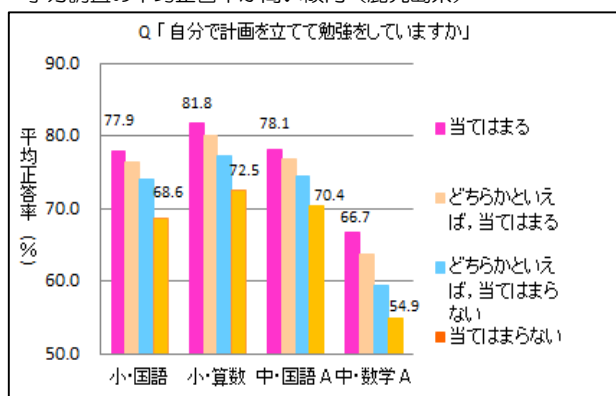
- 授業で学習したことの理解を深め、記憶を確実にします。
- 計算や漢字、英単語など、繰り返し練習することで知識、技能が定着します。
- 学校で学んだ知識、技能を使って様々な問題に取り組んだり、実際の生活に生かしたりすることで、理解が深まります。



【保護者から子どもへの支援】

- 例えば
- 子どもが勉強している時間はテレビを消して学習時間を確保する。
 - インターネットやスマホ等は時間を決めて利用させる。
 - 子どもの本読みを聞く。
 - 読書の時間を決めて、その時間は一緒に読書をする。
 - 机の上やまわりを整理整頓させる。

家で、自分で計画を立てて勉強をしている児童・生徒ほど、学力調査の平均正答率が高い傾向（鹿児島県）



〔平成 29 年度全国学力・学習状況調査 質問紙〕(文部科学省から)

家庭学習では、宿題の他にも、自分で計画を立てて勉強をすることが大切です。全国学力・学習状況調査の結果からも、「自分で計画を立てて勉強をしている」児童・生徒ほど、平均正答率が高いことが左のグラフから分かります。

【自分で計画を立てて学ぶ学習(例)】

- 授業の復習や予習をする。
- 重要語句をまとめる。 ・ 漢字の起源を調べる。
- 新聞記事やコラム、社説等を要約する。
- 地図を見る。 ・ 歴史上の人物や出来事を調べる。
- 興味があることを本などで調べ、まとめる。

- 家庭で語る時間をつくってみましょう。学習の意欲アップにもつながります。
 - 少しの時間でも話をしてみましょう。(子どもの考えを引き出す会話になるよう工夫しましょう。)
 - 「学校でどんなことをしたの?」「どんな勉強をしたの?」「困っていることやして欲しいことって何?」「好きなことは何?」「何になりたいの?」・・・
 - 学校や家庭で頑張っていることを見つけて、機会を逃さず、ほめてあげましょう。自信につながります。

教えて! Q & A

Q 家庭ではどんな学習をすればいいでしょうか?

A まず、宿題。次に自分で計画を立てて学ぶ学習。その習慣を身に付けさせましょう。学校が出す宿題だけでなく、自主的に、間違い直しをしたり、興味があることを調べたりするなど、自分で計画を立てて学習に取り組むことは、学ぶ意欲を高めます。家庭学習の習慣が身に付くまで、子どもの頑張りを認めながら、応援していきましょう。

14 読書



子どもの読書活動は、子どもが言葉を学び、感性を磨き、表現力を高め、創造力を豊かなものにし、人生をより深く生きる力を身に付けていく上でとても大切なものです。



乳幼児 家族と一緒に20分

乳幼児期の子どもには、読み聞かせなど家族の協力が重要です。
家族一緒に読書の習慣をつくりましょう。

【具体例】

- 「読書の日」「読み聞かせの時間」などを決めて、家族一緒に読書に親しみましょう。

小学生 朝読み夕読み20分

小学生の時期は、言葉や文章の意味を考えながら音読することが大切です。
朝や夕方の音読を続けましょう。

【具体例】

- 時間を決めて朝読み夕読みに取り組みましょう。
- 楽しい本を先生や家族に教えてもらいましょう。

中学生 ジャンルを広げて20分

中学生の時期は、読書の幅を広げることが大切です。
文学、科学、歴史、郷土など様々なジャンルの本に幅を広げて読みましょう。

【具体例】

- 各教科の学習に関する本を幅広く読みましょう。
- 公立図書館で様々な本を探しましょう。

高校生 自分を見つめる20分

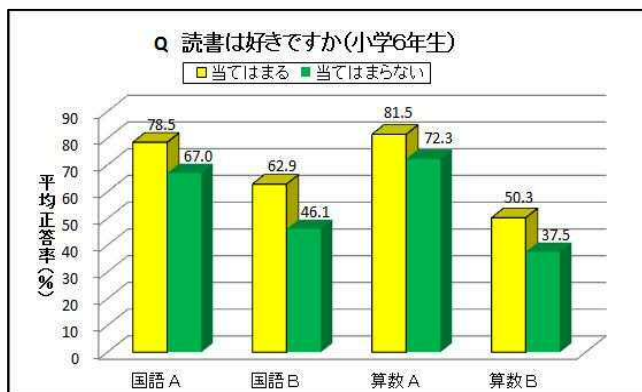
高校生の時期は、自分自身の生き方を見つめるためにも読書が必要です。
いつも身近に1冊の本を置き、1日20分の読書に心がけましょう。

【具体例】

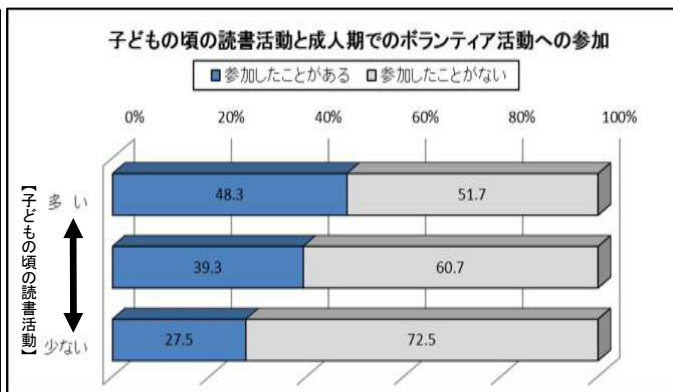
- 友達とお互いにおすすめの本を紹介し合ひましょう。
- ビブリオバトルなど読書の集いを計画しましょう。

「1日20分読書」運動～いつも身近に1冊の本を～

読書が好きな児童の方が、全国学力・学習状況調査での正答率が高い傾向が見られました(図1)。また、子どもの頃の読書活動が多い大人ほど、ボランティア活動に参加している人が多い傾向にあります(図2)。



【図1】平成29年度全国学力・学習状況調査(文部科学省)



【図2】子どもの読書活動の実態とその影響・効果に関する調査研究(平成25年2月 国立青少年教育振興機構)

1 鹿児島県内 地域子育て支援拠点 一覧

地域子育て支援拠点（子育て支援センター等）は、主に乳幼児の子どもと乳幼児の子どもをもつ保護者が相互の交流を行ったり、子育てについての不安や悩みの相談ができるほか、子育てに関する様々な情報提供を受けることができます。



(平成30年1月1日現在)

市町村名	センター名	施設住所	電話番号	母体保育園等
鹿児島市	地域子育て支援センター 松青ひろば	鹿児島市谷山中央4-4907-11	(099)268-3751	松青保育園
	地域子育て支援センター はらっぱ	鹿児島市緑ヶ丘町5-5	(099)244-1365	ふじヶ丘保育園
	地域子育て支援センター 上町わくわくランド	鹿児島市柳町3-20	(099)227-7656	同胞保育園
	地域子育て支援センター いっぺこっぺ	鹿児島市伊敷7-8-20	(099)228-2144	伊敷保育園
	地域子育て支援センター つくしびよびよ	鹿児島市紫原5-14-3	(099)201-3071	つくし保育園
	地域子育て支援センター わくわくパンダ	鹿児島市郡山町2519-5	(099)298-4010	郡山保育園
	地域子育て支援センター 花	鹿児島市牟礼岡1-3-1	(099)294-7850	むれが岡保育園
	地域子育て支援センター どんぐりひろば	鹿児島市喜入前之浜町7076-2	(099)343-0074	前之浜保育園
	すこやか子育て交流館(りぼんかん)	鹿児島市与次郎1丁目10番17号	(099)812-7740	鹿児島市こども政策課
	東部親子つどいの広場(なかもっち)	鹿児島市中町4番13号	(099)226-5539	鹿児島市こども政策課
	南部親子つどいの広場(たにっこりん)	鹿児島市西谷山1丁目3番2号	(099)266-6501	鹿児島市こども政策課
	北部親子つどいの広場(なかよしの)	鹿児島市吉野町3256番地1	(099)243-3255	鹿児島市こども政策課
	地域子育て支援センタードリームキッズ	鹿児島市石谷町1644	(099)813-7188	石谷の森保育園
	西部親子つどいの広場(いしきらら)	鹿児島市下伊敷1丁目10-3	(099)220-1200	鹿児島市こども政策課
	城南児童センター	鹿児島市城南町4-19	(099)223-0868	鹿児島市こども政策課
	三和児童センター	鹿児島市三和町21-23	(099)255-9915	鹿児島市こども政策課
郡山児童センター	鹿児島市郡山町39-4	(099)298-3144	鹿児島市こども政策課	
鹿屋市	つどいの広場“ふれあい”(串良ふれあいセンター)	鹿屋市串良町有里507-1	(0994)63-5030	鹿屋市子育て支援課
	つどいの広場“ひよこ”(東地区学習センター)	鹿屋市新川町114-2	(0994)31-1190	鹿屋市子育て支援課
	つどいの広場“ひまわり”(西原地区学習センター)	鹿屋市西原2丁目2番3号	(0994)31-1193	鹿屋市子育て支援課
	つどいの広場“パンピ”(田崎地区学習センター)	鹿屋市川西町3603-1	(0994)41-5066	鹿屋市子育て支援課
	つどいの広場“りな”	鹿屋市大手町1番1号	(0994)44-2277	リナシティかのや
	地域子育て支援センター ふたばRCルーム	鹿屋市上谷町11657番地3	(0994)41-6192	二葉保育園
	地域子育て支援センター わかば楽楽	鹿屋市寿4丁目8番14号	(0994)44-5234	わかば保育園
枕崎市	子育て支援センター キッズ	枕崎市中央町261番地	(0993)72-0382	立神 海の風こども園
阿久根市	すこやか子育て支援センター	阿久根市折口1633-3	(0996)75-0177	おりた保育園
	阿久根市子育て支援センター	阿久根市鶴見町200番地	(0996)72-3939	みなみ保育園
出水市	出水市子育て支援室	出水市平和町97番地	(0996)63-7705	出水市こども課
	子育て支援センター ハートフル	出水市高尾野町柴引2061	(0996)82-5600	もみじ保育園
指宿市	乗船寺保育園地域子育て支援センター	指宿市湊1-11-5	(0993)22-4407	乗船寺保育園
	開閨子育て支援センター KID'Sキッズ	指宿市開閨十町2807	(0993)32-2270	開閨保育園
西之表市	わかみや地域子育て支援センター 島っ子	西之表市西之表16314-4	(0997)23-0999	若宮保育園
	西之表市子育て支援センター にこにこひろば	西之表市西之表9786	(0997)23-0017	西之表市子育て支援センター
垂水市	垂水市子育て支援センター	垂水市南松原町38番地	(0994)31-3052	垂水市福祉課
薩摩川内市	すくすくランド	薩摩川内市中郷4丁目187	(0996)22-5800	育英保育園
	ほっとランド	薩摩川内市宮里町3048-9	(0996)22-8313	清水丘保育園
	すわっこ	薩摩川内市樋脇町市比野5322-2	(0996)38-1193	諏訪保育園
	つどいの広場 おいでおいで	薩摩川内市西向田町18-26	(0996)20-6682	関小児科医院
	子育て支援センター ばびいら	薩摩川内市隈之城町1001	(0996)25-1815	純心幼稚園
	子育て支援センター スマイリィ	薩摩川内市青山町4194	(0996)20-0775	青山幼稚園
	地域子育て支援センター ほけっと	薩摩川内市平佐町3669-1	(080)2779-6723	せんだい幼稚園
	地域子育て支援センター てとて	薩摩川内市御陵下町19-5	(0996)20-2630	川内すわこども園内
日置市	子育てひろば ちゃお	日置市伊集院町2056-1	(099)273-1277	あづま保育園
	子育て支援センター エンゼル	日置市東市来町美山1076	(099)274-0838	美山保育園
	子育て支援センター You・ゆう	日置市日吉町吉利3050	(099)292-4014	吉利保育園
	子育て支援センター こがめ	日置市吹上町中之里862	(099)296-3888	厳浄寺保育園
曾於市	曾於市子育て支援センター	曾於市末吉町二之方2342-2	(0986)76-6565	そお生きいき健康センター

市町村名	センター名	施設住所	電話番号	母体保育園等
霧島市	霧島市地域子育て支援センター	霧島市国分福島1丁目1番25-1	(0995)45-4920	霧島市子どもセンター内
	子育て支援センター ひだまり	霧島市溝辺町麓2560	(0995)58-3005	照明保育園
	子育て支援センター びよびよ	霧島市横川町上ノ4503-1	(0995)73-2371	安良保育園
	子育て支援センター 子育てルンルン	霧島市霧島田口807	(0995)67-1482	きりしまこども園
	子育て支援センター すくすく	霧島市福山町福山4930-2	(0995)56-2862	牧之原認定こども園
	子育てサロン つどいのひろば	霧島市隼人町松永1434-2	(0995)43-3729	霧島市社会福祉協議会
	子育て支援センター キッズパークきりしま	霧島市国分中央三丁目9番20号 国分パークプラザ2階	(0995)48-6886	NPO法人 きりしま市民活動支援機構
	子育て支援センター アトムの家	霧島市国分野口西9-45	(0995)73-3467	のぐち童夢園 2階
	地域子育て支援センターぼっけ	霧島市国分広瀬4-4-25	(090)5027-1241	東国分保育園
いちき串木野市	さわやか子育て支援センター	いちき串木野市西塩田町73-1	(0996)33-0192	太陽保育園
南さつま市	南さつま市子育て支援センター こみなとさん家	南さつま市加世田小湊8895	(0993)53-9834	正信寺保育園
志布志市	志布志市子育て支援センター はぐみランド	志布志市志布志町志布志3-26-1	(099)472-8993	志布志市子育て支援センター
	通山子育て支援センター	志布志市有明町野井倉8547-1	(099)474-1506	通山保育園
奄美市	子育て支援センター わくわくひろば	奄美市名瀬朝仁新町25-18	(0997)53-5900	朝仁保育園
南九州市	南九州市地域子育て支援センターつみき	南九州市顛娃町別府6652-2	(0993)38-0800	大川保育園
伊佐市	大口子育て支援センタールピナス	伊佐市大口下殿1678-10	(0995)23-5080	大口里保育園
	菱刈子育て支援センター・ふおーちゆねとまむ さるーん	伊佐市菱刈前目711-1(まごし館内)	(0995)26-2882	慈光保育園
始良市	子育て支援センター ひよこサークル	始良市加治木町木田4872-2	(0995)63-5043	高井田保育園
	子育て支援センター あゆみ	始良市平松5061-2	(0995)65-1710	希望ヶ丘保育園
	子育て支援センター 建昌っ子	始良市東餅田2602	(0995)67-3333	建昌保育園
	子育て支援センター たんぽぽ	始良市下名60番地	(0995)65-2531	山田保育園
	あいら親子つどいの広場「あいあい」 かじき親子つどいの広場「かじきっず」	始良市西餅田589番地 始良市加治木町本町253	(0995)73-5333 (0995)73-6912	始良公民館 加治木保健センター
三島村	みしま村子育て広場 野いちご	鹿児島郡三島村黒島67-4	(099)222-3141	三島村
	みしま村硫黄島つばき園	鹿児島郡三島村硫黄島90	(099)222-3141	三島村
	みしま村竹島ゲーミーズ	鹿児島郡三島村竹島7	(099)222-3141	三島村
十島村	くちっこ園	鹿児島郡十島村口之島19-67	(09912)2-2221	十島村
	中之島ほしのこ園	鹿児島郡十島村中之島133番	(09912)2-2131	十島村
	ずわっこ園	鹿児島郡十島村諏訪の瀬島90番	(09912)2-2666	十島村
	のびっこ園	鹿児島郡十島村大字悪石島65番26	(09912)3-2021	十島村
	子宝園	鹿児島郡十島村大字小宝島16番	(09912)4-2010	十島村
	子育て広場 いまきら園	鹿児島郡十島村宝島923番	(09912)4-2217	十島村
さつま町	子育て支援センター クオラ	薩摩郡さつま町船木2317	(0996)53-1184	保育園クオラキッズ
	にこにこハウス	薩摩郡さつま町柏原5183	(0996)59-8675	旭保育園
長島町	子育てひろば すまいる	出水郡長島町鷹巣1659-1	(0996)86-2331	長島町社会福祉協議会
湧水町	子育て支援センター すくすく	始良郡湧水町川西800-1	(0995)75-2040	円乗寺保育園
	子育て支援センター ぼかぼか	始良郡湧水町米永433-1	(0995)74-5014	心光保育園
大崎町	子育て支援センター のび・のび・ランド	曾於郡大崎町仮宿1555-2	(099)476-0025	南光保育園
東串良町	子育て支援センター ひまわり館	肝属郡東串良町川西1902	(0994)63-5533	青葉保育園
錦江町	錦江町田代子育て支援センター	肝属郡錦江町田代川原275-1	(0994)25-2037	川原保育園
	大根占子育て支援センター ほほえみ	肝属郡錦江町城元4750-3	(0994)29-0256 (080)6452-1658	ひかり保育園
南大隅町	南大隅町子育て支援センター	肝属郡南大隅町根占川北1897-2	(0994)24-2212	根占保育園
肝付町	高山子育て支援センター ちゃいるどほうす	肝属郡肝付町新富5589-8	(0994)65-1308	高山保育園
	肝付町内之浦地域子育て支援センター	肝属郡肝付町南方2638-1	(0994)67-2349	内之浦幼稚園跡地
中種子町	子育て支援センター おひさま	熊毛郡中種子町野間4303	(0997)27-0031	中央保育所
南種子町	子育て支援センター そよかぜ	熊毛郡南種子町中之上2788-1	(0997)26-6639	あおぞら保育園
瀬戸内町	すこやか福祉センター	大島郡瀬戸内町古仁屋船津23	(0997)72-1068	瀬戸内町
喜界町	子育て支援センター ひまわり	大島郡喜界町大字湾1794	(0997)65-1419	ひまわり第一保育園
徳之島町	子育て支援センター われんきや広場	大島郡徳之島町亀津2884-1 徳之島町合同会館1階	(0997)82-0660	親子ネットワークがじゅまるの家
和泊町	地域子育て支援センター ほっとステーション	大島郡和泊町和39-3	(0997)84-3526	和泊町保健センター
知名町	子育て広場 あしBee~Na	大島郡知名町瀬利覚2126	(0997)93-2075	知名町保健センター
与論町	ゆんぬ子育て支援センター	大島郡与論町茶花2002-1	(0997)97-4285	ハレルヤこども園

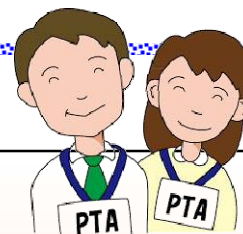


2 PTA, おやじの会, 家庭教育学級

幼・保育園や各学校には、「PTA」や「おやじの会」、「家庭教育学級」といった保護者を対象とした活動や学ぶ機会があります。積極的に参加し、仲間と一緒に活動したり語ったりしながら交流を深めましょう。

(学校や園によっては無い活動もあります。)

PTAとは



PTAは、青少年の健全な成長を図ることを目的とし、親と教師が協力して学校及び家庭における教育に関し理解を深め、その教育の振興に努め、さらに、児童生徒の校外における生活の指導、地域における教育環境の改善・充実を図るため、会員相互の学習その他必要な活動を行う団体です。

〔昭和42年の社会教育審議会報告『父母と先生の会の在り方について』から〕

おやじの会とは



父親の家庭及び地域の教育へのかかわりを重要視し、家庭や地域において子どもに目を向け、ふれあいの機会を広げるなど、親としての役割を高め、健全な青少年の育成を図ることを目的として活動する父親の集まりです。現在は、父親だけでなく、母親や教職員など幅広く受け入れて活動しているところが増えています。

<活動例>

- ・奉仕活動（通学路の除草作業、学校林の下払い等）
- ・スポーツ活動
- ・リサイクル活動
- ・街頭補導
- ・PTAバザーへの協力
- ・PTA奉仕作業への協力
- ・運動会への協力
- ・通学路の安全点検
- ・地域の伝統行事や伝統芸能の継承活動への協力
- ・学校施設点検への協力
- ・校区の「史跡巡り」や「歩こう会」の実施 等

家庭教育学級とは



保護者が家庭教育に関する学習を一定期間にわたって計画的・継続的かつ集団的に行う事業です。

<内容例>

- ・基本的生活習慣
- ・食に関する教育
- ・人権・いじめ問題
- ・ネット問題（依存、モラル等）
- ・防災、減災
- ・消費者問題
- ・性に関する教育
- ・家庭学習の習慣化 等

かごしまの教え

鹿児島には日常生活の中で、語りつがれてきた格言やことわざが残っています。郷土の先人たちが語り伝えてきたさまざまな教えは、時代の移り変わりにより、必ずしも現代社会にそのまま当てはまらないものもあるかもしれません。しかし、その根底にある人間としての生き方は、現代社会に生きる私たちに多くのことを教えてくれる、言葉の泉となっています。

— 16世紀に南薩摩を治めた

しまづじつしんこう
島津日新公「いろは歌」から—

いにし(え) (え)
古への道を聞きても唱へても
おこなひ(い) (い)
わが行にせずばかひなし

「昔から伝わる立派な教えをいくら聞いても、またどれだけ口先で唱えても、自分で実行しなければ何の役にも立たない。」という教えです。

— 「鹿児島県内のことわざ」から—

や すと
家なれど 外なれ

(奄美大島のことわざ)

「家庭でのしつけや生活習慣がよく身につけていけば、外に出たときそのしつけは行いとなって表れる。」という教えです。



— 「西郷南洲翁遺訓」から—

みち てん ち し ぜん もの これ おこな(う)
道は天地自然の物にして、人は之を行ふものなれば、

てん けい もくてき てん われ どういつ あい たま(う)
天を敬するを目的とす。天は人も我も同一に愛し給ふ

(え) われ あい ころもつ あい なり
ゆゑ、我を愛する心を以て人を愛する也。

[意識]

道というのはこの天地のおのずからなるものであり、人はこれにのっとって行うべきものであるから何よりもまず、天を敬うことを目的とすべきである。天は他人も自分も平等に愛して下さるのだから、自分を愛する心をもって人を愛することが肝要である。



— 「鹿児島県内のことわざ」から—

な と
泣こかい 跳ばかい
な と
泣こよっか ひっ跳べ

「跳べないとおじけて泣こうか、それとも跳ぼうか。泣きべそをかくより、えいっと思い切り跳んでやれ。」という教えです。



— 「鹿児島県内のことわざ」から—

てんと
お天道さまが見ちよいやっど

てんとうさま ちか
天道様は近さ

(沖永良部島のことわざ)

誰も見ていないと思っても、お天道様がちゃんとお見通しだから悪いことはしてはいけない。」「お天道様はついて回るから、いつもあなたの良心に聞いてみなさい。」という教えです。

これまでに作成した家庭教育に関するリーフレット

県教育委員会では、子どもを健やかな成長へ導くためのリーフレットを作成しています。研修会等で活用してみませんか。

表中のリーフレットは、県のホームページからダウンロードできます。

鹿児島県 家庭の教育力の向上

検索

作成年度	リーフレット名称	配布対象等
H28	<input type="checkbox"/> 家庭教育1・2・3～キホンをホンキで～キホンその3「規範意識を育むために」	公立小・中・高校・特別支援学校 新一年生の保護者等
H27	<input type="checkbox"/> 家庭教育1・2・3～キホンをホンキで～キホンその2「家族のふれあい・絆編」〔小学校版〕 <input type="checkbox"/> 家庭教育1・2・3～キホンをホンキで～キホンその2「家族のふれあい・絆編」〔中学校版〕 <input type="checkbox"/> 家庭教育1・2・3～キホンをホンキで～キホンその2「家族のふれあい・絆編」〔高等学校版〕	小・中・高校・特別支援学校の保護者等
H26	<input type="checkbox"/> 家庭教育1・2・3～キホンをホンキで～キホンその1「基本的生活習慣編」〔小学校版〕 <input type="checkbox"/> 家庭教育1・2・3～キホンをホンキで～キホンその1「基本的生活習慣編」〔中学校版〕 <input type="checkbox"/> 家庭教育1・2・3～キホンをホンキで～キホンその1「基本的生活習慣編」〔高等学校版〕	小・中・高校・特別支援学校の保護者等
H25	<input type="checkbox"/> 家庭教育1・2・3～キホンをホンキで～ 〔表紙・裏表紙〕 <input type="checkbox"/> 家庭教育1・2・3～キホンをホンキで～ 〔中見開き〕	小・中学校新一年生保護者等
H24	<input type="checkbox"/> かごしまの家庭教育「ひとの子どもわが子どもみんな地域の子」～子どもの自立につながる体験活動を～	小学校新一年生保護者等
H23	<input type="checkbox"/> かごしまの家庭教育「ひとの子どもわが子どもみんな地域の子」（大人が取り組むべき事項）	小学校新一年生保護者等
H22	<input type="checkbox"/> 地域全体で支える家庭教育～家庭教育シンポジウム報告～	小学校新一年生保護者等
H21	<input type="checkbox"/> 地域全体で支える家庭教育～訪問型家庭教育支援事業～	小学校新一年生保護者等
H20	<input type="checkbox"/> あなたの家庭教育応援します	小学校新一年生保護者等
H19	<input type="checkbox"/> 家庭教育「さしすせそお！」（表紙・裏表紙） <input type="checkbox"/> 家庭教育「さしすせそお！」（中面）	小学生保護者等
H18	<input type="checkbox"/> 早寝早起き朝ごはん	小学生保護者等



鹿児島県の主な相談機関を紹介します。

● 「家庭教育やしつけ」について

- ◆PTAすくすくライン …………… ☎099-251-0309
 【電話】月～金 9:00～17:00（土・日・祝日・年末年始休暇休み）

● 「学校のこと」「いじめ・不登校」について

- ◆24時間子どもSOSダイヤル …………… ☎0120-0-78310（24時間いつでも対応）
 ◆かごしま教育ホットライン24 …………… ☎0120-783-574（24時間いつでも対応）
 ※携帯電話はつながりません。
 ☎099-294-2200（24時間いつでも対応）

● 「不登校・ひきこもり等」について

- ◆かごしま子ども・若者相談センター …………… ☎099-257-8230（火～日 10:00～17:00）
 【電話】火～日・祝 10:00～17:00（月休み） 【来所】電話での予約が必要

● 「障害や学習・行動面のつまずきに関すること」について

- ◆県総合教育センター特別支援教育研修課 …………… ☎099-294-2820
 【電話】月～金 8:30～17:00（土・日・祝日休み） 【来所】電話での予約が必要
 ◆県発達障害者支援センター …………… ☎099-264-3720
 【電話】月～金 8:30～17:00（土・日・祝日休み） 【来所】電話での予約が必要

● 「養育上の悩みや非行・虐待など児童の福祉」について

※ 虐待に関する相談や通告は、各児童相談所で24時間365日受け付けています。

- ◆県中央児童相談所 …………… ☎099-264-3003（8:30～17:15）
 ◆県大隅児童相談所 …………… ☎0994-43-7011（8:30～17:15）
 ◆県大島児童相談所 …………… ☎0997-53-6070（8:30～17:15）
 ◆子ども・家庭110番 …………… ☎099-275-4152（9:00～22:00）
- } 土・日・祝日
 年末年始を
 除く

● 「子どもの非行などの問題行動」について

- ◆県警少年サポートセンター
 ヤングテレホン …… ☎099-252-7867
 ヤングメール …… kp-youngmail@police.pref.kagoshima.jp
 【電話】月～金 8:30～17:15（祝日、年末年始を除く）
 【来所】電話での予約が必要



IX 鹿児島県家庭教育支援条例

○鹿児島県家庭教育支援条例

平成25年10月11日
条例第59号

鹿児島県家庭教育支援条例をここに公布する。

鹿児島県家庭教育支援条例

家庭は、教育の原点であり、全ての教育の出発点であると言われる。このことは、子どもにとって、親が人生最初の教師であるとも言える。

基本的な生活習慣、豊かな情操、他人に対する思いやり、善悪の判断などの基本的な倫理観、自立心、自制心などは、愛情による絆で結ばれた家族との触れ合いを通じて、家庭で育まれるものである。特に、幼少期における家庭教育は、人の一生に大きな影響を及ぼす面があり、学校の役割は、その家庭で造り上げられた土台の上に建物を乗せるようなものである。

私たちが住む鹿児島県には、「郷中教育」や「日新公いろは歌」などの教えをはじめ、教育を大事にする伝統や風土があり、これらを背景に地域の教育力が育まれていく中で、日本の黎明期をリードした幾多の^物人材を輩出してきた。そして、それぞれの家庭はもちろんのこと、子どもを取り巻く地域社会、その他県民みなで協働することで子どもの育ちを支えてきた。また、子どもの育ちとともに親としての育ちも支えられてきた。

しかしながら、少子化や核家族化の進行、地域のつながりの希薄化など、社会が変化している中で、次第に地域の教育力が低下していき、過保護、過干渉、放任など家庭の教育力も低下してきていることが指摘されている。また、子育て等に対する親の不安や児童虐待などが問題となるとともに、いじめの問題や子どもたちの自尊心の低さも指摘されている。現代社会は、親子の育ちを支える人間関係が弱まり、社会経済も変動しており、家庭教育が困難になっている社会とまず認識することが必要である。

これまでも、教育における家庭の果たす役割と責任についての啓発など、家庭教育を支援するための様々な取組が行われてきているが、今こそ、その取組を更に進めていくことが求められている。

家庭教育が困難になっている家庭への支援は、重要な社会的課題であり、こうした取組により、各家庭が改めて家庭教育に対する責任を自覚し、その役割を認識するとともに、家庭を取り巻く学校等、地域、事業者、行政その他県民みなで家庭教育を支えていくことが必要である。

ここに、子どもたちの健やかな成長に喜びを実感できる鹿児島県の実現を目指して、この条例を制定する。

(目的)

第1条 この条例は、家庭教育の支援に関し、基本理念を定め、県の責務並びに保護者、学校等、地域住民、地域活動団体及び事業者の役割を明らかにするとともに、家庭教育を支援するための施策(以下「家庭教育支援施策」という。)の基本となる事項を定めることにより、家庭教育支援施策を総合的かつ計画的に推進し、もって子どもの生活のために必要な習慣の確立並びに子どもの自立心の育成及び心身の調和のとれた発達に寄与することを目的とする。

(定義)

第2条 この条例において「家庭教育」とは、保護者(親権を行う者、未成年後見人その他の者で、子どもを現に監護する者をいう。以下同じ。)がその子どもに対して行う教育をいう。

2 この条例において「子ども」とは、おおむね18歳以下の者をいう。

3 この条例において「学校等」とは、学校教育法(昭和22年法律第26号)第1条に規定する学校(大学を除く。)、児童福祉法(昭和22年法律第164号)第39条第1項に規定する保育所

及び就学前の子どもに関する教育，保育等の総合的な提供の推進に関する法律(平成18年法律第77号)第7条第1項に規定する認定こども園をいう。

- 4 この条例において「地域活動団体」とは，社会教育法(昭和24年法律第207号)第10条に規定する社会教育関係団体，地方自治法(昭和22年法律第67号)第260条の2第1項に規定する地縁による団体その他の団体で，地域的な共同活動を行うものをいう。
- 5 この条例において「事業者」とは，事業を行う法人その他の団体及び個人をいう。

(基本理念)

第3条 保護者は，その子どもの教育について第一義的責任を有する。

- 2 家庭教育の支援は，学校等，職域，地域その他の社会のあらゆる分野における全ての構成員が，それぞれの役割を果たすとともに，家庭教育の自主性を尊重しつつ，相互に協力しながら一体的に取り組むことを旨として行われなければならない。

(県の責務)

第4条 県は，前条に定める基本理念(以下「基本理念」という。)にのっとり，家庭教育支援施策を総合的に策定し，及び実施する責務を有する。

- 2 県は，前項の規定により家庭教育支援施策を策定し，及び実施するに当たっては，市町村，保護者，学校等，地域住民，地域活動団体，事業者その他の関係者と連携し，及び協働して取り組むものとする。
- 3 県は，第1項の規定により家庭教育支援施策を策定し，及び実施するに当たっては，保護者及び子どもの障害の有無，保護者の経済状況その他の家庭の状況の多様性に配慮するものとする。

(市町村との連携)

第5条 県は，市町村が家庭教育支援施策を策定し，又は実施しようとするときは，市町村に対して情報の提供，技術的助言その他必要な支援を行うものとする。

(保護者の役割)

第6条 保護者は，基本理念にのっとり，その子どもの教育について第一義的責任を有するものとして，子どもに愛情をもって接し，生活のために必要な習慣を身に付けさせるとともに，自立心を育成し，心身の調和のとれた発達を図るよう努めるものとし，また，自らも親として成長していくよう努めるものとする。

(学校等の役割)

- 第7条 学校等は，基本理念にのっとり，保護者及び地域活動団体と連携し，及び協働して，子どもに生活のために必要な習慣を身に付けさせるとともに，自立心を育成し，心身の調和のとれた発達を図るよう努めるものとする。
- 2 学校等は，県又は市町村が実施する家庭教育支援施策に協力するよう努めるものとする。

(地域住民等の役割)

- 第8条 地域住民は，基本理念にのっとり，互いに協力し，家庭教育を行うのに良好な地域環境の整備に努めるとともに，地域における歴史，伝統，文化等に関する行事等を通じ，子どもの健全な育成に努めるものとする。
- 2 地域活動団体は，基本理念にのっとり，保護者及び学校等と連携し，及び協働して，家庭教育を支援するための取組を積極的に行うよう努めるものとする。
 - 3 地域活動団体は，県又は市町村が実施する家庭教育支援施策に協力するよう努めるものとする。

(事業者の役割)

第9条 事業者は，基本理念にのっとり，家庭教育における保護者の役割の重要性に鑑み，その雇用する従業員に係る多様な労働条件の整備その他の従業員の職業生活と家庭生活

との両立が図られるようにするために必要な雇用環境の整備に努めるものとする。

2 事業者は、県又は市町村が実施する家庭教育支援施策に協力するよう努めるものとする。

(財政上の措置)

第10条 県は、家庭教育支援施策を推進するため、必要な財政上の措置を講ずるよう努めるものとする。

(年次報告)

第11条 知事は、毎年度、家庭教育支援施策を取りまとめ、議会に報告するとともに、公表するものとする。

(親としての学びを支援する学習機会の提供)

第12条 県は、親としての学び(保護者が、子どもの発達段階に応じて大切にしたい家庭教育の内容、子育ての知識その他の親として成長するために必要なことを学ぶことをいう。次項において同じ。)を支援するための学習の方法の開発及びその普及を図るものとする。

2 県は、親としての学びを支援するための講座の開設その他の保護者の学習の機会の提供を図るものとする。

(親になるための学びの推進)

第13条 県は、親になるための学び(子どもが、家庭の役割、子育ての意義その他の将来親になるために必要な知識を学ぶことをいう。次項において同じ。)を支援するための学習の方法の開発及びその普及を図るものとする。

2 県は、学校等が親になるための学びの機会を提供する場合は、これを支援するものとする。

(人材養成等)

第14条 県は、家庭教育の支援を行う人材の養成及び資質の向上並びに家庭教育の支援を行う人材相互の連携の推進を図るものとする。

(関係者の連携した活動の促進)

第15条 県は、保護者、学校等、地域住民、地域活動団体、事業者その他の関係者が相互に連携し、協力して取り組む家庭教育を支援するための活動の促進を図るものとする。

(相談体制の整備・充実)

第16条 県は、家庭教育に関する相談に応ずるため、相談体制の整備及び充実、相談窓口の周知その他の必要な施策を講ずるものとする。

(広報及び啓発)

第17条 県は、科学的知見に基づく家庭教育に関する情報の収集、整理、分析及び県民への提供を行うものとする。

2 県は、教育における保護者の果たす役割及び責任の重要性について、県民の理解を深め、意識を高めるため、必要な啓発を行うものとする。

3 県は、家庭教育の支援に関する社会的気運を醸成するため、家庭教育の支援に積極的に取り組む団体の活動を促進するための取組の実施、家庭教育の支援に関する有用な事例の紹介その他の必要な施策を講ずるものとする。

附 則

この条例は、平成26年4月1日から施行する。



子どもを健やかな成長へみちびく
かごしま家庭教育ナビ

編集 鹿児島県教育庁社会教育課
発行

〒890-8577 鹿児島市鴨池新町10番1号
TEL : 099-286-5339 FAX : 099-286-5673
E-mail : ed-youth@pref.kagoshima.lg.jp

平成30年3月