

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

履き物を脱いたら必ずそろえ、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

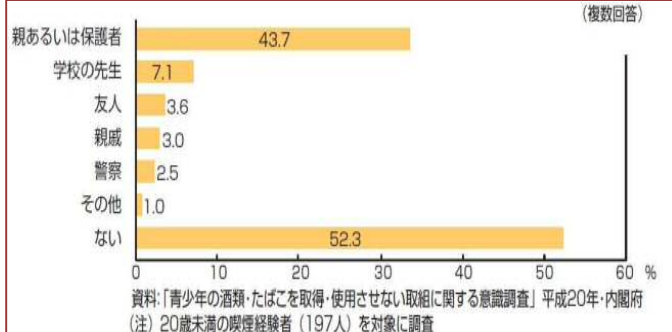
援助交際

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、ルールづくりを試してみてもいいでしょうか。

- 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。

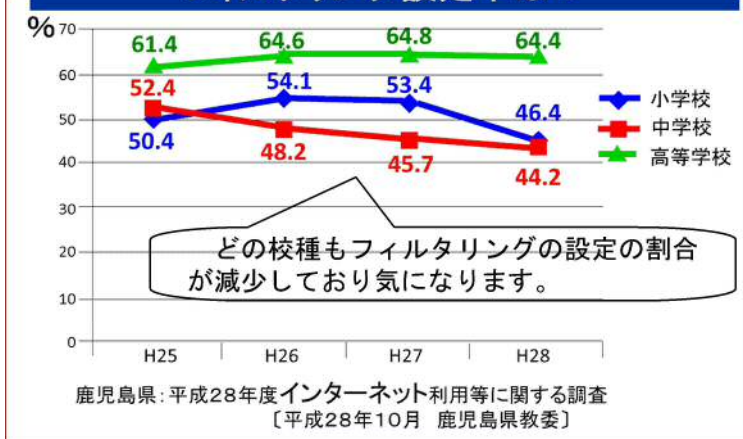


◇ ルールの具体例 ◇

- 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。

〔たのしい食事つなげる食育 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

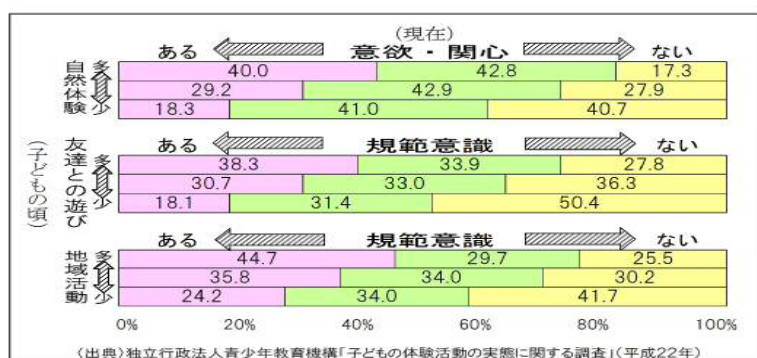


◇ さまざまな遊びや体験活動が子どもを成長させます。

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がけましょう。
- 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、どうすればよいのでしょうか？

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こと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】

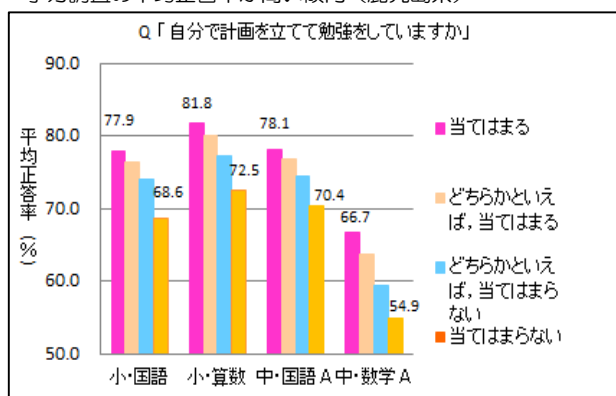
- 授業で学習したことの理解を深め、記憶を確実にします。
- 計算や漢字、英単語など、繰り返し練習することで知識、技能が定着します。
- 学校で学んだ知識、技能を使って様々な問題に取り組んだり、実際の生活に生かしたりすることで、理解が深まります。



【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

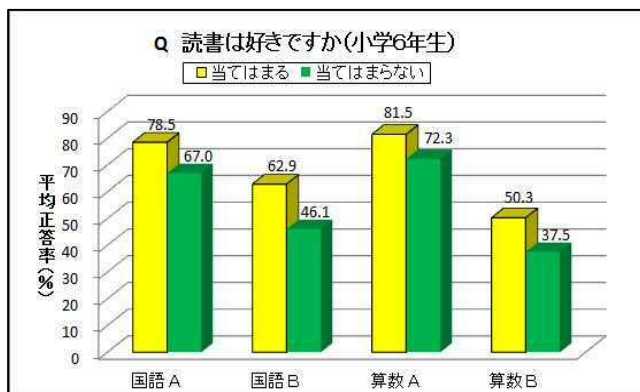
高校生の時期は、自分自身の生き方を見つめるためにも読書が必要です。
いつも身近に1冊の本を置き、1日20分の読書に心がけましょう。

【具体例】

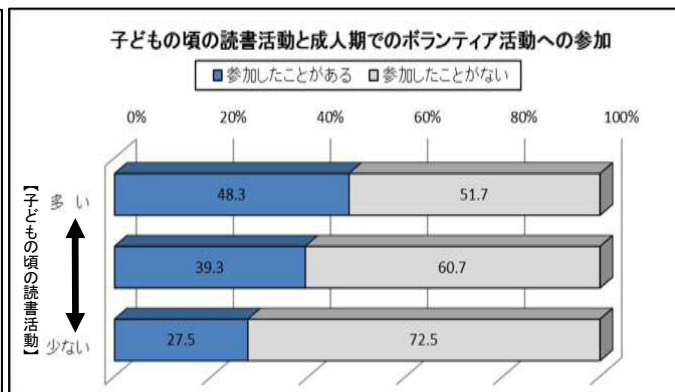
- 友達とお互いにおすすめの本を紹介し合ひましょう。
- ビブリオバトルなど読書の集いを計画しましょう。

「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)