



# 生活

## 1. 規則正しい生活リズムを大切に



**早起き**  
朝、気持ちよく目覚めよう！  
太陽の光を浴びると体が起きます。

**早寝**  
夜はぐっすり眠ろう！  
寝る1時間前にはテレビやゲームをやめ、いつも同じ時刻に寝るようにします。

**朝ご飯**  
朝ご飯をしっかり食べよう！  
炭水化物（ごはんやパン）や様々な栄養素（卵・肉・野菜）を取り入れると、体のリズムが整い、脳も活発に働きます！

**運動**  
元気に体を動かそう！  
友達との遊びを通じて、社会性やコミュニケーション能力、思いやりの心が育ちます。

## 2. 睡眠によって心も体もつくれます



低学年で9～10時間、  
高学年で8～9時間の睡眠が理想です。夜9～10時までに就寝しましょう。

**眠っている間に…**

- 学習や経験した記憶を整理して定着させています。
- 骨や筋肉を作り、体を守るための免疫力を高めています。

## 3. インターネットは安全に使いましょう



テレビやゲームのやり過ぎはゲーム障害につながります。親子でルールを作りましょう！フィルタリングも必要です。

家庭でルールをつくりましょう（例）

- 見た人が嫌な気持ちになる言葉は使わない。
- 知らない人からのメールやメッセージは開かない

## 4. お手伝いができる子に



お手伝いの極意は？

- 簡単なことから始めて、たくさんほめてできることを増やす。
- できるようになったことは任せる。
- 「ありがとう」「助かったよ」の一言が次に繋がります。

# 家庭で大切にしてほしいこと



詳しくは家庭教育支援ガイドブックのそれぞれのページ 二次元コードをご覧ください。

# つながり

## 1. 元気よくあいさつを



おはよう!!



少し元気がないね。  
体調が悪いかな？



ありがとう

今日も元気だね!!

あいさつひとつで、こどもの体の調子や気分がわかります!!

「ありがとう」「ごめんなさい」も素直に言えるようになりたい大事な言葉です。親からの「ありがとう」はほめ言葉の一つです。



ごめんなさい

## 2. こどもの話をじっくり聞きましょう



### 【聞くときのポイント】

- 〇 忙しくても、手を止めて顔を見て聞きましょう。
- 〇 話の途中で口を挟まず、うなずいたり、あいつちを打ったりしながら最後まで聞きましょう。こどもの気持ちを「そう、～だったんだね」と繰り返してあげると安心します。
- 〇 伝えたいことは、自分の言葉で伝えましょう。「お母さんなら～するよ」「お父さんは～がいいと思うよ」

言葉のキャッチボールをして、心もしっかり受け止めましょう。



## 3. ほめましょう



子どもたちのがんばった姿やがんばった過程(プロセス)を見逃さずにほめましょう。おとなから見ればできて当たり前のことや小さいことでもいいのです。

### 子どもはほめられると心や表情が輝きます!

- ・笑顔が増え、やる気になります。学習も身に付きます。
- ・「次もがんばろう!」「別のことにも挑戦しよう!」という気持ちが高まります。何よりも自分に自信がもてます。



## 4. いろいろな活動に参加しましょう



地域行事への参加や地域の人たちとのかかわり、自然の中での遊びなどの体験活動が、人とのつながりや自然の大切さ、社会のルールやマナーを身に付ける場になります。



こどもの意外な一面を発見したり、親同士の情報交換の場になったりする絶好の機会です。

# こころ

## 1. 親子で読書



読み聞かせは学校でも行われています。聞くだけでも言葉や語彙が増えたり、人の気持ちや感情を学んだりすることができます。

親子のコミュニケーションの一つに、一緒に読書をする時間を作ってみませんか。

## 2. こどもと一緒にいじめについて考えてみましょう

いじめは、大きな社会問題です。どの子にも、どの学校でも起こりうる問題です。



いじめについて、家庭で具体的に話し合みましょう。そして、こどもの様子や考えを把握しておきましょう。



どんな理由があっても、いじめは絶対に許されない行為です。

- 「遊びや冗談のつもりだった」は適用しません!
- いじめられているかも…と感じたら 学校や下記へ相談を!

24時間子どもSOSダイヤル 0120-0-78310  
新潟県いじめ相談メール ijime@mailsoudan.org

## 3. こどものやる気をサポート



よい学びはよい環境から!  
こどものやる気を育てることが大切です。

- 〇 親子で一緒にやる気が出る環境づくり
- 〇 やる気を引き出すためのほめ言葉や励ましの言葉かけ

こどもが活動環境を自分で整えるようになるには?



毎日、こどもが宿題をするとき、どんな声掛けをしたいの?

## 4. 自立したこどもに ~手をかけずに心をかける



こどもが自分から「～したい」と言ったときに、伸びるチャンスです!  
【親ができる手助け】

- 〇 どんなことをどのようにがんばるか、教えるのではなく一緒に考える。
- 〇 決めたことを達成できたら、がんばったことをほめる。 など

## 5. 子育てで大事なことは、さじ加減



子育てで大事にしたい4つの要素!

- 〇 できることを増やす
- 〇 失敗することも成長の一つ
- 〇 がまんする心も必要
- 〇 こども自身を認める

「過保護はよくない」と言われけど、どんなことに気をつけたらいいの?

## 6. こどもは親の鏡!



人を批判する言葉を使っていませんか。こどもは見ています!聞いています!いつの間にか使っているかもしれません。



親が日頃から、よいところを見つけて、認めるプラスの言葉を使うよう心がけましょう。