

### 2 つこつやろう

わが家の学び  
毎日続けて 知力を耕す

そろそろ宿題やろうかな。

約束の時間だね。自分から始められていいね。

### 3 心をつなごう

親子の対話  
よさを引き出す  
あったかことば

お父さん。学校で楽しいことがあったのよ。

よかったね。どんな楽しいことがあったの？

子どもの話を最後まで聞くようにしよう

はじめの一步

### 5 体験しよう

地域の中での  
豊かな学び  
郷土で培う人間力

近所のおばあちゃんの郷土料理教室楽しかった。家でも作ってみようかな。

楽しかったんだね。一緒に作るから教えて。

※2 子どもの頃  
学ぶ意欲が高かったり、夢中になって外で遊んだりした  
家族との愛情や絆を感じていた  
近所の人にほめられたり、教えてもらったりした  
このような経験をした人は、「コミュニケーション能力」や「自己肯定感」「へこたれない力」が高くなる傾向にあります。

※1.2 国立青少年教育振興機構調査報告(2018)より

### 先輩パパ・ママの体験談

子どもとの話が「～しなさい」「まだなの」と指示するような言葉が多くなってしまいます。特に平日は子どもとゆったりとした時間を作ることができません。

寝る前に子どもが読みたい本を読み聞かせています。それだけで親子でゆったりした気持ちになり、安心した時間を過ごして寝ることができます。

子どもの話を最後まで聞こうと思うのですが、ついつい子どもの話を先読みして、私が先にしゃべってしまいます。子どもの気持ちや考えを受け止めるために、話の途中で、いろいろなことに気づいても最後まで話を聞くようにしています。

大人になってきたのか、息子が私の問いかけに対して、返事を返してきません。

子どもが話しかけてきたら、しっかりと聞くことで、いつも見守っているという姿勢を示すようにしています。

### 家庭教育電話相談「ふれあいほっとライン」

子育ての不安や悩みなどについて、相談員と一緒に考えます。子どもさんからの相談にも応じます。お電話お待ちしております。

TEL 023-630-2876  
〈月・金〉 9:00 - 16:15

〈この学習資料に関する問い合わせ先〉 山形県教育庁生涯教育・学習振興課  
TEL 023-630-3344 FAX 023-630-2874 電子メール yshogaku@pref.yamagata.jp

# 子育ち5か条

「子どもの生活習慣に関する指針」学習資料

やまがた みんなで取り組む生活習慣づくり

子どもには、本来、自らの力で心身ともに成長する力が備わっています。その力を目覚めさせ、子ども自身の育ちを支援していきましょう。

## 1 身に付けよう

早寝早起き朝ごはん  
知力・体力 朝から全開

## 2 つこつやろう

わが家の学び  
毎日続けて 知力を耕す

## 3 心をつなごう

親子の対話  
よさを引き出す  
あったかことば

## 4 かしく付き合う

体験しよう  
TVやスマホ  
しっかり守ろう  
わが家のルール

## 5 地域の中での豊かな学び郷土で培う人間力

家庭教育に関する連携協働検討部会 / 山形県教育委員会

# 親子一緒に生活習慣づくりを提案します。

## 1 身に付けよう

早寝早起き朝ごはん  
知力・体力 朝から全開

おはよう。

カーテンを開けて、部屋に朝日を入れましょう

はじめの一步

毎日同じくらいの時刻に起きて、朝食を食べている人は、学力調査で正答率が高い傾向にあります。(R1全国学力・学習状況調査より)

## 4 かしく付き合う

体験しよう  
TVやスマホ  
しっかり守ろう  
わが家のルール

今日はゲーム何時までの予定なの？

今日は、6時30分までよ。あと10分。

※1 子どもの頃 親にほめられながら、がまんする心や社会のルール等を教えてもらった人は、「物事に前向きに取り組む意欲」が高くなる傾向にあります。

- ポイント**
- 決まった時刻に寝る。
  - 決まった時刻に起きる。
  - 朝ごはんを食べる  
(できれば、バランスの良い食事・家族みんなで)。

- ① 質の高い睡眠は、骨や筋肉をつくる、免疫力を高めるのに必要なホルモンの分泌を促します。
- ② 朝ごはんをしっかりすることで、脳の唯一のエネルギー源であるブドウ糖をチャージします。

**「早寝・早起き・朝ごはん」一体的な改善が効果的!**

- ありがとう
- ポイント**
- あいさつ・返事をする。
  - あたたかい言葉づかいをする。
  - 家族同士を思いやる会話を心がけている。

**集団生活の基本ツール**

**集団生活の中で、他者との円滑なコミュニケーションが図られ、自己肯定感を育むことにつながります!**

- ポイント**
- TVやスマホ等に関するルールをつくり、守る。
  - 親が子どもの模範となる付き合い方をする。

**身に付けよう**

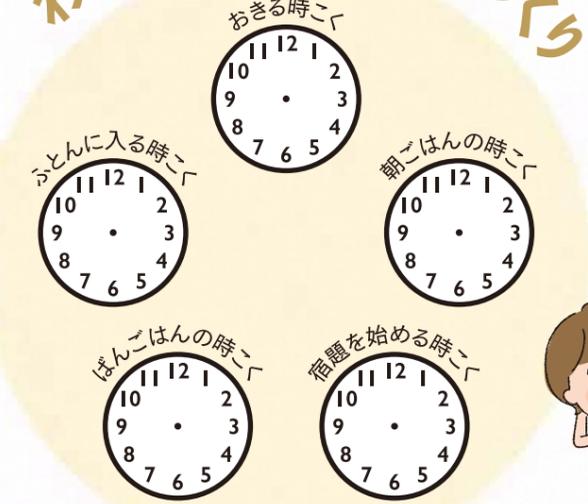
**生活習慣づくりのポイント**

**こつこつやろう**

**わが家の学び 毎日続けて 知力を耕す**

**早寝早起き朝ごはん 知力・体力 朝から全開**

**わが家の生活習慣づくり**



**3 心をつなごう**

**親子の対話 よさを引き出す あったかことば**

**4 かしこく付き合う**

**TVやスマホ しっかり守ろう わが家のルール**

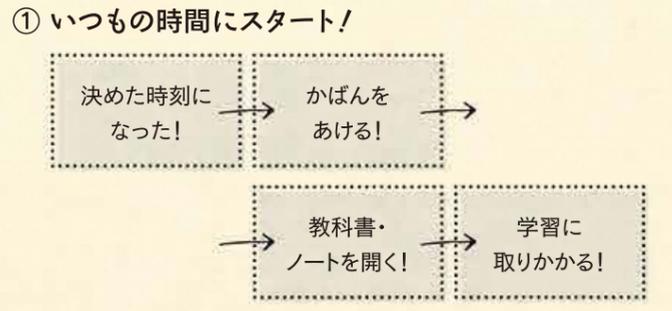
**5 体験しよう**

**地域のなかでの 豊かな学び 郷土で培う人間力**



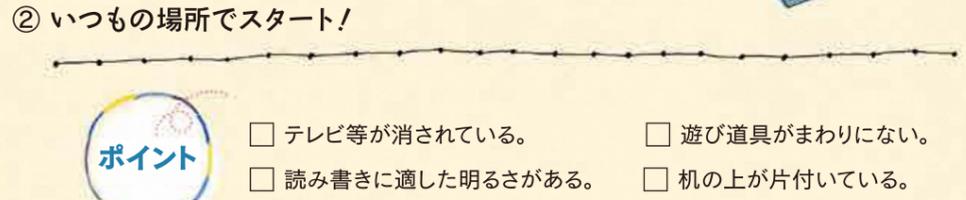
**体験しよう**

**地域のなかでの 豊かな学び 郷土で培う人間力**



**ポイント**

お子さんを読書好きに育てるため、お子さんのそばで一緒に読書をしましょう。



- ③ みとめて・ほめて、やる気アップ!
- ・次のような子どもの姿を見つけ、励まし、子どものやる気を育てよう。
- 進んで学習に取り組む姿
  - ていねいに取り組んでいる姿
  - 集中している真剣な姿
  - あきらめずに粘り強く取り組んでいる姿



**子どもの頃の「自然体験」「地域活動」は、意欲、知的好奇心、規範意識、人間関係能力、社会性等、様々な力の基礎を育みます!**

- ポイント**
- 「自然体験」「地域活動」に積極的に参加する。
  - 山形の文化に触れ、郷土を愛する心を培う。



**わが家の学びの充実に向けて ~子どもの探究心を生み出すかわり~**

日常の事象の中で「なぜかな?」と感じた疑問を、進んで調べたり、友達と協力したりして解決していく学習が求められており、本県では「探究型学習」と呼んで、各学校で推進しています。また、全国的な調査において、家庭学習時間がしっかり確保され、学校での出来事が話題になる家庭が多い都道府県では、子どもの学習意欲が高まるという結果がみられます。子どもの探究心と家庭学習をつなぐことを大切にいきましょう。

**学びを「おもしろい!」「楽しい!」と言える子どもへ**

**「やるべきこと」と「やりたいこと」の両立を!**

- 時間を効果的に使って学習する習慣につながります。
  - 大人が新聞や本を読むなどの学ぶ姿を示すことが、子どもの主体的な学びにつながります。
- ※家族と一緒にの空間で学習する家庭では、子どもに家庭学習の習慣が身に付きやすい傾向にあります。

**子どもが体験や学びを大切だと思えるようなかわりを!**

- 身の回りの様々な不思議や感動に対して「なぜ?」と問うことが、深い学びにつながります。
- 体験や学びを通じた子どもの成長を具体的に認めることが、自信や意欲につながります。  
【例】「できるようになるまで、よくがんばったね。」
- お手伝いなどを通じた日常の体験が、生きた学びにつながります。  
【例】豆腐を等分に切ったり、牛乳を200mL測ったりする。  
雪かきを通して、気温による雪質の違いを実感したり、仕事の段取りについて考えたりする。