

体験

子どものすこやかな成長には 体験が必要です

子どもの頃に体験が豊富な大人ほど、その子どもも体験が豊富な傾向にあります。また、自己肯定感が高い大人ほど、その子どもも自己肯定感が高い傾向にあるなど、大人の体験や感覚は子どもに大きな影響を与えているという調査結果もあります。

「読書 手伝い 外遊び ~あなたのお子様の才能や個性を見出ませんか～」国立青少年教育振興機構

できることからひとつずつ 子どもといっしょに

子どもの成長を支える体験例



読書

子どもの頃の読書体験は 人生を豊かにします

子どもの頃の読書量が多い大人ほど、未来志向の意識や社会性などが高いという傾向にあります。また、読書量が多い子どもほど、コミュニケーション能力や礼儀・マナースキルが高い傾向にあるという調査結果もあります。

「読書 手伝い 外遊び ~あなたのお子様の才能や個性を見出ませんか～」国立青少年教育振興機構

子どもが自由に好きな本を 読むことができる環境づくりを

- たとえば
- ・自然と視界に入る場所に本を並べてみる。(本棚を置くなど)
 - ・図書館にいっしょに行ってみる。
 - ・うちどく(家読)の時間をつくる。

家族のライフスタイルに合わせて
(例:火曜日の夜7時から30分間)
夕食後や就寝前がおすすめ
家族みんなで無理なく、楽しく



ひとりで抱え込まずに相談を

こんな時に

相談先一覧

○いじめ、不登校、学校生活に関する相談

子どもホットライン24

☎0948-25-3434

メール:hotline24@pref.fukuoka.lg.jp

24時間
受付

○家庭教育、子育て全般に関する相談

家庭教育相談「親・おや電話」「メール相談」

【受付時間】月～土(休所日、第2月曜日、第4土曜日、祝日、年末年始を除く)
9:00～17:00(時間外は留守番電話で受付)

☎092-947-3515

ふくおか子育てパーク(メール相談フォーム)

<https://www.kosodate.pref.fukuoka.jp>

(福岡県立社会教育総合センター)

○児童相談(虐待や養育、障がいに関する相談)

児童相談所相談専用ダイヤル(フリーダイヤル)

☎0120-189-783

(いちちやくおなやみを)

24時間
受付

福岡児童相談所

【受付時間】月～金(祝日、年末年始を除く)

8:30～17:15

☎092-586-0023

○いじめ、体罰、こどもの人権に関する相談

こどもの人権110番(全国共通フリーダイヤル)

【受付時間】月～金(祝日、年末年始を除く)

8:30～17:15(時間外は留守番電話で受付)

☎0120-007-110

みんなの人権110番

【受付時間】月～金(祝日、年末年始を除く)

8:30～17:15(時間外は留守番電話で受付)

☎0570-003-110

「体験の風をおこそう」運動とは

近年、社会が豊かで便利になるなかで、子どもの自然体験、社会体験、生活体験などの体験が減少している傾向にあります。「体験の風をおこそう」運動は、子どものすこやかな成長に、体験がいかに大切かを広く発信し、社会全体で体験活動を推進する気運を高める運動です。



発行 福岡県教育庁 福岡教育事務所 社会教育室

企画・運営
福岡県「体験の風をおこそう」運動
推進事業実行委員会
家庭教育支援リーフレット

子どもといっしょに ステップアップ



みなさんの子育て(家庭教育)が 子どもの未来をつくります

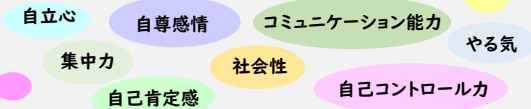
家庭は、子どもが最も身近に接する社会です。だからこそ、子育て(家庭教育)において、大人が子どもに「早寝早起き朝ごはん」をはじめとした規則正しい生活習慣を身に付けさせ自尊感情や自立心、社会性などを養うことが大切です。子どもの努力をみとめたり、仲間と協力したりすることでそのような非認知的能力が高まると言われています。この能力を伸ばすためには、大人や仲間とのかかわり(コミュニケーション等)が大切です。しかし、実際には、どうすればよいのでしょうか。このリーフレットでは、子どもといっしょにステップアップするための5つ内容について紹介します。



非認知的能力とは

ご存知
ですか

自尊感情や自立心、社会性などの
数値で表しにくい能力です。



これらの力は、社会への対応力につながり、子どもの人生をより豊かにします。

今からできること、今から続けること

大人や仲間との「コミュニケーション」を大切に



会話・対話

いっしょに体験

スキンシップ

今日の出来事について話す
将来について話す
みとめる・ほめる など

料理、読書
スポーツなど

肩もみ、ジャンケン
ハグ など

生活習慣

早寝・早起き・朝ごはんは生活リズムの好循環をつくりましょう。

早寝でスイッチオフ

小学生の時には9～12時間の睡眠時間の確保が推奨されています。必要な睡眠時間を確保するためにも、起きる時間から逆算して寝る時刻を決めることがポイントです。

- ・同じ時刻に布団に入るようにしましょう。
- ・寝る前のテレビやスマートフォン、ゲームは控えましょう。

いっしょに決めよう

ふとんに
はいるじこく じ ふん



早起きでスイッチオン

朝起きて日光を浴びると、セロトニン（幸せのホルモン）の分泌量が多くなるといわれています。このセロトニンは心の状態の安定にも関係しています。

- ・スモールステップで（5分、10分からでも）起床時刻を早めましょう。
- ・起床後は、カーテンを開けて日光を多く取り入れましょう。

いっしょに決めよう

おきるじこく じ ふん



朝ごはんはスイッチオン

朝ごはんを食べることで、脳や体が活発に働くようになります。学習に集中して取り組むことにもつながります。

- ・ブドウ糖は脳のエネルギーです。ブドウ糖が含まれるご飯やパンを食べましょう。
- ・ブドウ糖の働きを助けてくれる卵や肉、野菜等を一緒に食べましょう。

いっしょに決めよう

ごはんを
たべるじこく じ ふん



学習習慣

3つのスイッチをオンにすると、集中力ややる気が備わります。

いつもの「時刻」にスイッチオン

学習を始める時刻を決め、学習の始め方を身につけることが大切です。家庭学習から子どもの学習状況の確認もできます。

- 時間になったら、
- ・カバンを開ける。
- ・ノート（ドリル、教科書）を机上で開く。
- ・えんぴつをにぎる。

いっしょに決めよう

しゅくだいを
はじめるじこく じ ふん



いつもの「場所」でスイッチオン

集中力、やる気を引き出す環境づくりが大切です。

- ・テレビ等を消しましょう。
- ・学習するスペースの整理整頓をしましょう。
- ・明るさの調整をしましょう。

いっしょに決めよう

しゅくだいを
するばしょ



「みとめてほめて」スイッチオン

大人の基準や誰かと比べてほめるのではなく、子どもの学習への取り組み方や以前よりも伸びた姿をみとめることがポイントです。

- 学習への取り組み方に対して
- ・「時間通りに始めることができたね。」
- ・「最後まで集中して取り組めたね。」

- 以前よりも伸びた姿に対して（音読・漢字練習の例）
- ・「昨日よりもすらすら読めたね。」
- ・「しっかり声が出てきたね。」
- ・「この字のはらいが上手になったね。」
- ・「1文字1文字、ていねいに書けたね。」



メディア

メディアとのよりよいつき合いができるかどうかは、みなさんの使い次第です。

メディアを利用するメリット

- スマートフォンやタブレットを使用することで、
- ・様々な人と交流することができる。
- ・学習に利用することができる。
- ・世界とつながることができる。
- ・楽しみを広げることができる。



メディアの危険性

- ・スマホ老眼や睡眠不足、ストレートネックなどに悪い影響があること。
- ・メールやSNSの言葉が相手を傷つけ、いじめにつながる事。
- ・個人情報流出してしまうこと。
- ・一度流れた情報は、消したくても消せないこと。
- ・訴えられること。
- ・犯罪に巻き込まれること。



- だからこそ自分で自分をコントロールできる力が必要です。
- 朝、自分で起きられるか。
- やるべきこと(宿題など)を自分からできるか。
- 決まった時間でゲームや動画をやめられるか。等

親子でのルールづくり

スマートフォンやゲームなどメディアを持たせる際にわが家のルールを子どもと一緒に考え、決めておくことが大切です。また、子どもの成長に合わせてルールの更新も必要となります。

- ルールの例として
- ・時間…1日〇分まで 〇時以降は使わない
- ・場所…リビングだけ 布団には持ち込まない
- ・相手…SNSは顔がわかる人だけに
- ・内容…使う言葉に気を付ける
保護者の許可をもらってダウンロード

いっしょに考えよう

わが家のルール

