

「親の学習」プログラム

4-1

6年間の大きな成長

小学校1年生から6年生までの6年間、お子さんの成長は、心身ともに大きなものです。お子さんは、今、何年生ですか。

6年間のそれぞれのシーンを思い出したり、想い描いたりしながら、その様子をお話してみませんか。うなずくことや新しい発見が、小学校時代の子育ての新しいヒントとなることでしょう。

エピソード

「保」＝保護者

ある日、Aさんの家で

子：「今日学校で『早寝、早起き、朝ごはん』の話があったよ。」

保：「朝ごはんを食べるために、早く寝て、早く起きて、朝の時間に余裕をもつことは大切なことだね。」

保：「今朝、朝ごはんを食べられなかったのは、夜更かしが原因だね。」

子：「ゲームや動画を見るのが楽しくて。」

保：「いつも『早く寝なさい』って注意しているでしょ。」

子：「分かった、分かった。今日は、早く寝るよ。」

保：「この間も同じようなことっていたよね。」

保：（いつもいつも同じこと注意しているのに、伝わっているのかな。）

（Aのためを思って言っているのに。どうしたらよいのだろう。）

ワーク 1

あなたの子育ての先生は誰でしょうか？

日常生活の中で、「…どうしようかな？」「誰に相談したらいいのかしら？」ということがたくさんあることでしょう。子育てについて、どのようにしてヒントを得ていますか？

学校ですか？

学校の懇談会・面談
PTA活動
子どもの友だちの親
スクールカウンセラー

家族ですか？

親戚
自分の親
夫や妻（パートナー）

我が家では

地域の方ですか？

ご近所
自治会・子ども会
子育て講座
スポーツ教室・家庭教育学級
かかりつけ医（小児科等）
役所の相談窓口

書籍 雑誌

テレビ・新聞（AIを含む）
インターネット
地域の広報紙

ワーク
2

6年間の成長について、想い描いてみましょう。

(1) 最近、毎日、同じことを言っているのに……ということは何ですか？

(2) 小学生のうちに、身につけておいてほしいことは何でしょうか。

グループで話し合ってみましょう。

①こんなことができるようになってほしい。

②このようなことを守ってほしい。

ふりかえり

気づいたことや感想を書いてみましょう。

資料

家庭教育手帳（文部科学省）

家庭教育手帳は3冊構成、日常生活における「子育てヒント集」です。

ワクワク子育ての〔はじめに〕より

- 小学生から中学生にかけて、子どもは急速に世界を広げ、成長しています。この時期は、親としても、子どもの成長に驚き、とまどうことも多いでしょう。
- この家庭教育手帳は、そのような小学生（低学年～中学生）の子どもを持つお父さん・お母さんに向けて、家庭での教育やしつけに関して、それぞれの家庭で考えていただきたいことをまとめたものです。

○ドキドキ子育て

妊娠期～就学前の保護者向け



○ワクワク子育て

小学校1～4年生の保護者向け



○イキイキ子育て

小学校5、6年生及び
中学生の保護者向け



資料

埼玉県教育振興基本計画

埼玉県では、「豊かな学びで未来を拓く埼玉教育」の基本理念のもと、10の目標を掲げています。その中で、特に家庭でも意識してほしい目標Ⅰ～目標Ⅳを紹介します。

目標

Ⅰ

● 確かな学力の育成

施策

- 一人一人の学力を伸ばす教育の推進
- 新しい時代に求められる資質・能力の育成
- 伝統と文化を尊重しグローバル化に対応する教育の推進
- 技術革新に対応する教育の推進
- 人格形成の基礎を培う幼児教育の推進

主な取組の例

- 「埼玉県学力・学習状況調査」の実施とその活用による指導方法の改善
- 「主体的・対話的で深い学び」の視点からの授業改善
- 伝統と文化を尊重する教育の推進
- 科学技術等への関心を高める取組の推進
- 家庭や地域と連携した幼児教育の推進

目標

Ⅱ

● 豊かな心の育成

施策

- 豊かな心を育む教育の推進
- いじめ防止対策の推進と生徒指導の充実
- 人権を尊重した教育の推進

主な取組の例

- 子供の権利利益を擁護するための取組の推進
- いじめ防止対策の推進
- 学校・家庭・地域における人権教育の推進

目標

Ⅲ

● 健やかな体の育成

施策

- 健康の保持増進
- 体力の向上と学校体育活動の推進

主な取組の例

- 学校保健の充実
- 児童生徒の体力の向上

目標

Ⅳ

● 自立する力の育成

施策

- キャリア教育・職業教育の推進
- 主体的に社会の形成に参画する力の育成

主な取組の例

- 小・中学校、高等学校における体系的・系統的なキャリア教育・職業教育の推進
- 子供の意見表明による主体性の育成



「親の学習」プログラム

4-②

子供が元気になる生活リズムとは？

体を動かして遊ぶ、物事に根気よく取り組む、健康であるなど、お子さんを元気に育てるために、家庭での食事や生活リズムについて見直してみませんか。

親としてどんなことに気を配るとよいのでしょうか。

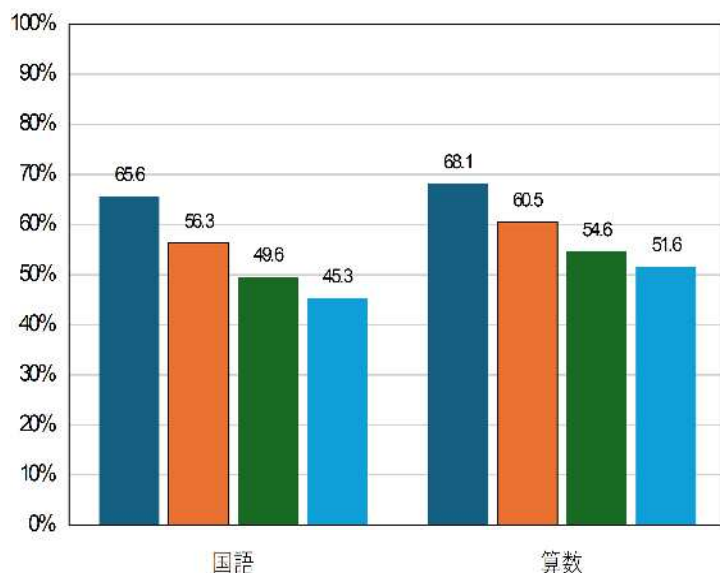
ここでは、子供が元気に育つ生活リズムについて考えてみましょう。

ワーク
1

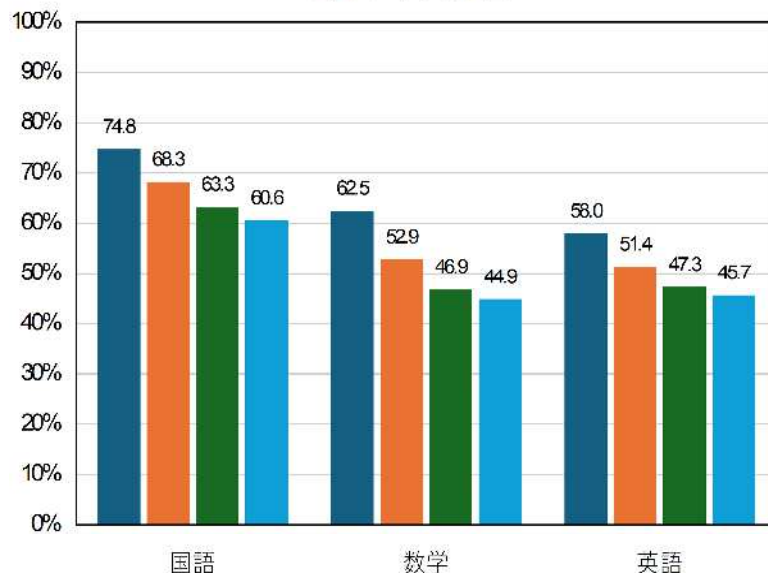
下のグラフで、気づいたことや感想を書いてみましょう。

毎日朝食をとる子どもほど、ペーパーテストの得点が高い傾向

全国の小学校6年生



全国の中学3年生



質問：朝食を毎日食べていますか（回答項目は以下の通り、原文のまま）

■ している ■ どちらかといえば ■ あまりしていない ■ 全くしていない
 している

国立教育政策研究所 全国学力・学習状況調査 報告書・調査結果資料（2019. 7. 31）

メモ1

メモ2

メモ3

ワーク
2

朝食をとる子供ほど、ペーパーテストの得点が高い傾向にあるのはなぜか、話し合ってみましょう。

ワーク
3

朝食について情報交換してみましょう。

わが家の朝食メニューを書き込みましょう。

子供が好きな食べ物は何ですか？

子供に、ぜひ食べさせたい食材は何ですか？

朝食づくりの私のアイデアを提供しましょう。

「こんな所を工夫しています」「こんな所がおすすめです」を出し合ってみませんか？情報交換してアイデアを増やしましょう。

- ・
- ・
- ・

*** 毎日の朝食で苦労していることはありませんか？**

「食事づくりは楽しいが、毎朝つくるのはたいへん」など、思い当たることを出し合い気軽に話し合ってみるのもいいですね。

ワーク
4

話し合ってみましょう。

①子供を元気にする生活では、朝食以外にどんなことが考えられるでしょう。

次の中で、大切だと思う順に1、2、3…の番号をつけましょう。

早寝・早起き（ ）	運動（ ）	友達関係（ ）
親子関係（ ）	趣味（ ）	習い事（ ）
その他（ ）		

②自分のつけた順番を出し合い、その理由について話し合ってみましょう。

また、子育てに生かしていきたいことがあったら、メモしておきましょう。

食べないよりは、少しでも

かんたん朝食メニュー…



メニュー1 どうしても無理という人へ
飲み物だけでもおすすめです。
牛乳、スープ、野菜ジュースなどはいかがですか。



メニュー2 ステップ1にプラスして、チーズ、ヨーグルト、バナナ、トマト、食パン、シリアル、グラノーラを加えてはいかがですか。ただし、糖分の少ない商品を選びましょう。



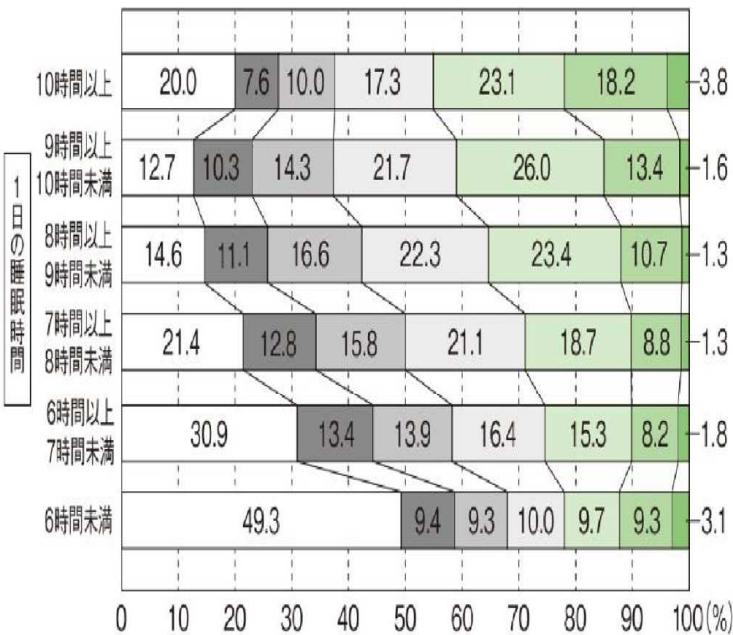
メニュー3 ちょっと手を加えおにぎり、みそ汁などに昨日の夕飯のおかずを合わせてもよいですね。

資料

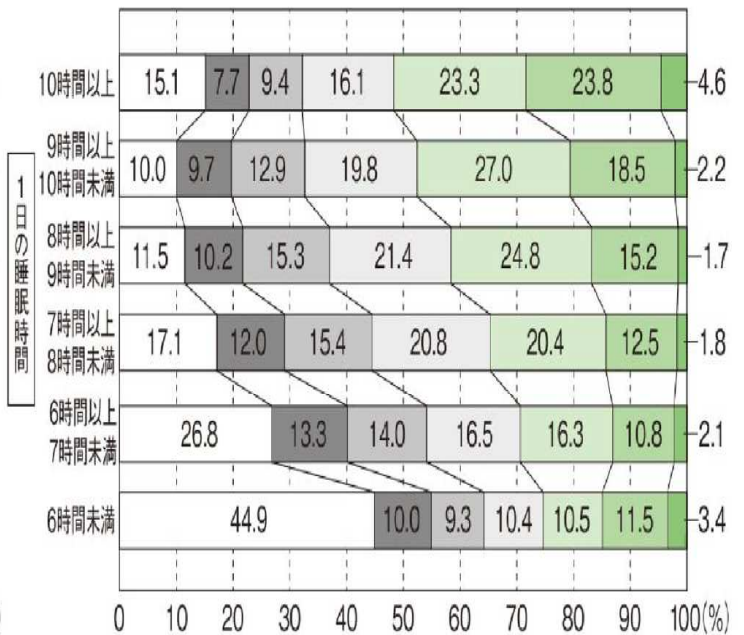
「1日の睡眠時間」×「1日のスクリーンタイム」

小学校 男子

1日のスクリーンタイム □5時間以上 ■4時間以上5時間未満 ▨3時間以上4時間未満 □2時間以上3時間未満 □1時間以上2時間未満 ■1時間未満 ■全く見ない

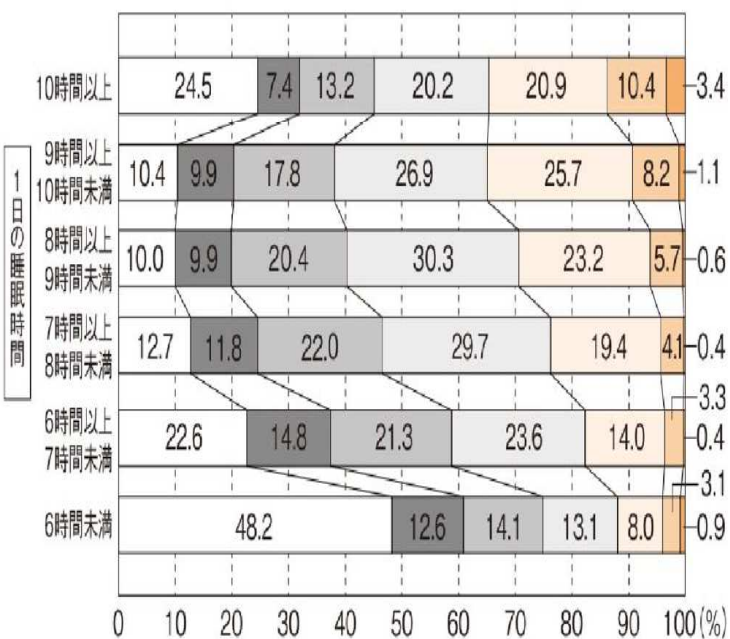


女子

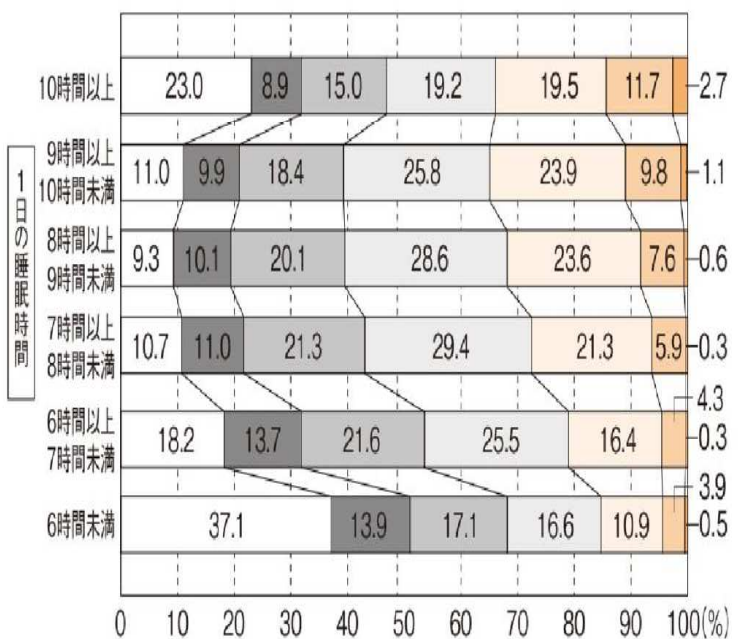


中学校 男子

1日のスクリーンタイム □5時間以上 ■4時間以上5時間未満 ▨3時間以上4時間未満 □2時間以上3時間未満 □1時間以上2時間未満 □1時間未満 ■全く見ない



女子



「親の学習」プログラム

4ー③

育ちあい、話して深める親子関係

親と子を結ぶものはいろいろ考えられます。親子のコミュニケーションは、食事が体をつくるのと同じくらい、子供の心をつくっていきます。日ごろのあなたの言葉かけは、子どもの心育ちにどんな栄養を提供していますか。ここでは、あなたが投げかける言葉かけについて考えてみましょう。

ワーク 1

あなたのお子さんが学校から帰ってきました。

「テストを返されたよ。」と言って、うつむきながらあなたに算数のテストを2枚渡しました。2枚ともあなたが期待していた点数よりも低い点数でした。

以前から点数のことが気になっていたあなたは、お子さんにどんな言葉をかけますか。

次のポイントを参考にしながら、グループで話し合ってみましょう。

ポイント1 子供はどんな言葉を期待しているのでしょうか。

ポイント2 学習意欲を高めるためには、どんな言葉かけがふさわしいのでしょうか。

ポイント3 子供が学び方を身に付けるためには、どんなアドバイスが考えられるでしょう。

グループで推薦する言葉かけを選びましょう。

その言葉は、子供をどんな気持ちにさせますか。

ワーク
2

親子の会話では、子供の気持ちをつかみながら、話し方を変える必要があります。次のような時、どんなことに気をつけて言葉かけしますか。グループごとに話し合ってみましょう。

ゲームをしたりテレビを見たりすることが多く、本を読むことや学習することにも目を向けて欲しい。



①あなたの考えた言葉かけは何ですか？

②グループの中で発表し合い、よかった言葉かけを選びましょう。また、選んだ理由についても話し合ってみましょう。

③よかった言葉かけをグループごとに発表しましょう。

ふりかえり

お子さんへの言葉かけについて振り返ってみましょう。

①あなたのお子さんへの言葉かけはどうでしたか。

よいと思う（ ） まあまあよいと思う（ ）
ふつう（ ） もう少し伸ばしたい（ ）

②子供への言葉かけとして、自分のこんな言い方をこう変えていきたいと思うところがありますか。

資料

上手にほめる

- 本気でほめる
- ほめるときは、具体的にほめる

上手にしかる

- どうまずいのか具体的に叱ってあげる
- なぜ叱られているのかがわかるように叱る

埼玉県家庭教育振興協議会『～子ども励まし十か条～やる気にさせる親の知恵』（平成14年）

言葉は、言語的な意味と感情をともないます。子どもは、「きちんと、かたづけてね!」と言われた時、言葉の意味とその奥の心の在り方を即座に読み取ります。怒っているのか、片づけるという習慣をつけさせようとしているのかなど、親の心の在り方をどう伝えるかにも気を配る必要があります。

●子どもの幸せ実感(父親との会話別)【2023年データ】(%)



●子どもの幸せ実感(母親との会話別)【2023年データ】(%)



* 小4~高3生の子どもの回答。子ども全体の数値は、小4~6生:中学生:高校生=1:1:1になるように重みづけを行った。
 * 肯定群は父親・母親との会話をたずねる質問に「よく話す」「ときどき話す」と回答した子ども、否定群は「あまり話さない」「まったく話さない」と回答した子ども。
 * 幸せ実感は、「自分は今、幸せだ」と「自分は将来、幸せになれる」について「とてもそう思う」4点~「まったくそう思わない」1点として合算し、8~7点を「幸せ高群」、6点を「幸せ中群」、5~2点を「幸せ低群」とした。「幸せ低群」の数値は省略した。相関係数は、幸せ実感得点とそれぞれの会話との関連をみた。**p<0.01
 * 紙面の関係上、高校生の数値以外を抜粋している。

「子どもの生活と学びに関する親子調査」2015-23 東京大学社会科学研究所・ベネッセ教育総合研究所
 子どもの幸せ実感 調査結果からわかること (2024. 2. 29)

「親の学習」プログラム

4ー④

社会のマナーやルールは家庭から

社会が求めるマナーやルールは、家庭の教えが基本です。自分も人も大切にする社会は、マナーやルールがしっかり定着した社会です。

ここでは、マナーやルールが身につく育て方について考えてみましょう。

ワーク
1

こんな行動のお子さんを見かけませんか？
意見交換してみましょう。

道路にゴミをポイッと投げ
捨てる子



近所の人にあいさつをしな
い子

バスや電車でお年寄りなど
に席をゆずらない子

ワーク
2

子供のマナーやルールが低下していると言われています。このことについて、あなたはどのように思いますか。グループで話し合ってみましょう。

そんなに厳しく
言わなくても…



ワーク
3

子供にマナーやルールを身につけさせたい時、あなたはどんなかわり方をしますか。

2人組になり、親役と子供役に分かれて、次の会話を続けてみましょう。



子供：「遊びに行ってきたいい？」

親：「そうね…」

子供：「ねえ、いいでしょ！」

親：「

・

・

・

ふりかえり

①あなたのお子さんのマナーチェックをしてみましょう。

安心：◎ もう少し：○ まだまだ：△ 心配：▲

場や人に応じたことばづかいができますか？	
あいさつが自分からできますか？	
バスや電車でお年寄りなどに席をゆずることができますか？	
食事の仕方はどうですか？ (出された物は残さない、箸やスプーンなど正しく持てる、食事中姿勢をくずさないなど)	
物の受け渡しをていねいにできますか？ (食べ物や物は投げて渡さない、刃物の刃先を相手に向けて渡さないなど)	
狭い道（廊下）ですれ違う時に、相手に道をゆずることができますか？	
公共の場に応じた声の大きさを会話ができますか？	

②マナーやルールが身につく家庭環境をつくるためには、どんなことを心がけたらよいか、書いてみましょう。

資料

ルールって
だれのためにあるんだろう。

子供たちは、家庭でのルールや約束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。

家庭のルールには、あいさつ、家に帰る時間、寝る時間、きちんとした姿勢などの生活上のルールもあれば、他人に迷惑をかけない、うそをつかないなどといった道德上のルールもあります。

しつけに一貫性をもたせ、夫婦がよく相談してはっきりしたルールをつくり、子供とともに親もそれを守りましょう。また、子供の意見を聞いて一緒にルールをつくるという姿勢も大切です。

ルールを守るものは、
ルールに守られる。

「家庭教育手帳」文部科学省（平成18年度版）

現代に通じる「江戸しぐさ」

※ 歴史的根拠（史実）については諸説ありますが、「公共の場」「思いやりの大切さ」を考える上で掲載しています。これを参考に、「令和しぐさ」なるものを考えてみませんか。

傘 か し げ…雨や雪の日、道路ですれ違うとき、相手も自分も傘を外側に傾けて、一瞬、共有の空間をつくり、さっとすれ違う。お互いの体に雨や雪のしずくがかからないようにするとともに、ぶつかって傘を破らないようにする。

肩 ひ き…狭い道路や路地、またはこみ合う道路で、前方から人がきたとき、お互いに右肩を引いて、体全体を斜めにし、胸と胸を合わせる格好ですれ違うしぐさ。

こぶし腰浮かせ…あとから乗ってきた新しい客のために、腰かけている先客の二～三人は、腰の両側にこぶしをついて軽く腰を浮かせ、少しずつ幅を詰めながら、一人分の空間をつくる。

七三歩きのしぐさ…道路の七分めは公道とし、自分の道は三分めと考えて歩いてきた。こうして道をあけておくことで、いざというときにはいつでも、けが人を戸板に乗せて運ぶ人も、急ぎの人も気がねしないで往来できる。

うかつあやまり…人ごみの往来で足を踏まれたときに、踏んだ方はいうまでもないが、踏まれたほうも「こちらこそ、うっかりいたしまして」といって謝る。



越川禮子著 講談社新書 「商人道『江戸しぐさ』の知恵袋」（平成13年）

「親の学習」プログラム

4ー5

子供と夢を語りましょう

お子さんの将来の夢は、何でしょうか？

みなさんがお子さんと同じ小学生のあのころ、将来何になりたいと思っていたらっしゃいましたか。お集まりのみなさんとお話ししながら、将来就きたい職業や将来の夢について、いつ頃、どんなきっかけで夢が芽生えていくものか、気づくことができるでしょう。このことから、お子さんの将来について考えるヒントが得られることでしょう。

ワーク
1

お子さんの年齢のころどんな夢をお持ちでしたか。
グループで語り合ってみましょう。

- 子供のころ、抱いていた夢や将来就きたいと思った職業（職種）について、その理由などをメモしてみましょう。

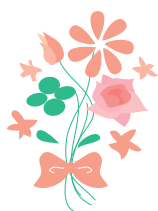
メモ

メモ

- 今、となりにいらっしゃる方に思い出をお話してみましょう。

1 子供のころの夢がなかった！子供のころの夢とは違うなあ…！

2 あの日、あの時、という人生の岐路、みなさんはどのような思い出がありますか？お子さんにも話してあげたいですね。



ワーク 2

お子さんの夢について考えてみましょう。

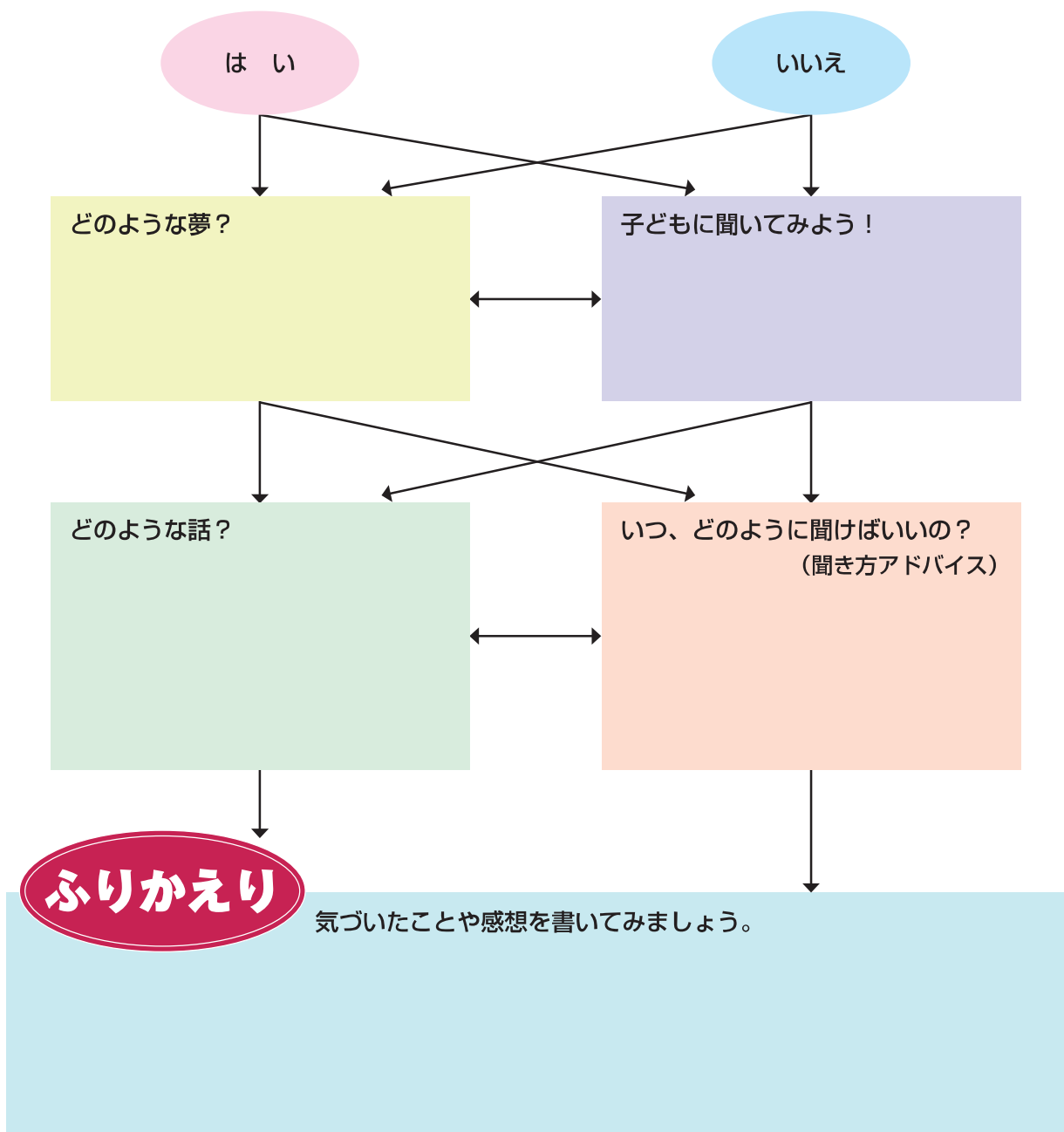
わが子の今・・・＜ 年生 歳＞です。

大きくなったら、何になりたいのでしょうか。

お子さんの夢、将来つきたい職業は何でしょうか。いろいろと変わっていくこともありますね。

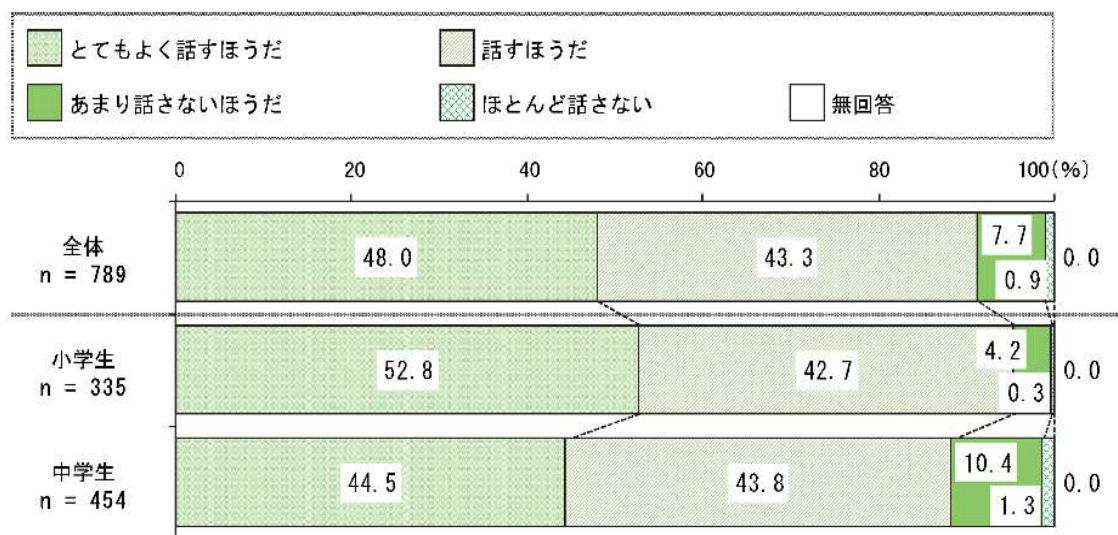
みなさんのおうちでは、夢について、お子さんとどのように、どのような話をしていますか。

お子さんの夢を知っていますか？

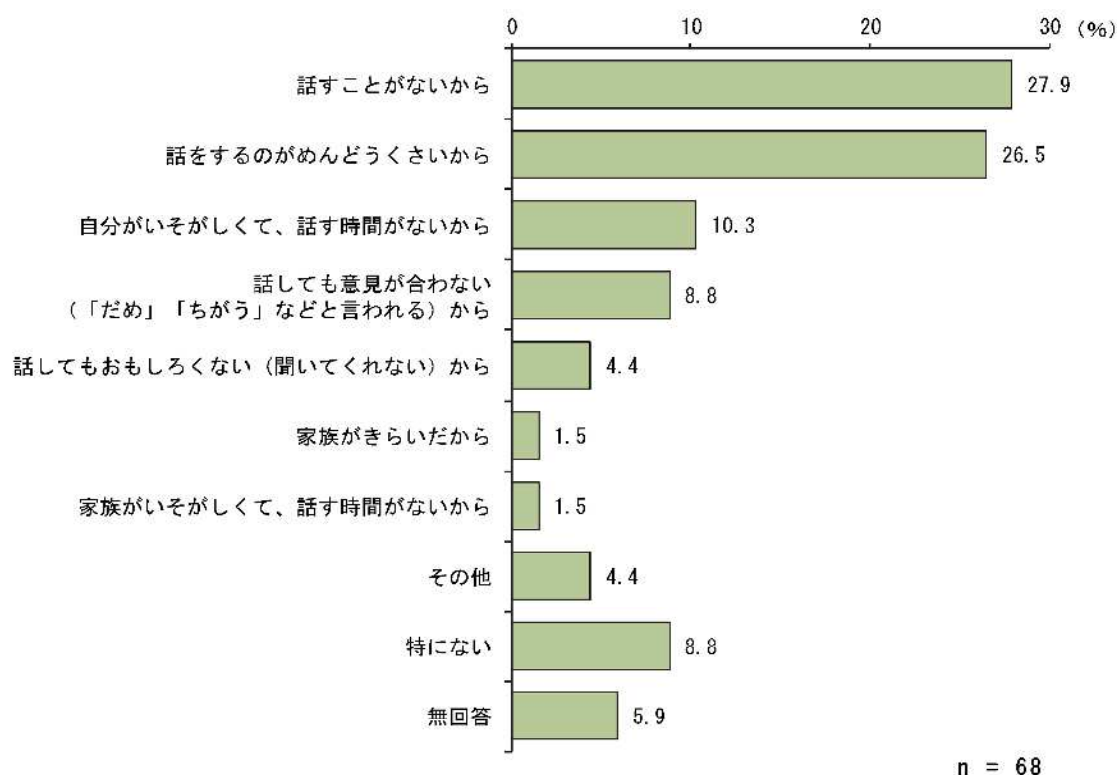


資料

家で話をする頻度【学齢別】

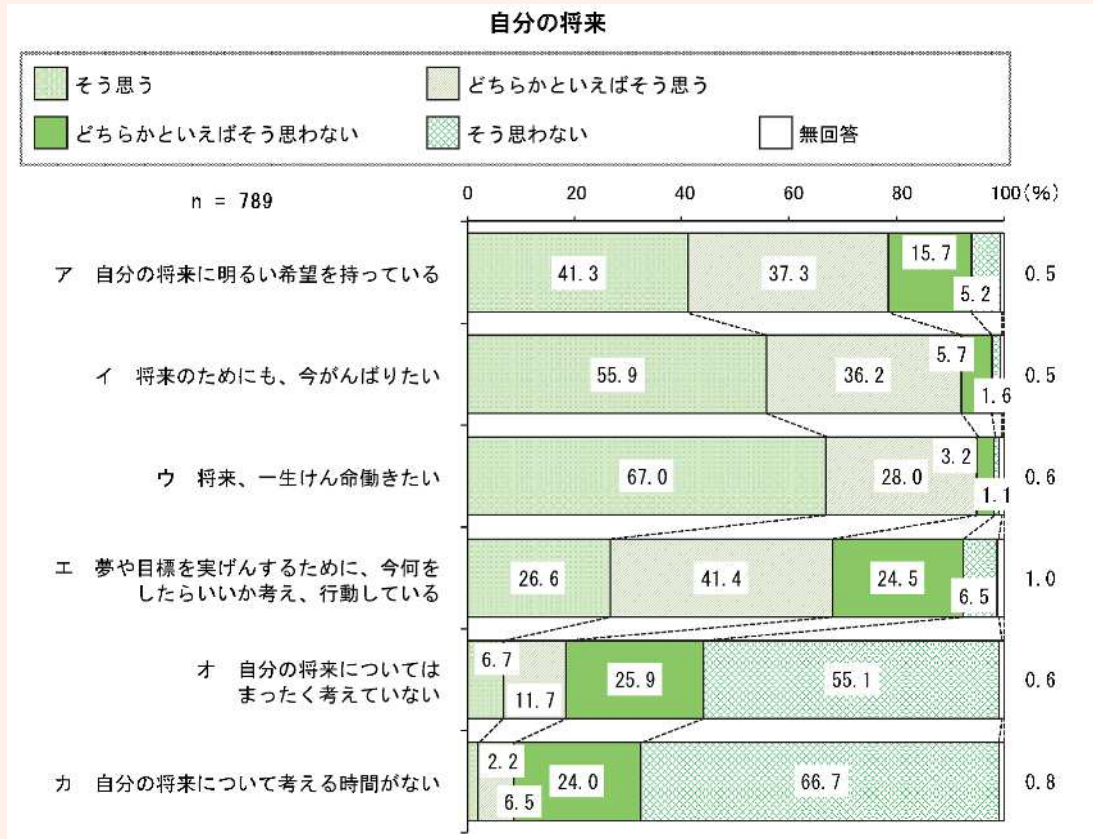


家で話さない主な理由



埼玉県青少年課「令和3年度『埼玉県青少年の意識と行動調査』報告書」

資料



埼玉県青少年課 埼玉県青少年の意識と行動調査 令和3年

資料

第36回「大人になったらなりたいもの」アンケート調査結果（詳細）
Q1. あなたが大人になったらなりたい職業について教えてください。

小学生男子

1位 会社員	10.8%
2位 Youtuber/動画投稿者	9.8%
3位 野球選手	9.5%
4位 サッカー選手	9.1%
5位 ゲームクリエイター	5.3%
6位 公務員	4.5%
7位 警察官	4.3%
8位 運転士/ドライバー	3.6%
9位 ITエンジニア/プログラマー	3.3%
10位 医師	2.6%
10位 建築士	2.6%

小学生女子

1位 パティシエ	12.3%
2位 会社員	10.3%
3位 漫画家/イラストレーター	7.4%
4位 医師	5.1%
5位 歌手/アイドル	4.9%
6位 看護師	4.2%
7位 教師/教員	3.8%
7位 美容師/ヘアメイクアーティスト	3.8%
9位 公務員	3.6%
9位 料理人/シェフ	3.6%

中学生男子

1位 会社員	20.4%
2位 公務員	10.2%
3位 Youtuber/動画投稿者	6.8%
4位 ゲームクリエイター	6.4%
5位 ITエンジニア/プログラマー	4.9%
6位 野球選手	3.8%
7位 建築士	3.4%
7位 教師/教員	3.4%
9位 サッカー選手	3.2%
10位 警察官	2.3%
10位 医師	2.3%
10位 学者/研究者	2.3%
10位 料理人/シェフ	2.3%

中学生女子

1位 会社員	12.0%
2位 漫画家/イラストレーター	9.4%
3位 公務員	7.1%
4位 パティシエ	4.9%
5位 薬剤師	4.7%
6位 看護師	4.5%
6位 料理人/シェフ	4.5%
6位 幼稚園の先生/保育士	4.5%
9位 教師/教員	4.2%
9位 美容師/ヘアメイクアーティスト	4.2%

＜第一生命『大人になったらなりたいもの』アンケート＞
令和6年

4-⑥

子供にとっての「スマートフォン」を
どう考えますか？

お子さんにスマートフォンを持たせていますか？それともこれから持たせようと考えていますか？スマートフォンを子供に持たせるかどうかについては、まずは保護者がその利便性や危険性について理解した上で、必要性を判断することが大切です。もし、スマートフォンを持たせる場合には、家庭でスマートフォン利用に関するルールづくりを行う必要があります。学校や家庭において、子供も大人もスマートフォンをめぐる問題を正しく理解し、トラブルから身を守る方法について考えてみましょう。

エピソード

子供が小学校3年生になりました。小学校1年生からスイミングとピアノを習っています。低学年の頃は、送り迎えをしていましたが、仲良しの友達もでき、友達と一緒に自転車で行くと言い出しました。家からも近いので、自立させる意味でも自分の力で通わせたいのですが、途中で何かあると心配になります。そこで、スマートフォンを持たせようかと考えているのですが、、、。

スマートフォンは、連絡をとるだけでなく、防犯機能や子供の居場所が分かる機能等もついています。「子供を守る」意味で持たせたい気持ちがある反面、使い方によっては、危険性もあるのでどうしようか迷っています。

ワーク
1

エピソードを読んで、あなたならどうしますか。



ワーク
2

スマートフォンのよい点と問題点について話し合ってみましょう。

よ い 点	問 題 点
	

ワーク
3

お子さんにスマートフォンを持たせるとしたら、どんなルールが必要だと思いますか？

お子さんにスマートフォン渡す前に ★我が家のオリジナルルール★



資料2

こども家庭庁・警察庁・消費者庁・総務省・法務省・文部科学省・経済産業省

みんなで考えよう！

2025年1月発行

賢く・便利に・安全に！

今どきの ネットの使い方

CHECK!



監修(敬称略・五十音順)

上沼紫野(弁護士・一般社団法人安心ネットづくり促進協議会理事)

尾花紀子(ネット教育アナリスト)

山崎篤史(全国団公立幼稚園・こども園 PTA連絡協議会会長)

Q スマホのルール、みんなはどうしてるの？

A そんなルールもおすすめしてもらったよ！

こどもたちにインターネットやスマホを使うときのルールを聞いてみました！

(こども家庭庁「こども若者★いけんぶらす」でアンケートを実施)

スマホを使っていい時間を決めたら、その時間は堂々と使う！
悪いのはルールを破ることで、
スマホを使うことじゃないと思う



ネット上で、誰かの悪口は絶対に書いたらダメだよ！
みんな書いているから悪口言ってもいいなんてことはないよ



Q こどもにスマホを使わせるときはどうしてる？

A こどもの年齢に合ったルールをつくろう！

自分でルールを決めて守れるように、
少しずつレベルアップしていこう！

フィルタリングや
いろいろな安全機能を設定しておく
と便利！



知らない人や、ネットだけの知り合いから
メールやメッセージが届いたら
返信の前に保護者に相談しよう！



勉強でスマホを使用中に、動画視聴
やゲームをしちゃいそうになるなら
時間管理アプリを使うといいよ！



Q ルールは決めた！他に何をしたらいいの？

A いろんな機能を使って
安全な環境をつくろう！

安心・便利な安全機能を使って、
インターネットを賢く安全に、楽しく
使っていこう！

使う時間のチェックは、
これがおすすめ！



便利な機能が
たくさん
ありますよ！



勉強をするときは、集中できるように
機器の設定を試みることも
おすすめです！



おうちルールづくりのヒント

小学生が教えてくれた！ 小さなお子さまへのアドバイス

こども家庭庁では、こどもたちから政策や省庁の取組に意見を伝えられるサイト「こども若者★いけんぶらす」でみんなのおすすめのルールを教えてくださいました。こどもたちの生の声を、ご家庭のルールづくりに取り入れてみてはいかがでしょうか。

インターネットをずっと使っていると目が悪くなったりするからほかのこともいろいろしたほうがいいよ。

使うときは姿勢を良くして、タブレットに顔を近づけない！



使いすぎや健康に気を付けるアドバイスがたくさん寄せられました。「こども若者★いけんぶらす」に協力してくれたみなさま、ありがとうございました！



みんなのおすすめのルールは、掲載時に、一部調整しています。

1

こどものスマホ利用を管理するひと手間テクニック

「スマホやタブレットに顔を近づけて見ているから、眼の発達に影響しないか心配」
画面に近づきすぎないように、こんな機能を使ってみては？

iPhoneやiPadは、「画面との距離」をオンにしておくと、画面に近づきすぎた場合に警告が表示されます。このような機能を活用してみても良いですね！

iPhone、iPadでは、スクリーンタイムの「画面との距離」機能を使って、スマホ・タブレットを見ているときの距離が30cm未満の時間がしばらく続いたときに、画面を遠ざけるようにながすことができます。

※iOS 17、iPadOS 17以降のバージョンでは、ファミリー共有グループに参加している13歳未満のお子さまに対して「画面との距離」が最初からオンになっています。



「画面との距離」について

ワンポイントアドバイス

画面との距離のほかに、歩きスマホ防止のアプリなどもあります。スマホやタブレット等の設定を上手に活用しましょう。

2

おうちルールづくりのヒント

中学生が教えてくれた！ 小学生へのアドバイス

中学生から小学生向けに、安全に使うためのアドバイスを多くもらいました。

親の前でスマホを使ったほうがいいと思う。

スマホよりパソコンを触って慣れたほうが良い。必要なスキルが身につくやすい。

SNSで知らない人からメッセージが来たら保護者に相談する。

課金は自由にできないようにする。

寝る前にベッドでスマホを触るのはやめたほうがいい！

勉強中は離れたところに置いておくよ。

中学生からの体験に基づいたアドバイスは、わかりやすいですね。小学生のうちから少しずつ、上手な使い方を学んでいきましょう！



3

デジタル機器と上手につきあって、健康づくりについても考えよう

寝そべりながらデジタル機器を使うと、ディスプレイの視聴距離が近くブルーライトを浴びやすくなるため、寝つきや睡眠の質の悪化につながります。

座りっぱなしの時間、特に画面を見ている時間（テレビ視聴やゲーム・スマホ利用など）が長くなりすぎないようにしましょう。小・中・高校生は1日当たり60分以上からだを動かし、画面を見ている時間は2時間以下にすることが推奨されています。

▼『健康づくりのための睡眠ガイド2023』



「健康づくりのための睡眠ガイド2023」（P15）こども版を参考にして睡眠について考えてみましょう。



ワンポイントアドバイス

・あんしんフィルターやiフィルターなどの「利用時間制限」
・スクリーンタイム（iPhone）の「休止時間の設定」
・Digital Wellbeing（Android）の「おやすみ時間モード」を活用するのもおすすめです。

4

おうちルールづくりのヒント

高校生が教えてくれた！ 中学生へのアドバイス

高校生からは特に、勉強とのバランスについてアドバイスをくれました。
みんないろんな工夫をしているようです。

テスト期間中は、LINEなどの連絡のみで使う。

勉強との両立や効率性をあげるために使えるアプリを工夫する。

勉強するとき近くにスマホを置かない。友達にも宣言する。スクリーンタイムをかける。

中学生は、そろそろ自分で利用時間を制限できるようになると今後役立つ。

テスト期間中は、「このテキストが終わったら、Instagramを見てもいい」のようなルールを自分で決めて取り組む

誰かを不快にさせる可能性がありそうなことはしない。

知らない人と簡単に会わない。

中学生は、自分を振り返りつつ、反省もふまえて上手なスマホの使い方を学んでいく時期です。あたたかく、しっかり見守りましょう。



5

こどもが自分で時間管理できる スマホの機能を使ってみよう！

勉強にスマホ・電子機器を使うときは、集中モード (iPhone) や、フォーカスモード (Android) を活用することもおすすめです！

機器の機能を活用！

通知を一旦オフにして、集中力アップの時間をつくろう。

集中モード (iPhone)



▼集中モードについてはこちらから
気を散らすものをできるだけ減らして作業に集中できるようにする機能。通知をオフにしたり、特定の通知だけを許可したりすることができます。

フォーカスモード (Android)



▼フォーカスモードについてはこちらから
集中を助け、その妨げになるものを遮断します。フォーカスモードを使えば、選択したアプリを一時的に停止できます。タップするだけで、集中の妨げになるアプリを止めることができます。

ワンポイントアドバイス

ファミリー共有のスクリーンタイム (iPhone) や、Digital Wellbeingのファミリーリンク (Android) でこどもの端末利用管理もできるのでおすすめです。

6

おうちルールづくりのヒント

みんなにおすすめのルール

年齢や学年を問わず、インターネットやSNSを使う上で気をつけたほうがよいことについて、多くのアドバイスをもらいました。

個人情報を載せない (中学生)

クレカ情報を保存しない (課金トラブル防止) (中学生)

お風呂が終わってからスマートフォンを使うようにしている (小学生)

家が特定されないようにカーテンをして写真や動画を撮る (中学生)

フィルタリングは欠かせない。 (中学生)

こんなルールあったらいいな

勉強などやることをやったら好きに使えるルール (小学生)
休日と平日のルールがほしい (小学生)

こんな機能あったらいいな

スケジュールした時間だけはそもそもスマホがつかないようにする設定がほしい (中学生)

このほかに、おとなが守るルールがあったらいいのではないかという意見もありました。

集中モード、フォーカスモードを試してみてください！



7

教えてもらったルールも参考にして ルールを書き出してみよう！

のルール

No. _____
Date _____

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

例：我が家のルール、○○さんのルール
話し合ってルールを決めて、見えるところに貼っておこう！
ルールを守れなかったとき、生活習慣が変わったとき、
進級・進学はルール見直しのタイミング！
成長したらマイルールを書き込んでいいですね！

ワンポイントアドバイス

ペアレンタルコントロールからセルフコントロールへ
乳幼児は、保護者がルールを決める「他律」ですが、小学生、中学生、高校生と年齢があがるにつれて、自分でルールを考え、自分で管理をする「自律」ができるようになっていきます。こどもたちが少しずつ「自律」していけるように、やさしく見守りながら手を貸してあげましょう。

8

4ー⑦

高学年の「心の成長」をみつめる

思春期は心身の成長がアンバランスな時期です。反抗期と時期を同じくしてやってくることもあり、不安を感じ不機嫌・イライラ・キレるといった行動につながることもあります。小学校高学年の子供をもつ親として、この時期に子供とどう向き合っていいたらよいかを考えます。

エピソード

「わたしって何」

幸恵のクラスでは、最近人気のテレビタレントの話題がよくでる。
「昨日の番組に出ていた芸人さん、おもしろいね。」
「『おまえこの世から去れ！』っていうギャク、最高だよ。」
たわいのない話ばかりだったが、友達と共通の話題で盛り上がるのが、楽しくて仕方がなかった。
お母さんは、少し心配しているようだった。
「まさか、友達を傷つけるようなことを言っていないわよね。」
「大丈夫よ。心配しないで。友達の悪口や人をけなしたりするようなことは言わないから。」
幸恵はきっぱりとお母さんにそう言った。余計な心配で楽しみをうばってほしくなかったからだ。
ある日のこと、幸恵が教室そうじをしていると、小さな封筒が落ちていた。「秘密」という文字が書かれていた。幸恵は、拾い上げた。読むのは悪いと思ったが、「秘密」の文字がどうしても気になった。そこで家に帰ったあと、自分の部屋でこっそり読んでみた。小さな紙切れに走り書きの文字がならんでいた。
「幸恵って、このごろ生意気だと思わない？ 気に入らないな。本当に『この世から去れ！』って感じ。(笑)」
幸恵はまさか自分のことが書かれているとは思わなかったので、一瞬目をうたがった。
しかし、何度読み返しても、書いてあるのは自分のことだった。今まで何気なく使っていた「この世から去れ」という言葉が心に鋭くつきささった。

幸恵の気持ち（Aの場面）

どのくらいの時間が過ぎたのか、窓の外はだいぶ暗くなっていた。ふと窓ぎわに飾ってある写真が目に入った。幸恵が生まれたばかりにとった写真だ。家族の真ん中で小さな自分が楽しそうにはしゃいでいる。お父さんもお母さんもうれしそうな顔で写っていた。幸恵は、その写真をしばらく見つめていた。
「幸恵、夕食の時間よ。」
お母さんが部屋をのぞきこんで声をかけた。その声を聞いて、幸恵は思いつめてカチカチに固まっていた心が少しほどけるような気がした。
「お母さん、わたしがいてよかった？」 思いもよらない言葉が幸恵の口から出てきた。

お父さん・お母さんがとった行動（Bの場面）

埼玉県教育委員会「家庭用 彩の国の道徳」（平成23年）より抜粋

ワーク
1

主人公は小学校高学年の幸恵です。エピソードを読んで考えましょう。

- ① A の場面で、幸恵はどんな気持ちになったでしょうか。



- ② グループ内で発表しましょう。

ワーク
2

エピソードを読んで、父親や母親の気持ちなどを考えましょう。

- ① B の場面で、母親はどんな言葉がけや行動をしたか考えてみましょう。

【幸恵に対して】

・
・
・

【母親に対して】

・
・

- ② 幸恵と母親のやり取りから「父親がどんな言葉がけや行動をしたか？」想像してみてください。

【幸恵に対して】

・
・
・

【母親に対して】

・
・



- ③ 小学校高学年の子供に対して、親としてどんな向き合い方をしたらいいと思いますか？
グループ内で話し合ってみましょう。

ワーク 3

高学年を迎える子供たちの特徴を考え、子供とどう向き合っていかが考えてみましょう。

- ① 次の資料を参考に「子供の自己肯定感や自立心を育てるために」親としてできることをあげてみましょう。特に、周囲の人との協力関係についても考えましょう。

資料

心も身体も大人へと向かう思春期

心も身体も大人ではないけれど、全くの子供でもない。

思春期とは、身体の成長に心の成長が追いつかず、だれもが不安定な気分になりやすい時期です。「私は何なのか」「私はどう生きたらいいのか」などと自分に直面し、自分を見る「もう一人の自分」が意識されるようになります。小さなことで有頂天になったり、逆にひどく傷ついて落ち込んでしまったりします。異性への興味が高まったり、親や先生がうっとうしく感じるようになり、自分だけの秘密を持ち始めます。

こうした心の変化に対し、身体では、体型全体の大人化が著しく進みます。女性では月経、男性で射精が始まります。また、抑えがたい性衝動が非行を含むさまざまな問題行動の原因へとつながることもあります。

まず、「思春期」について親がしっかりと理解を深めましょう。

この時期は、友達の影響を受けやすい。

思春期は仲間や友達の存在が、家族以上に重要になる時期でもあります。家族よりも友達同士のルールの方が大切になり、ときには親にうそをついてでも、友達同士のつながりを守ろうとすることもあります。それだけに友達からの影響は大きく、「いじめ」も問題になりやすいのです。

心配だからといって、子供の行動を監視したり、根ほり葉ほり話を聞き出そうとする必要はありませんが、普段からの会話を通じて、子供と友達の間を築くよう心がけましょう。

文部科学省「家庭教育手帳 イキイキ子育て」（平成22年）

- ② グループの中で話し合ってみましょう。

（用語解説）

自己肯定感とは、「自分はかけがえない存在なのだ。」と思える気持ちのことを言います。「自分のことが好き」という自己満足感、「私は私のままでいいんだ」という自己本来感、欠点や短所も含めありのままの自分を「これが自分なのだ」と受け入れる自己受容感、「自分は必要とされている、ここにいてもいいんだ」という自己有用感から成り立っています。

ふりかえり

- ① 何を学んだり、感じたりしましたか。



- ② 今後の生活にどのように生かしますか？



4ー⑧

「中1ギャップ」って聞いたことがありますか？

中学校入学で生活環境の変化から、子供たちが人間関係や勉強の壁にぶつかる「中1ギャップ」と言われる問題に直面することがあります。小学校高学年の子供をもつ親として、中学校進学という環境が大きく変わる時期に、親としてどう向き合い、どう支援していったらよいかを考えます。

ワーク 1

- ① あなたは、「中1ギャップ」という言葉を聞いたことがありますか。

ア 聞いたことがある

イ 聞いたことがない

- ② どんなギャップなのかメモしてみましょう。

【用語解説】

「中1ギャップ」

小学生から中学1年生になったことがきっかけとなり、学習や生活の変化になじめずに不登校となったり、いじめが増加するという現象。ギャップの典型例として、コミュニケーションの苦手な生徒が小学校時の友人や教師の支えを失う「喪失不安増大型」、小学校でリーダーとして活躍していた生徒が中学校で自己有用感を感じられなくなってしまう「自己発揮機会喪失ストレス蓄積型」があるといわれている。

学習面、人間関係面、発達段階、その他取り巻く環境の変化など、様々なことが複雑に絡み合って起こっているように考えられる。



ワーク
2

中学校に入学すると小学校と違った環境が生まれます。
子供たちにとって中学校生活での変化は何ですか。

① それぞれの場面をイメージして考えてみましょう。

場 面	小学校との違いでの変化は
ア 「勉強・学習」面では	
イ 「友人・人間関係」面では	
ウ 「その他の生活」面では	

② それぞれの場面で「戸惑いがちな子供」に対して親としてどう対処しますか。
グループで話し合ったことをメモしましょう。

ア

イ

ウ



【コラム】

～先輩ママからのアドバイス～

「中学校の定期テストに戸惑い！」

中学校になると勉強は難しくなるし、量も増えてきます。しかも定期テストもあって戸惑いました。

中学校の定期テストは、範囲が広くきちんと学習計画を立てて臨む必要があります。何よりも、「計画を立てて、着実に実行する力」がとても重要です。初めは計画も立てずに、思いつきで勉強しているようでしたし、実行する力は日頃から家庭での生活を通して、少しずつ身に付けていくことだと思います。この計画力を身に付けるためには、いつまでも親の指示ばかりでは育ちませんし、「書くことを面倒臭がる」ことも注意が必要でしたね。

ワーク 3

実際に、入学したばかりで戸惑いがちなお子さんがいます。
親として家庭でできることを考えてみましょう。

① 次のことについて具体的に上げてみましょう。

ア「生活リズムや主体的な学習態度を身に付けさせるために」

イ「自己肯定感や自立心を育てるために」

ウ「親として学校との信頼関係づくりや相談体制づくりを行うために」

② グループで話し合ったことをメモしてみましょう。

【用語解説】

「自己肯定感」

自己肯定感とは、「自分がかげがえのない存在なのだ」と思える気持ちのことを言います。「自分のことが好き」、「私は私のままでいいんだ」等、欠点や短所も含めありのままの自分を「これが自分なのだ」と受け入れられることです。

この「自己肯定感」は、私たちが自分らしく生きていく上で、年齢には関係なく、生涯にわたり大切とされる気持ちであるということが言えます。「セルフエスティーム」、「自尊感情」なども同様の概念です。

ふりかえり

① 何を学んだり、感じたりしましたか？

② 今後の生活にどのように生かしますか？



<「中1ギャップ」の解消に向けて小・中学校が連携して取組んでいます>

- ・小学生が中学校の授業を体験したり、中学生が部活動の発表をしたりする機会をつくっています。
- ・生徒会役員が小学校の集会などに参加して中学校の様子を話しています。
- ・中学生が小学校であいさつ運動をしたりボランティアで交流したりしています。
- ・小・中学校の先生同士が授業を参観するなど各種の研修を進めています。