家庭教育はすべての教育の出発点です

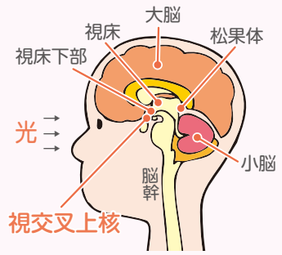
規則正しい生活リズムを大切にしましょう

- 「早寝・早起き・朝ごはん」の生活リズムを整え、元気よく一日をスタートできるようにしましょう。
- 戸外で十分に体を動かして遊ばせ、けがや病気をしない丈夫な体をつくりましょう。
- 大人の時間につきあわせないで、夜は早めに寝かしつけましょう。

望ましい生活リズムは、早起きから始まります

一日は24時間ですが、私たちの身体にある生体時計は約25時間です。このずれは、脳の視交叉上核という時計遺伝子があるところで朝の光を感じてリセットされます。

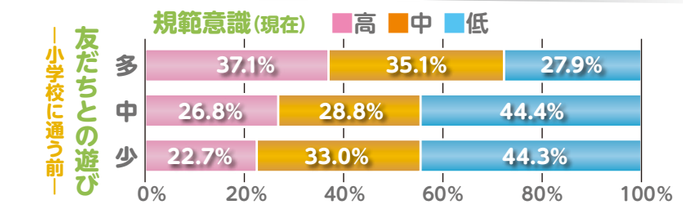
そのままにしておくと、生活リズムは次第にくずれ、疲れやすく、食欲や集中力が低下します。



約束やきまりを守る心を育てましょう

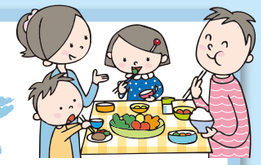
- 幼児期から、社会のきまりやマナーを教えていくことが大切です。
- まず、身近な大人が手本を示しましょう。
- よいことは、しっかりほめて、叱るときには、子どもにわかるように話し、あたたかく見守ることが大切です。
- 友だちとの遊びをはじめ、様々な場面で、子どもはよいことと悪いことを区別していきます。

友だちとたくさん遊んでいる子どもほど、約束やきまりを守ろうとする意識が高くなる傾向がみられます



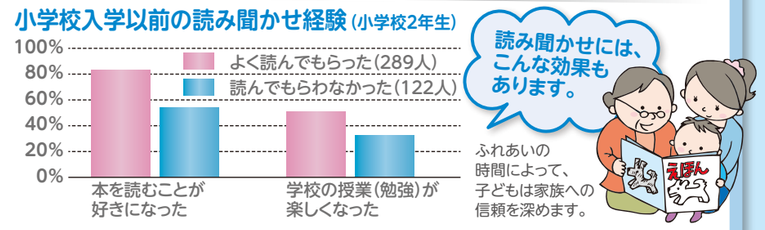
小学校に通う前の「友だちとの遊び」と現在の「規範意識」の関係　調査対象:成人（20代～60代）
独立行政法人国立青少年教育振興機構「子どもの体験活動の実態に関する調査研究」報告書（2010年10月）

家族のふれあいを大切にしましょう



- 「おはよう」「ただいま」などのあいさつを親から積極的にしましょう。
- 子どもが何かを伝えたいと思う気持ちを受け止め、うなずきながらしっかりと話を聞きましょう。
- 親のぬくもりを感じながら優れた絵本に接し、一緒に共感し合うことで、子どもの感性や心が豊かになります。
- 親からの語りかけやスキンシップを何度も繰り返すことで、子どものコミュニケーション能力も育っていきます。

テレビやゲームよりも、読み聞かせなどの親子のコミュニケーションの時間を優先させましょう



財団法人文字・活字文化推進機構「子ども読書活動推進に関する評価・分析事業報告書」（2010年3月）

自分でできることは自分でさせましょう

- 子どもが自分でしようとしている時は、見守りながら、待つことが大切です。
- 生活の中で自分の身の回りの事を自分で決められる機会をつくりましょう。
- 子どもができるようになった時、一緒に喜んであげましょう。
- 自立を促すためには、お手伝いをさせることも有効です。

子どもの自立には、自分でできた経験が大切です

“自分”でできるためのワンポイントアドバイス

食　事

- 子どもが食べやすい大きさに調理しましょう。
- 子どもにあわせて、道具や食器を選びましょう。

排　泄

- トイレでの排泄は、寝起きがチャンスです。
- 日中はタイミングよく、トイレに誘いましょう。

着　脱

- 衣服やくつはデザイン性より、着やすさやはきやすさで選びましょう。

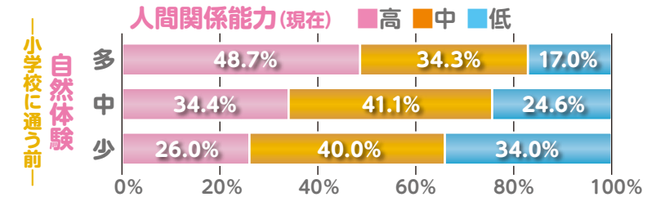
片づけ

- 片づける場所がわかりやすいように、入れ物にマークをつけるなど、分別しやすくしましょう。

いろいろな遊びや活動を子どもと一緒に体験しましょう

- 身近な自然とふれあい、命の大切さや自然のすばらしさなどを子どもと一緒に感じましょう。
- 子ども同士でしっかり遊ばせ、人とのかかわり方や思いやりの心を育みましょう。
- 地域の行事に親子で参加し、地域とのつながりを大切にする気持ちや協力する心を育みましょう。

自然体験が多い子どもほど、人とかかわる力が高くなる傾向がみられます



小学校に通う前の「自然体験」と現在の「人間関係能力」の関係　調査対象:成人（20代～60代）
独立行政法人国立青少年教育振興機構「子どもの体験活動の実態に関する調査研究」報告書（2010年10月）

このリーフレットや概要版は　山口県教育庁社会教育・文化財課家庭の元気応援キャンペーンのホームページからダウンロードできます。　家庭の元気　検索

やまぐち総合教育支援サイトの保護者のページからもダウンロードできます。　やまぐち総合教育支援サイト　検索