

令和2年度

まくらざき 家庭教育手帳

今、親ができること！すべきこと！



「まばらん海」のマスコットキャラクター「キバッチョ」
「きばってます！」「もっときばれ！」という意味がこめられています。

枕崎市教育委員会

1 思いやり

～思いやりの心は、
日頃の生活の中で育れます～

子供は、家族のやさしさや思いやりにふれると、それが励ましになり勇気をもって問題を解決することができるようになります。そして、思いやりをもって接する心と友好的な関係を築く力が育れます。



“子供に対する思いやり”

それは、子供のことをよく知ることです。

- 子供の話をよく“聴き”ましょう。
- 子供の中の世界がどんなものなのか、理解に努めましょう。
- たとえ自分の思うとおりでなくても、その子の世界を受け入れましょう。

“子供が親を思いやる心”

それは、広く他者を思いやる心のもとになります！

- 親が、自らの親である祖父母を大切にする姿を見せましょう。
- バスや電車の中で、体の不自由な人や妊婦、高齢者に座席をゆずる姿や、困っている人に声をかける姿を、親が率先して見せましょう。

1 思いやり ～いじめや差別は、恥ずかしい行為です～

まず、親自身が偏見をもたず、差別をしない、許さないということを、子供たちに示していくことが大切です。

いじめをしない子に育てる

軽い遊びや悪ふざけ、冗談のつもりでも、いじめられる側の苦しみや痛みは深刻であることを理解させ、いじめることは、「人間として決して許されないことであり、いじめをはやし立てたり傍観したりすることも同じである」ということを、家族の中できちんと話し合しましょう。

差別をしない子に育てる

親は、子供がいじめに加わったり他人を差別し傷つけたりしていることに気付いた時には、それが人間として恥ずかしい行いであることを教える責任があります。

その際、あれこれ言うより、子供を愛していること、素敵な人に育ってほしいこと、弱い者をいじめたり差別したりするのを見てショックだったこと、二度としてほしくないことなど、親としての本当の気持ちを伝える努力をしましょう。



ひとりで悩まないでください！！

○心の悩み・子供の教育について

(いじめや不登校, 学校生活, 特別支援教育)

- ・心の悩み110番 0120-055-699
- (枕崎市青少年育成センター 0993-72-2221)
- ・教育委員会学校教育課 0993-72-0170
- ・かごしま教育ホットライン(鹿児島県教育委員会) 0120-783-574

○子育て支援について

- ・枕崎市ファミリーサポートセンター
(NPO法人子育てふれあいグループ「自然花」)

0993-58-1888



悩み相談！「いじめ問題」【Q&A】

我が子がいじめられていることに気が付いた時、親はどのように対応したらよいのでしょうか？

とにかく、早期解決を図りましょう！

- 気持ちを受け入れ、よき相談相手になってあげましょう。
- 問い詰めたり、結論を急いだりしないようにしましょう。
- 何があっても「守り抜く」「必ず助ける」ことを真剣に伝えましょう。
- いじめている人が悪く、いじめられている人は悪くないと伝えましょう。
- 言ってはいけない言葉
「無視なさい」「大したことではない」「あなたにも悪いところがある」「いじめられる方が悪い」「弱いからいじめられる」



◎ 家族だけで悩まずに、学校へ相談しましょう

いじめのサイン発見チェックシート

多くの子供たちが、「いじめ」のことを相談できずにいます。言葉で伝えられなくても、毎日の生活の中にこれまでと違った行動や態度などが現れます。

1 起床から登校前

- 朝起きてこない、布団からなかなか出てこない。
- 朝になると具合が悪いと言い、学校を休みたがる。
- 朝食を食べようとしない。黙って食べるようになった。
- ぼんやりしたり、ふさぎこんでいたりする。
- 遅刻や早退が増えた。
- 途中で家に戻ってくる。



2 帰宅時

- 電話に出たがらない，スマホや携帯，メールの着信音におびえる。
- 勉強しなくなる。集中力がない。
- お金の使い方が荒くなったり，無断で持ち出すようになる。
- 遊びの中で，笑われたり，からかわれたり，命令されている。
- 親しい友達が遊びに来ない。遊びに行かない。

3 就寝前

- 表情が暗く，家族との会話が少なくなった。
- ささいなことでイライラしたり，物にあたったりする。
- 学校や友達の話が減った。
- 部屋に閉じこもる時間が増えた。
- パソコンやスマホ・携帯をいつも気にしている。
- 理由をはっきり言わないアザや傷跡がある。



4 就寝後

- 寝付きが悪く，眠れない。
- 道具や持ち物に落書きがある。
- 持ち物がなくなったり，壊されたりしている。
- 服が汚されていたり，破かれていたりする。

■ 「いじめ」をしていませんか

いじめる側は特徴が出にくく，連絡をもらって，はじめて自分の子供が加害者だと判明することが多いです。

- 言葉遣いが荒くなる。言うことをきかない。
- やけに聞き分けがよくなった。
- お金の使い方が荒くなった。買い与えていない物を持っている。
- 友達を軽蔑するような発言が増える。
- 今までとは違った雰囲気友達と付き合いようになった。



○ブレイクタイム①

～家庭とは、愛情による絆で結ばれた家族とのふれあいによって、豊かな人間性を培うところです～

「最近父に似てきたね……？」
と母は言う
「そんなに褒めるなよ」
と父は言う

「来ないでよ」
言ってるわりには母さがす
てれくさいけどありがたい
日よう参観

「ママすごいね！」
「ママおいしいね」
褒めて伸びたのは私の方

■出典 「たのしい子育てコンクール」 三行詩入選作品 (鹿児島県 PTA 連合会)

ママ、お母さん、母ちゃん、
くそばばあ、おふくろ
出世魚みたい。成長したのは君なのに。
呼び名すべて母（わたし）の勲章

「がんばれ」じゃなくて
「がんばった」をくれる
温かい笑顔のおじいちゃん



風呂の時、僕と父は友になる。
怒られた時、僕と父は上司と部下になる。
そしてご飯のとき、僕と父は家族になる。

■出典 「親子で話そう！家族のきずな・我が家のルール」

三行詩優秀作品 (文部科学省)

2 家庭学習 ～40・60・90・120 運動実施中～

枕崎市では、小学校低学年 40 分間、中学年 60 分間、高学年 90 分間、中学校 120 分間の学習時間を確保しようという取組を行っています。



【家庭学習のメリット】

- 授業で学習したことの理解を深め、記憶を確実にします。
- 計算や漢字、英単語など、繰り返し練習することで知識・技能が身に付きます。
- 身に付いた知識・技能を使って様々な問題に取り組んだり、実際の生活に生かしたりすることで、活用力が身に付きます。
- 粘り強さや計画的に活動する態度が身に付き、夢を実現していく力が付きます。

【保護者から子供への支援の例】（枕崎市家庭での過ごし方アンケートより）

- 子供が勉強している時間はテレビ等を消して学習時間・学習環境を確保する。
- 機器の利用は時間と場所、保管場所を決めて利用させる。
- 子供の「本読み」を聞く。
- 読書の時間を決めて、その時間は一緒に読書をする。
- 机の上や周りを整理整頓させる。 など

<我が家の学習支援計画>

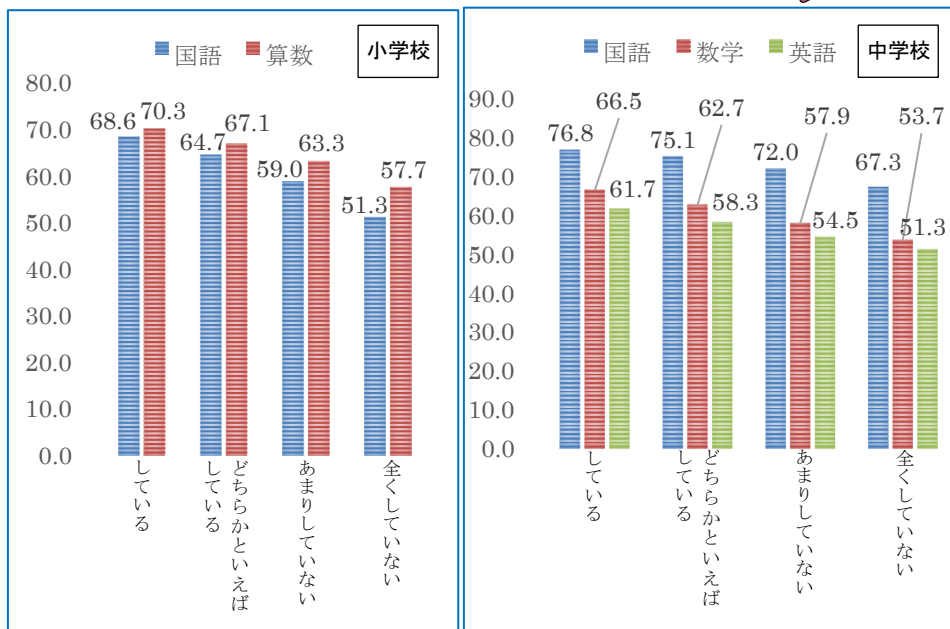


2 家庭学習 ～学習習慣を身に付けましょう～

家庭での学習では、宿題の他に、自分で計画を立てて勉強することが大切です。全国学力・学習状況調査の結果からも、「自分で計画を立てて勉強をしている」児童・生徒ほど、平均正答率が高いことが分かっています。



質問：「自分で計画を立てて勉強をしていますか」



令和元年度全国学力・学習状況調査 質問紙の結果より

【自分で計画を立てて学ぶ学習例】

- ・ 授業の復習や予習
- ・ 漢字の起源を調べる
- ・ 新聞記事やコラム等を要約する
- ・ 歴史上の人物や出来事を調べる
- ・ 興味があることを本などで調べてまとめるなど
- ・ 重要語句をまとめる
- ・ これまでの学年の復習
- ・ 地図を見る
- ・ ことわざを調べる

悩み相談！「家庭学習」【Q&A】

家庭ではどんな学習をすればいいのでしょうか？

(枕崎市家庭での過ごし方アンケートより)

まずは、宿題。次に、自分で計画を立てて学ぶ学習に取り組みましょう。

学校が出す宿題だけでなく、テストの間違い直しをしたり、興味があることを調べたりするなど、自分で計画を立てて学習に取り組むことは、自ら課題を解決する力と学ぶ意欲を高めます。

計画を立てて取り組む家庭学習の習慣が身に付くまでは、子供の頑張りを認めながら、応援していきましょう。

〈子供のやる気を引き出すコツ！〉

どの子も「勉強を分かるようになりたい」「認められたい」という気持ちを持っています。その気持ちを上手に引き出すことが大切です。



1 認め、ほめる

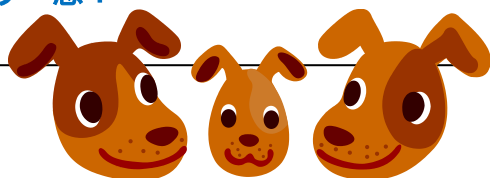
子供の頑張りを「認め」、できたことを「ほめる」ことで、子供の自尊心が育まれます。

2 一緒に解決

子供が悩んでいる時、「一緒に問題を解決していこう」とする姿勢を示すことで、子供は、安心して物事に挑戦し、粘り強く解決していこうとする態度が育まれます。

子供に自信や意欲（やる気）を持たせる言葉

- その調子でがんばって！ □よくやっているね！
- いいね！ □素晴らしい！ □すごい！
- パーフェクト！ □そのとおり！ □最高！
- お手本だね！ □よくやったね！ □よくなったね！
- お見事！ □おめでとう！ □見せ場をつくるなあ！
- 完璧！ □グッド！ □上手くいってるね！
- 決めたね！ □その調子！ □そのまま続けてね！
- 全くそのとおり！ □そう、それ！
- どうすればそうできるの！？ □それはいい考えだ！
- 素敵！ □頑張ってる、もう一息！
- やれると分かっていたよ！



【話してみましよう！

勉強のこと！！将来のこと！！】

家庭で子供と語る時間をつくりましょう。学習の意欲アップにつながります。

- ・ 少しの時間でも話をしてみましょう。（子供の考えを引き出す会話になるよう工夫しましょう。）

「学校で何をしたの？」「どんな勉強をしたの？」「困っていることやしてほしいことって何？」「好きなことは何？」「何になりたいの？」・・・

- ・ 学校や家庭で頑張っていることを見付けて、機会を逃さず、ほめてあげましょう。自信につながります。

3 読書

～読書を習慣に～

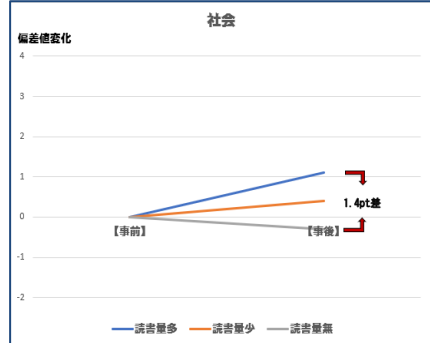
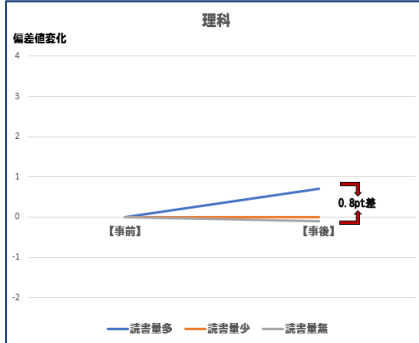
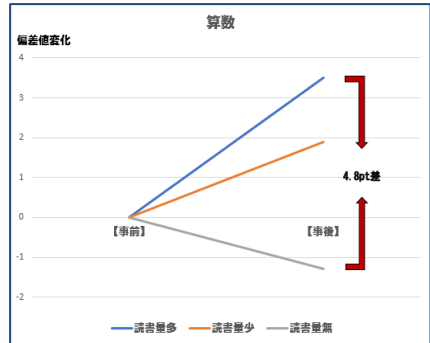
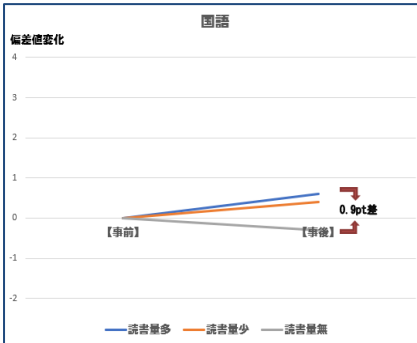
読書は、子供が言葉を学び、感性を磨き、表現力を高め、創造力を豊かなものにし、人生をより深く生きる力を身に付けていく上でとても大切なものです。



読書が算数の学力に影響??

学力の変化（各教科の偏差値平均，読書量別）

ベネッセ教育総合研究所調べ



読書量と学力の変化について、読書量の多い子供は、偏差値を上げ、読書をしなかった子供は偏差値を下げていたという調査結果があります。

また、読書というと「国語」をイメージしますが、教科別に見ると、「算数」と「社会」の方が、影響が大きいという結果も出ました。読書が「文章中に与えられた問いや条件を読み取る力」や「疑問に思ったことを調べたり、誰かと共有したりする力」を高めていること、読書習慣によって学習習慣が整ったことなどが学力向上につながったと考えられています。

家庭学習も学校の準備も、何もかも終わったらメディアの時間という家庭が多いと思いますが、やめる時間を決めていますか？ダラダラと寝る直前までメディアと接すると、いろいろな悪影響があります。

<寝る前メディアの悪影響！！>

1 目が悪くなる

ブルーライトによって、視力の低下だけでなく、「ドライアイ」や「眼精疲労」が起きます。
(特に、スマホや携帯ゲームはディスプレイと顔の距離が近いので、悪影響を受けやすいと言われます。)



2 睡眠の質が悪くなる

ディスプレイからの光によって、脳が昼間と錯覚し、眠りが浅くなり、睡眠障害を引き起こしてしまいます。

また、寝る直前まで機器を操作すると交感神経が刺激され、眠れなくなってしまいます。これが毎日続くと不眠症になることがあります。

3 脳の機能や発達に障害がでる

睡眠の量が足りなくなったり、睡眠の質が下がったりすると、脳がうまく機能できなくなったり、脳の成長に影響が出ると言われます。集中できなくなる、コミュニケーション障害、感情のコントロールが難しくなるなどの症状が起こるとも言われています。

また、脳は眠っている間に勉強や運動など、昼間に体験したことを何度も頭の中で再生し、これまでの知識と合わせたりして忘れないように整理します。せっかく覚えたことを忘れてしまうということにならないようにしましょう。

4 肌が荒れる

肌は毎日少しずつ入れ替わります。これは寝ている間に行われるので、睡眠の質が下がってしまうと、肌が正常に入れ替われなくなり、肌の状態が悪くなってしまいます。

＜寝る前のメディアを止めるには…＞



1 利用場所，充電場所，保管場所を決める

利用を止める理想の時間は，睡眠2時間前です。

部屋やベッドの横に充電器があればどうしても触ってしまいます。使わない時は，リビングなどの決まった場所で充電・保管するようにして，部屋には持ち込ませないようにしましょう。

2 「宣言」をする

SNS，チャットなどでは，日常会話のようにやり取りが行われています。他愛ないやり取りが楽しくて，どうしてもやめ時が分からなくなってしまいます。時間がきたら「寝ます」「止めます」と宣言して，機器をシャットダウンして，定位置に置かせましょう。

3 代わりになるものを用意する→おすすめは「本」！

布団に入って寝付くまでの暇つぶしに，つい機器を触ってしまう。そんなことにならないように，暇つぶしを別のモノへと変えさせましょう。おすすめは「読書」です。（寝る前の読書の効果は，14～15ページをご覧ください。）

4 習慣化する

家庭では，時間がきたらメディア機器を止め，読書などを
して，リラックスをしてから眠ることが，習慣化する手助け
をお願いします。「何も考えずに機器を充電器に繋いで，ベッドで本を読んで，眠くなったら寝る」というルーティンをつくってあげましょう。



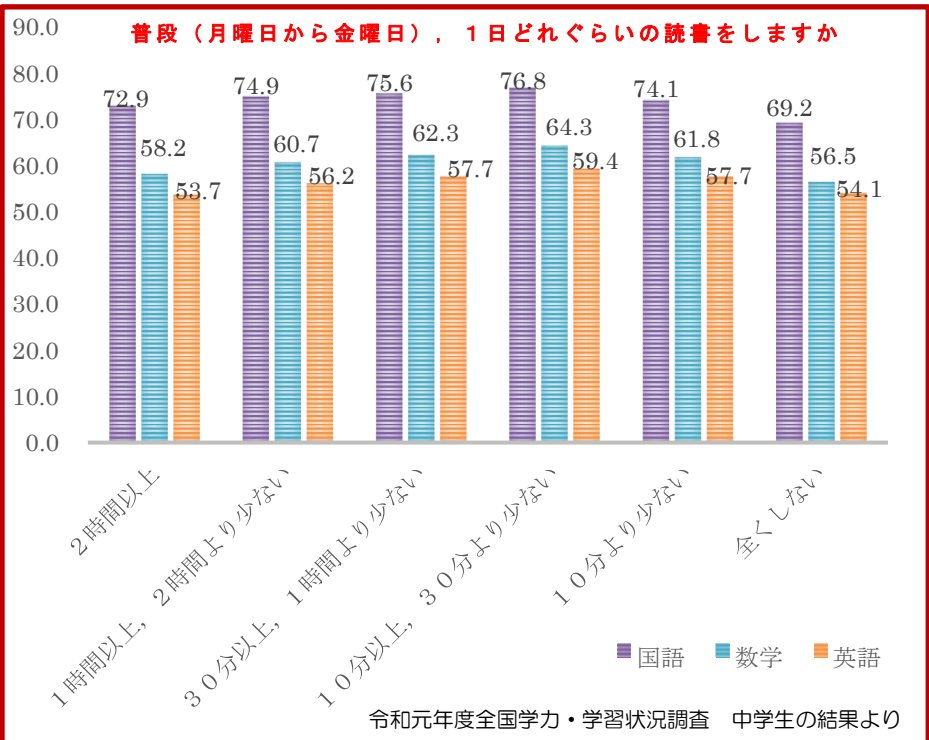
「1日20分読書」のすすめ！



「1日20分読書」は、子供に1日に少なくとも20分程度の時間を読書に親しませましょうという取組です。

でも、子供たちに読書の時間を作るのはなかなか難しいと思いませんか？そんな時は、「寝る前、20分読書」にチャレンジしてみましょう。

読書時間と学力の関係を調べると、小学生は読書時間が長いほど学力が高い傾向が見られましたが、中学生では、毎日の読書時間が「10分以上、30分より少ない」子供の学力が一番高いという結果が出ています。



ちょっとした時間を上手く使って、読書に親しむことが大切です。「忙しい」「難しい」と言わず、家族で取り組んでみましょう。



寝る前読書で脳をリラックス！！



読書には、「ストレスの解消」と「眠りの質の向上」の効果があります。研究によると、読書をするとう心拍が落ち着き、筋肉もほぐれ、ストレスが3分の1以下になるそうです。読書のリラックス効果は、音楽鑑賞や散歩よりも効果があるそうです。

特に、寝る前の読書は、心身共にリラックスして、自然とまぶたが閉じていくので、よい睡眠のためには最適とされています。

家族でやってみよう！ペア読書！！

ペア読書は、家族で1冊の本を読み、感想や意見を交換する読書活動です。いろいろな視点や感性を感じることができて、会話も広がります。家族の絆も深められますよ。

いつも身近に1冊の本がある環境を作り、家族で読書の時間を楽しめるように工夫してみましょう。



- ・ テレビを消して、家族で読み聞かせをし合う時間もいいなと思いました。
- ・ 親が、子供の頃に読んだ本だと声かけすると、興味を持って読んだ。
- ・ 読書をした後に、「どんな話だったの？」と聞いてみると、話題になっていたなと思いました。
- ・ 子供が本を読む環境作りを親はすべきだと思いました。
- ・ 寝る前に読書タイムをもうけている。習慣化している。
- ・ 親子で同じ本を読み、後で感想を言い合ったりした。

(枕崎市家庭での過ごし方アンケートより)

【知っていますか？】

毎月23日は「子どもといっしょに読書の日」

この日の前後には、県内各地の図書館で、様々な読書活動が行われています。家族で図書館に行って本を借りて読んだりして、読書の時間を楽しむ日にしませんか？

4 ネットの危険から子供を守るために ～保護者ができること～

保護者ができる3つのポイント

Point①：被害者にも加害者にもしないために、適切なインターネットの利用をさせる。

- ・ 「何のために使うのか」「どのように使うのか」をあらかじめ話し合っておく。
- ・ ネットの特徴や有害情報などの危険性，個人情報を守る必要性などを説明し，危機意識を持たせ，責任を自覚させる。
- ・ 子供の利用を保護者が見守り，マナーや安全に利用するための知識を身に付けられるようにする。

Point②：家庭のルールを一緒に作る。

- ・ 子供が上手に活用できるよう，家庭のルールを作る。
- ・ 保護者の押しつけではなく，利用目的や利用場所・時間帯等を，親子で話し合っておく。
- ・ ルールは，成長と共に少しずつ改定していく。
- ・ 利用状況について，折に触れて話し合い，問題がないか確認する。トラブルが生じたときは，すぐに相談させる。

Point③：不適切な情報や危険な出会い等を防ぐために，フィルタリングを利用する。

フィルタリングは，子供が危険な目に遭うリスクを減らす仕組みです。年齢や使い方によりレベル設定ができ，利用したいサイトの個別設定もできます。しかし，子供にお願いされて，保護者がフィルタリングを外してしまうケースが増えています。



【フィルタリングの設定方法例】

- ① 携帯電話会社のフィルタリングサービスに申込み，違法・有害情報の閲覧を防ぐ。
- ② フィルタリングアプリを設定して，無線LAN回線利用時の違法・有害情報の閲覧を防ぐ。
- ③ 機器本体でインターネット利用するアプリやインストールや起動を制限する機能を設定する。

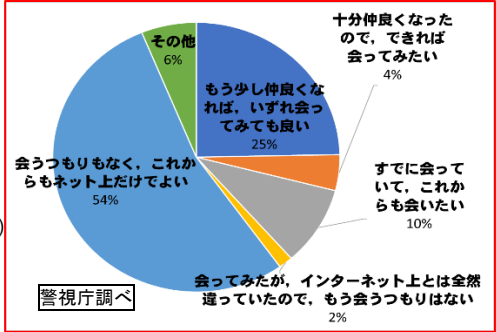
インターネット上で知り合った人と、実際に会ってみたいと思う？

【子供のネットとの関わり】

1 ネットで知り合った人と頻繁に連絡をとり、実際に会ってみたいと思っています。

「もう少し仲良くなれば、いずれ会ってみても良い」(24.7%)

「十分仲良くなったので、できれば会ってみたい」(4.3%)「すでに会っていて、これからも会いたい」(9.5%)となっており、38.5%の子供が会ってみたいと思ってることが分かっています。



2 個人情報の発信にはあまり気を付けず、ネット空間の危険性認知が低いです。

警視庁の調査によると、「ネットに個人情報を書き込む」ことを「とてつもなく危ない」と答えた中高生は76.5%、「ネットであやしいサイトにアクセスする」は73.2%と高い割合を示した。しかし、「ネットに自分の写真をアップする」53.6%、「ネットでチケットの売り買いをする」49.9%、「ネットで知り合った人に自分の悩みを相談する」32.7%、「ネットで知り合った人と趣味の話をする」25.0%と低く、ネット空間の危険は十分に認識されていないことが分かっています。

【有害サイトのブロックよりも、もっと大切なフィルタリングの役割】

1 「フィルタリング」で、危険から身を守る力(リテラシー)を育成

見たいサイト等が見られなかった時に、なぜ、ブロックされたのか、一緒に考えることで、何が危険なのか判断ができるようになります。「フィルタリング」を使わないと、いつまでもリテラシーは身に付きません。親子の会話を通じ、ネットリスクに対応できるリテラシーを育てることが重要です。

2 ネットに詳しくなくても、「フィルタリング」で会話のきっかけを

子供の方がインターネットに詳しく、親が「よく分からないから話せない」という話を聞きます。だからといって子供に任せっぱなしにしてしまつては、子供は保護者に相談をしなくなり、ネットの危険に対して子供だけで対応しなくてはいけなくなります。実際に「親に心配かけたくないので言わなかった」というケースも起こっています。

子供任せになっていませんか？



✓ 子供のSNS被害を防ぐポイント

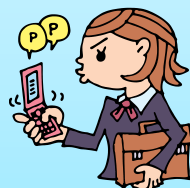
- 家庭でインターネット環境機器を使う場所や時間などをルール化する。
- 名前や顔写真、学校名などは載せない。
- トラブルが起きたら、すぐに相談できる親子関係をつくる。
- ネット上は性別や年齢、性格などを簡単に偽装できると説明する。
- ネット上で知り合った人と会うのは、リスクが伴うことを教える。
- 子供が被害に遭った実際のネット犯罪を具体的に伝える。
- フィルタリング機能を利用する。でも、効果は限定的なので過信しない。
- SNSには「悪い大人」がいることを説明する。
- 不安になったら親に相談するように伝える。
- 子供の投稿を閲覧できる人を制限する。
- ダイレクトメッセージでのやりとりをさせない。



POINT : 家庭内のコミュニケーションがまず基本です！日頃から、子供との会話を大切にしましょう！！

✓ ネット依存度チェック！

- 家族や友達といるよりネットをしている方が楽しい。
- 気が付くといつもネットをしている。
- ネットをしなないように心がけても、つつなげてしまう。
- 家族や友達に隠れてネットをする。
- ネットに費やす時間を他のことで埋められない。
- ネットを止めるように言われると腹が立つ。
- ネットをしていない時でも、ネットのことが頭から離れない。
- することがあってもまずネットにつないでしまう。
- ネットをしてから自分が変わったと思う。
- 最近性格が変わったねと人から言われた。
- ネットで知り合った人の方が現実の友達より大事。
- ネット以外のことに興味が無い。
- ネットで使うアバター人格の自分が好き。
- ネットの相手を挑発したくなる。
- 幻覚が見えたり、幻聴が聞こえたりする。
- うつ状態になることがある。
- ネットがつながらないと生きていけない。



※ 1つでも当てはまったら、ネットの使い方を見直そう！

☑ <家庭のルールを考えよう>

インターネットを安全かつ適切に利用するためには、子供の年齢や力量に合わせた手助けが必要です。能力・発達および日常生活に見合ったインターネットの使い方を、家庭で考えましょう。

ルール例（ルールは達成・継続・調整・追加などを、適時、親子で話し合
う。）

- ゲームとネットを合わせて、使っているのは1日____分までです。
- 保護者にことわって、____（決められた場所）で使います。
- 自分にあったゲームやアプリか、保護者に確認してから使います。
- 食事中や車の中では使いません。
- 子ども会などの集まりや話し合いの場所へは持っていきません。
- 夜____時以降は使いません。リビングで充電します。
- 話しかけられたら手を止め対応します。
- 決まった人からのメール以外、返信やアクセスはしません。
- 変わったことや困ったことが起きたら、すぐに相談します。
- 公共の場で利用する時は、ルールやマナーを守ります。
- 自分や友だちの個人情報（名前・住所・学校名など）、写真はネットに公開しません。
- メールやSNSは実際に会ったことのある友達だけにします。
- 自分が言われて嫌な事や悪口はSNSやメールで送り返しません。
- 目的をもって利用します。目的を終えたら決められた場所に置きます。
- やりとりや内容、使い方について、ときどき親子で確認します。
- ネットやSNSで知り合った人とは直接会いません。
- ネットで買い物やお金のやり取りをする時は、保護者の許可を得ます。
- ネット上に公開する内容は、送信前にしっかり見直します。
- 他人にIDやパスワードは絶対に教えません。
- 毎月の通信量（料）をチェックし、計画性をもって利用します。
- 布団に入る____時間前は、使うのを止めます。
- このルールは定期的に家族で話し合っ
て見直します。



我が家のルールを決めましょう

作成 年 月

【ルールを守るために保護者が気をつけること】

保護者が率先してルールを守り、手本になりましょう。

_____ に1度、一緒に利用状況を確認しましょう。

ルールが守れない時は、（ _____ ）

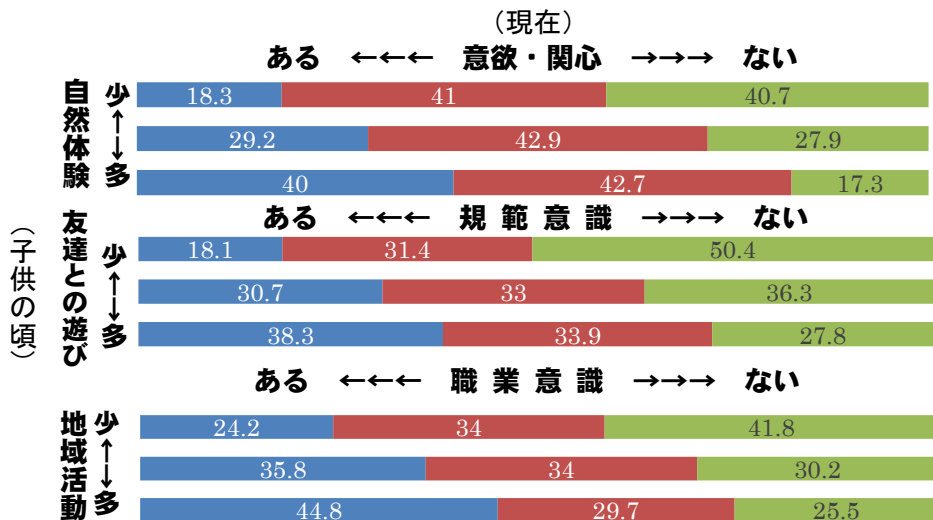
困った時の相談先を決めておきましょう。

（相談相手： _____ TEL _____ ）

成長に合わせてルールを見直しましょう。

5 かわいい子には体験を！ ～人生の基盤となる 体験活動のススメ～

子供の頃の体験が豊かな大人ほど、
意欲・関心や規範意識，職業意識が高い人が多い




青少年の体験活動等に関する意識調査(国立青少年教育振興機構)

家庭における体験活動の取組として…

- 1 家族の一員としての役割意識を持たせよう
(様々な生活体験の推進)
(例) 家族の一員としての仕事(風呂掃除等)，
年中行事，三世代交流，文化継承，食育等
- 2 子供たちを外で遊ばせよう(同世代や異世代との交流，身近な
自然体験や外遊びの推進)
(例) 外遊び奨励，スポーツ・レクリエーション活動実践，遊ぶ
場所・時間の確保等
- 3 子供の発達段階に応じた体験活動をさせよう(発達段階に応じ
た自然体験の推進と地域行事への参加)
(例) 自然体験の推進，体験活動の工夫，青少年社会教育施設の
活用，地域や子ども会等の行事等



【させてみたい体験活動を計画してみましょう】

だれが？	いつ？	どんなことを？	そのために
<記入例> ・子供だけ ・親と子で ・家族みんな ・3世代で …など	・〇月〇日に ・夕食の後に ・週末に ・夏休みに ・冬休みに …など	・散歩（早朝・夕方・夕食後・雨の日など） ・朝日・夕日，星・月を見る ・一緒に料理をつくる ・洗車，実家の大掃除 ・キャンプ，登山 ・田植えや稲刈り	・市の年間主催事業を確かめる。 ・いつもより少し早めに夕食をとる。 ・道具を確認する。 ・観光案内所から登山ルート地図を取り寄せる。 ・施設の情報を電話やネットで調べる。 （備品，空き状況等）
			

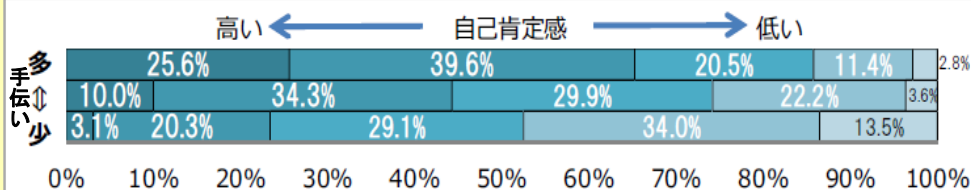
◎ 子供たちが参加できる，体験活動や研修事業を年間を通じていろいろ実施しています。是非参加ください。

施設名	電話番号	施設名	電話番号
枕崎地区公民館	72-9289	南溟館	72-9998
桜山地区公民館	72-2267	枕崎市児童館	72-1367
別府地区公民館	76-2010	片平山児童センター	73-1333
立神地区公民館	72-1693	枕崎市総合体育館	72-1116
金山地区公民館	72-9690	枕崎市立図書館	58-1112
枕崎市市民会館	72-2221	枕崎市教育委員会	72-0170

5 かわいい子には体験を！ ～大切な手伝い体験～

手伝いで育まれるものは？

青少年の体験活動等に関する意識調査



自己肯定感とは、自己を肯定する感覚。つまり「自分は生きている意味がある」「存在価値がある」「大切な存在だ」「必要とされている」と感じる心の感覚です。

手伝いは「子育て」のチャンス！ 「上手・下手」よりも「喜び・感動・感謝」を伝えよう！！

手伝いは、「人の役に立つ」という貴重な経験です。自分の役割がでることで、家族の一員であることを実感します。この経験は、大きな自信となり、「自己有用感」や「自己肯定感」が高まります。

人に喜ばれ、ほめられることで、もっと何かしたい、もっと役に立ちたいと考えるようになり、人の気持ちを思いやることができるようになります。同時に、期待に応えようとする責任感も芽生えてきます。

決まった仕事を、短時間で効率的に行おうとすることで、創造力や集中力、忍耐力なども育まれます。

手伝いを継続していくと、仕事の大変さが分かるようになり、親や周囲の方々への感謝の気持ちも育っていきます。

① 自分自身の喜びや感謝の気持ちを伝える。

「うれしい」「ありがとう」
「おかげで助かった」など

② 子供の喜びに共感する。

「よかったね」「がんばったね」
「こんなこともできるの」など

仕上がりが不十分でも、叱ったり、けなしたりしない。
役に立とうと奮闘した気持ちや過程を「喜び・感動・感謝」の言葉で誉める。

○ させてみたい手伝いの計画を立ててみましょう



6 親子で体を動かそう ～心と身体を鍛えよう～

子供は、一緒に体を動かすことが大好きです。親子で体を動かし、汗を流しながら、家族のやさしさや思いやりにふれると、それが支えになり、子供は勇気をもって問題を解決することができるようになります。また、思いやりをもって接する心と友好的な関係を築く力が育まれます。

タオルバランスくずし

【時間】30秒間

【行い方】1本のタオルの端っこをそれぞれ二人で持ち、タオルを引っ張ったり、緩めたりしながら、相手のバランスを崩します。

【効果】バランス感覚を養うとともに、腕の力がつきます。



たおしっこ

【時間】30秒間

【行い方】ふんばる役とたおす役で行います。まず、一人が両手両膝を床につけてふんばり、もう一人はそれを倒そうとします。

次に役割を入れ替えてやります。

【効果】全身をバランスよく鍛えることができます。

また、自分の筋肉の強い部分と弱い部分を調べることができます。



かごしま子供体力向上プログラム「家庭で使えるプログラム」より

- 1 家の中で、あいた時間に、気軽に取り組みましょう。
- 2 運動の得意・不得意にかかわらず、楽しく取り組みましょう。
- 3 家族でコミュニケーションをとりながら取り組みましょう。

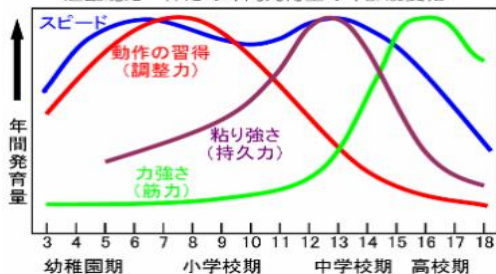
体力はどうして大切なのでしょう？

体力は、人間の活動の基本となるもので、いろいろなことに取り組む意欲や気力といった精神面の充実にも深く関わり、健全な発達・成長、豊かで充実した生活を送るうえでとても重要です。

子供の時期に運動することは、発達・成長に必要な体力を高めるだけでなく、運動・スポーツに親しむ身体的能力の基礎を養い、病気から身体を守る体力を強化し、健康な状態をつくっていくことにつながります。積極的に、身体を動かすようにしましょう。

また、体力づくりは、発達の特性に応じて取り組むことが大切です。小学生は調整力（身体を操作する能力）が著しく発達する時期で、筋力や持久力は中学生の頃から発達します。発達段階に応じた運動に取り組みましょう。

運動能力・体力の年間発育量の年齢別変化



○ブレイクタイム② ～かごしまの教えに学ぶ～

鹿児島には、「郷中教育」の教えや「日新公いろは歌」など、語り伝えられてきた、さまざまな格言やことわざが残っています。時代の移り変わりで、今ではそのまま当てはまらないものもあるかもしれません。しかし、その根底にある人間としての生き方は、私たちに多くのことを教えてくれます。

^ま負けるな ^{うそ}嘘をつくな
^{よわ}弱いものをいじめな

※ 郷中教育において最も大切とされる、守るべき3つの教え。「負けるな」…困難に遭っても自分に負けてあきらめないこと。

「嘘をつくな」…過ちを犯したときには言い訳せず、素直に非を受け入れること。

「弱い者をいじめな」…弱い者いじめが最も卑劣で、器の小さい人間のすることだから、慎むこと。

^わ若けうっの難儀は、
^か買ってでんせえ

※ 若い時にする苦労は必ず貴重な経験となって将来役立つものだから、求めてでもするほうがよいということ。

^{いにしえ}古への道を聞きても唱へても
^{おこな}わが行にせずばかひなし

※ 昔から伝わる立派な教えをいくら聞いても、どれだけ口先で唱えても、自分で実行しなければ何の役にも立たない。

^{あす}はかなくも明日の命を頼むかな
^{きょう}今日も今日もと学びをばせで

※ 今日は用事がある、気分が悪いなどと言って、大事な勉強をせず、あてもなく、明日はないかもしれない命をあてにしている人がいる。だが、今、この時こそが一番大切なのだ。今日やるべきことは今日やりなさい。

^{てんと}お天道さまが見ちよいよやっど

※ 誰も見ていないと思っても、お天道様がちゃんとお見通しだから悪いことはしてはいけない。



7 大切な命と安全

～安全マップを作りましょう～

「キッズセーフティマップ」 (枕崎市版) を知っていますか？

子供たちが事件や事故から身を守るよう、危険な場所や安全な道、いざというときに逃げ込める場所を家族で話し合い、危険を事前に予測し、どのように行動すればよいか学ぶためのものです。

市内の全ての小・中学生に配布しています。大切な子供の命を守るために、家族で会議を開いて、我が家の安全マップを完成させましょう。



●安全マップの作り方

自分の安全マップを作ろう！
 身の回りの危険な場所と安全な場所を調べてみよう。

◎この冊子の他に用意するもの◎
鉛筆・マーカー・メモ帳・カメラ

みる
●通学路や、いつもの遊び場など気になる場所を、家の人や友だちと一緒に見てみよう。

とる
●気になる場所は写真をとって、地図と照らし合わせてみよう。
※保護者の方へ/写真を撮ることで小さいお子さんも興味をもって楽しくマップを作ることができます。ただし肖像権や個人情報保護には留意してください。

かく (地図へのくわい書き方は若ページを見てね)
●目印になる建物を書きこもう (自宅・学校・友だちの家・遊・公園・お店など)
●危険な場所には×、いざという時に逃げ込める安全な場所には○を書きこもう。

はなしあう
●地図を見ながら、どういう所でどんな事が起きやすいのか話し合おう。
●よく行く場所への通る道を決めておくこと安心だよ。不審者や怪しい車がある場合などに通る予備の道も相談しておこう。

地図への書き込み方 (例)

×危険な場所
入道りが多い道、木が多くて道が暗い公園や林道、車かわりが少ない道、まわりが見えにくい駐車場、安全室の多いビル、公園のカーブやその裏、人が住んでいない廃れた家、どろの入口や川の堤、高層ビルや塔など、屋敷が深い道、雑草が生え放題の長、短のある場所、ゴミが散らしてある場所、駅周辺や線路が多い道、歩道がない狭い道、道幅が広い交差点など

○いざという時に逃げ込める安全な場所
子ども110番の家や防犯連絡所、お店やコンビニエンスストア、病院、銀行、郵便局、学校など、常に人がいて避難できる場所、友だちや遊んでいる人の家など

安全な場所
●道とその幅に数字を書く
●地図下のメモ帳にどんな場所なのかを書きこめる

危険な場所
×道とその幅に数字を書く
●地図下のメモ帳にどんな場所なのかを書きこめる

安全な場所
○道とその幅に数字を書く
●地図下のメモ帳にどんな場所なのかを書きこめる

7 大切な命と安全

～親子会議を開きましょう～

交通安全・防犯・防災

いろいろなシチュエーションを想定して話し合う！！

Point①：子供の日頃の様子を知っておく

Point②：守ってほしいことはその場所で教える

Point③：子供の目線で一緒に危険ポイントを探す

Point④：家族でシミュレーションする



どんな危険があるのか、どう対応するのか、避難経路、避難場所、家族との連絡の取り方など

Point⑤：危険回避の約束だけでなくマナーも一緒に教える

子供と一緒に歩き話し合うことで、日頃の様子を知り、どんな危険があるのか親が気付き、具体的に話すことができます。また、「あなただったらどうする」と考えを聞いてから教えると意識が高まります。

安全教育は、自分を守るとともに、相手に配慮する等のコミュニケーション能力を育てるという大事な側面も持っています。ぜひ、一緒に歩きながら親子会議を開いてみましょう。

実はこれも、防犯・防災対策

- 1 子ども会や地域の行事に顔を出す
情報を共有することで、異変が起きた時の対応が変わります。
- 2 自分の子供と同じように他の子供にも接する
我が子と同じように注意を払うことで、防犯・防災の輪が広がります。

<一度のぞいてみませんか？>

- 枕崎市 HP から、「枕崎市防災マップ」「津波対応マップ」「浸水深マップ」がダウンロードできます。いざというときの備えや危険箇所を確認。
- 枕崎市消防本部 HP から、「地震に備えて10のポイント」「風水害に備えて」「火災に備えて」がダウンロードできます。

避難カード



氏 名

性 別 血液型

住 所

生年月日

【保護者名】

連 絡 先

勤 務 先

【親戚・知人など】

氏 名

電 話

【緊急時避難先】

自分の居場所を伝える方法【災害伝言ダイヤル】
171をダイヤル→音声にしたがって録音

○子供を健やかに育むために

親による子供への体罰を禁じる、「改正児童虐待防止法」が令和2年4月に施行されます。厚生労働省では、体罰に頼らない子育てをサポートする取組として、「愛の鞭ゼロ作戦」を進めています。

【親による「体罰禁止」のガイドライン】(厚生労働省 2020年2月)

【「親の体罰」の例】

- ・ 宿題をしなかったので、夕ご飯を与えない
- ・ 他人の物を盗んだので、おしりをたたく
- ・ 大切なものにいたずらをしたので、長時間正座させる など

【体罰でない例】

- ・ 道路に飛び出しそうな子供の手をつかんで保護する
- ・ ほかに子供に暴力を振るうのを制止する

※ 罰を目的としないもの(しつけ「子供の人格や才能などを伸ばし、社会のルールを身につけさせる行為」)は、体罰に当たりません。

愛の鞭^{むち}ゼロ作戦

子どもを健やかに育むために

子育ての悩みがあるときは

[189]

児童相談所全国共通ダイヤル



子育てに体罰や暴言を使わない



POINT 2



子どもが親に恐怖を持つとSOSを伝えられない

POINT 4



親自身がSOSを出そう

POINT 3

爆発寸前のイライラをクールダウン



＜相談窓口：児童相談所虐待対応ダイヤル「189（いちはやく）」＞

虐待かもと思ったら、児童相談所へご相談ください。児童相談所虐待対応ダイヤル「189（いちはやく）」へかけると、地域の児童相談所につながります。