

福岡県教育庁筑豊教育事務所 家庭教育支援リーフレット

みんないっしょにステップアップ

# 家庭教育4つのポイント

せいかつしゅうかん  
生活習慣

がくしゅうしゅうかん  
学習習慣

どくしゅうしゅうかん  
読書習慣

でんしめでいあ  
電子メディア

あなたの子育て(家庭教育)が、  
子どもの未来をつくれます！

こんなコミュニケーションから始めてみませんか  
よりよい成長は、安心できる家庭でのコミュニケーションから

- 毎日、ギュッと抱きしめる
- 笑顔で子どもに接し笑いあう
- 何をいいたいのかなあ？と待つ
- お風呂の中で話を聞く
- 姿が見えなくなるまで見送る
- 叱る前に一呼吸おく
- 宿題を一緒にやってみる
- 夜寝る前に一緒に本を読む 等

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  
福岡県教育庁筑豊教育事務所社会教育室 令和7年12月発行

ルビがついているリーフレットもあります。ひつようなときは、ごれんらくください。

## ポイント1

# 生活習慣

人間の生体リズムは、脳が毎朝、太陽の光を視覚で認識することによって調整しています。これを毎日同じ時間に繰り返していると、脳が認識し、次第に自然な自覚めとともに、昼間に活発な「からだ」「あたま」「こころ」の働きが促されるようになります。

## 1 ぐっすり睡眠

睡眠には、心身の疲労を回復させる働きや、脳と体を成長させる働きがあります。脳には海馬という知識の工場があり、睡眠中に活性化し、昼間経験したことを何度も再生して確かめ、知識として蓄積します。



### ぐっすり睡眠で脳の活性化！

学校で学ぶ  
友達と遊ぶ  
家族と話す



昼に活動することで、夜に睡眠を促すメラトニンが合成されます。

## 2 すっきり早起き

朝の光を浴びると、脳を自覚めさせるセロトニン(幸せホルモン)が活発に分泌され、体内時計のズレをリセットできます。また、リセットすることで、生活・睡眠・体温のリズムが整い、活動に適した体になります。



ズレをリセット



活動に適した体

生活のリズム ◎  
睡眠のリズム ◎  
体温のリズム ◎

## 3 体づくりの朝ご飯

朝食を毎日食べていると、内臓が決まった時間に動き出します。朝食でブドウ糖をはじめとする様々な栄養素を補給して、元気に一日を過ごす状態の体づくりが重要です。



脳のエネルギー源はブドウ糖です！

※寝ている間もエネルギーを使っているので、朝には、脳も体もエネルギーが不足した状態になっています。

## ポイント2

# 学習習慣

家庭で学習習慣を身に付けることは、「学校で学習した内容を確認なものにする」「自ら学ぼうとする態度や学習に対する自信をつける」等の効果があり、自立するための基礎となる力をつけることができます。また、学習することが「楽しい」「自分の力になる」という前向きな実感をもたせることが大切です。

## 1 学習時刻と時間を決める！

決めた時刻に学習を始めることで、習慣が付きまします。また、学習時間は、各学校で学年に応じたおおよその時間が提示されています。(学年×10分+10分など)

決めた時刻に始めること！  
決めた時間は集中すること！



## 2 学習場所を決める！

学習のための環境づくりをすることで、より集中して取り組むことができます。

テレビ等はOFFにする



照明は適した明るさにする



遊び道具は片づける



机の上は整理する



## 3 がんばりを認め、ほめる！

子どもたちは、ほめられたことにやる気を出し、成長していきます。どんな姿になってほしいのかを意識して具体的にほめることが大切です。「あなたが、がんばっているのを見るとうれしくなるよ」など保護者の気持ち伝えることも大切です。

ていねいだね

すごい！

がんばってるね

ていねいに  
取り組んでいる姿

最後までねばり強く  
挑戦している姿

できるように  
なったね

集中している  
真剣な姿

自分で始め  
られたね

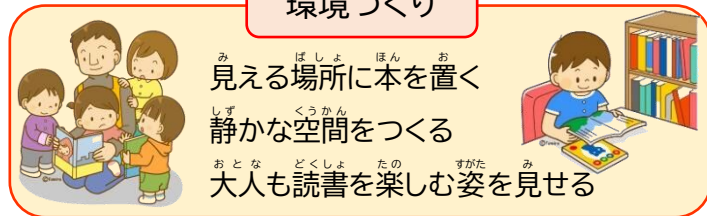


## ポイント3

# 読書習慣

子どもたちは、読書をすることで、多くの知識を得たり、自ら学ぶ楽しさを実感したりします。家庭で読書習慣をつけるためには、子どもが好きな本を選択し、好きな時間に、好きな場所で、読書ができる環境をつくることが大切です。

### 環境づくり



## 1 図書館に行ってみる

「読む本がない」「どんな本を読んでよいかわからない」という場合には、図書館に行くことをおすすめします。図書館には、様々な種類のたくさんの本があります。読みたい本がきっと見つかります。司書の方に「おすすめの本」を教えてもらうと本選びが楽しくなります。



## 2 一緒に読書を楽しむ

家庭での読書のやり方に決まりはなく、基本的に自由です。「膝に座らせて絵本を読んであげる」「隣に座ってそれぞれが好きな本を読む」など、我が家流の読書方法は無限大です。また、家族みんなで読書を楽しむことで本好きな子どもが育ちます。

## 3 読書の時間を決める

家庭のライフスタイルに合わせて、「〇曜日夕食後30分間は読書の時間」など、時間を決めることが、家庭で読書(うちどく)を行う第一歩になります。負担にならないように、まずは短時間から始めてみましょう。慣れてきたら回数や時間を増やすと読書習慣が定着します。

読書のあいことばは「ち・く・ほ・う」

**ち**ょっとずつ はじめよう！

**く**りかえし つづけよう！

**ほ**んえらびを たのしもう！

**う**ちどくを はじめよう！

## ポイント4

# 電子メディア

スマートフォンやタブレット等の電子メディアは、生活や学習において幅広く活用され、子どもたちが使用する機会も増えていきます。生活や学習をサポートする道具だからこそ、トラブルを避けて安全に使うことが大切です。

## 1 ルール設定

ルール作りをする際は、保護者が一方的に決めず、子どもと一緒に考えることで、自分からルールを守ろうとする姿勢がつけられます。ルール作りで終わりにせず、その後も子どもの様子を見守り、一緒に振り返る機会をつくっていくことが大切です。

### ルールの例

- ・午後9時以降は使用しない。
- ・課金をしない。
- ・食事中は触らない。
- ・人の悪口を書きこまない。
- ・個人情報を書きこまない。

### ルールを決めたら

- ・紙に書き掲示する。
- ・子どもの様子を見守る。
- ・守れているか振り返る。
- ・ルールを守ろうとしている姿を認め、ほめる。

## 2 フィルタリング機能

フィルタリング機能とは、有害・不適切なサイトやアプリの利用などを制限できる機能・サービスです。

SNSにより被害を受けた子どもは、年々増加傾向です。その多くは、フィルタリング機能を利用していませんでした。契約者である保護者があらかじめ安全な利用環境を整えることが大切です。

### OSNSによる被害者(未成年)

平成26年 1,421人



令和6年 1,486人

※「令和6年における少年非行、児童虐待及び子供の性被害状況(警察庁)」より



☆フィルタリング機能は、各携帯電話会社等から提供されていますので、ご相談ください。

## 3 心配なときは相談を

電子メディアに関するトラブルについて、悩みを抱え込まず、下記の窓口や次ページの専門機関などに早め早めに相談することが大切です。

「子どもホットライン24」

(24時間対応、メール・LINEでの相談も可)

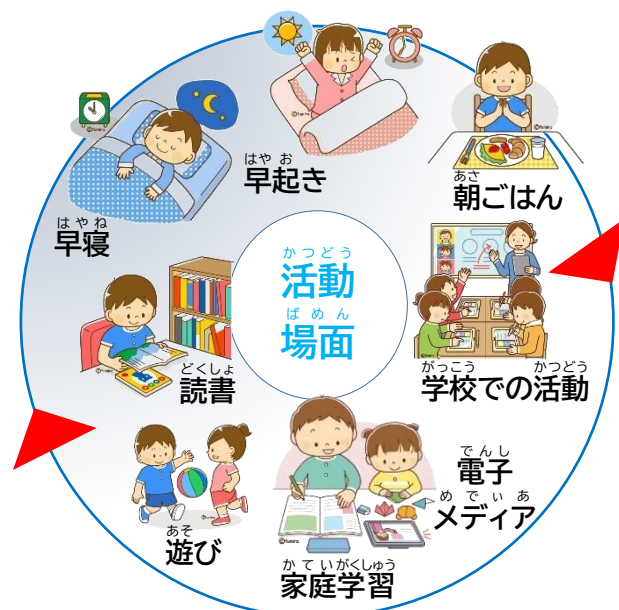
☎ 0948-25-3434 詳しくはこちら→



# 家庭がもっている力

子どもたちにとって、1日のすべての活動場面が学びです。  
 寝ること、食べること、学習すること、本を読むこと、遊ぶこと、  
 誰かと話すこと、何もかもが学びなのです。この1日の活動  
 サイクルをよりよく積み重ね、自分で繰り返すことができるよう  
 な好循環をつくることで、社会で生きていくために必要な様々  
 な力を身に付けながら成長していくことができます。  
 まずは1つ、できそうなことに取り組み、やる気が続くように、  
 小さなことでもできたことを具体的にしっかりとほめて、次のこ  
 とにつなげていきましょう。

あなたの子育て(家庭教育)が、子どもの未来をつくります！



## 相談機関

悩んだり困ったりしたら、まずは相談してみましょう。

### 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」(福岡県立社会教育総合センター)

月～土(センター休所日、第2月曜、第4土曜、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

✉ 子育てパークからメールフォームで相談できます→



### 子どもの非行問題、犯罪被害等の相談

飯塚少年サポートセンター

月～金 9:00～17:45(祝日・年末年始を除く)

☎ 0948-21-3751

### 不登校、ひきこもりに関する相談

不登校・ひきこもりサポートセンター(福岡県立大学内)

月～金 9:00～17:00(祝日・年末年始を除く)

☎ 0947-42-1346

✉ support@fukuoka-pu.ac.jp

### 買い物に関する相談

福岡県消費生活センター

月～金 9:00～16:30 日 10:00～16:00

☎ 092-632-0999(土・祝日・年末年始を除く)

### 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(無料・24時間受付)

☎ 0120-189-783(いちばやく おなやみを)

☎ 0947-42-0499 田川

### 発達障がいなどに関する相談

福岡県発達障がい者支援センター(筑豊地域)

ゆう・もあ

月～土 9:00～18:00(日・祝日・盆・年末年始を除く)

☎ 0947-46-9505

### いじめ、虐待など子どもの人権問題に関する相談

子どもの人権110番(全国共通フリーダイヤル)

月～金 8:30～17:15(土・日・祝日・年末年始を除く)

☎ 0120-007-110(時間外は留守番電話で受付)

## ネットトラブルに関する啓発リーフレット

こども家庭庁

普及啓発リーフレット



普及啓発リーフレット

「保護者が正しく知っておきたい4つの大切なポイント(児童・生徒編)」



普及啓発リーフレット

「ネット・スマホ活用世代の保護者が知っておきたいポイント」

