ひとりで悩まないで

相談できる場所があります

子育てや家庭のことで、困ったときは
一人で抱え込まず、気軽にご相談ください。



福岡県立社会教育総合センター 家庭教育相談 親・おや電話　☎092-947-3515

- 誰が？　専門の相談員
- どんな支援を？　保護者の家庭教育・子育て全般の悩みを電話で伺い、相談に応じます。

こどもホットライン２４　☎0948-25-3434

- 誰が？　福岡県教育庁の児童生徒指導相談員
- どんな支援を？　いじめ・不登校・進路・障がい児の教育等、こどもが抱える悩みや子育ての悩みについて24時間受け付け、助言や問題解決を支援します。

福岡県発達障がい者支援センター ゆう・もあ　☎0947-46-9505

- 誰が？　医師や福祉の専門職員などの相談員・支援員
- どんな支援を？　発達障がいのある方や発達が気になる本人とその家族、支援者に相談や支援を行っています。

福岡県立大学 不登校・ひきこもりサポートセンター　☎0947-42-1346（相談用）

- 誰が？　福岡県立大学の専門教員・専門職員・大学生サポーター等
- どんな支援を？　不登校・ひきこもりのこどもと家族に、相談、個別・集団支援、学校等との連携支援を行います。

その他の主な相談窓口

○こどもの人権１１０番
0120-007-110
いじめ・虐待等、子どもの人権問題を相談

○飯塚少年サポートセンター
0948-21-3751
少年の非行・犯罪被害等の相談や立ち直りを支援

○福岡県消費生活センター
092-632-0999
契約・買い物等、消費者トラブルを相談

○児童相談所相談専用ダイヤル
0120-189-783
育児・虐待等、子どもの福祉に関する相談

福岡県こどもまんなか ポータルサイト

筑豊教育事務所 社会教育室



みんなでつくる こどもの未来

家庭教育を愉しもう

～思い通りにいかないことを含め、日々の生活やこどもの成長を心から味わおう～



こどもたちの今…

1 生活リズムが乱れている

小学生の朝食を食べない人は、
約１割にのぼります。

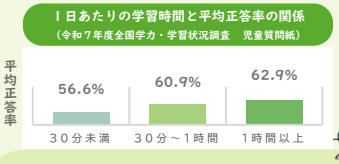
朝食を食べない人
約8.5%
（令和７年度全国学力・学習状況調査　児童質問紙）



生活リズムを整え、
心と体の土台づくりをしましょう。

2 家庭学習の時間が少ない

家庭での学習時間と学力には、
一定の関連が見られます。





落ち着いて学習できる環境や
声かけで、学ぶ意欲を育てましょう。

3 読書の時間が少ない

小学生の約３人に１人が、
平日１日あたり読書を全くしていません。

約32%
（令和７年度全国学力・学習状況調査　児童質問紙）



本との出会いにより、
豊かな心と言葉の力を育てましょう。

4 電子メディアを過度に利用している

小学生の約４人に１人が、平日３時間以上、
SNSや動画を見ています。

約23.9%
（令和６年度全国学力・学習状況調査　児童質問紙）



電子メディアと上手に付き合うための
ルールづくりを、一緒に考えていきましょう。

だからこそ

こどもの今と未来のために、
家庭でできることを一緒に考えてみませんか？



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８年１１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。

家庭教育を愉しむ♡

4つのポイント

こどもと一緒に
愉しみながら
取り組みましょう

ポイント1 生活習慣を整えよう

元気な毎日は
家族みんなの
笑顔から！

毎日のリズムが、
こどもの心と体の土台になります。



こんないいことがあります

① 体の免疫力がアップする
② 生活リズムが整う
③ 朝から元気に過ごせる

家庭でできること

❶ 寝る前の過ごし方を一緒に決める
❷ 決まった時刻に声をかけ、早起きの習慣づくりを支える
❸ 一緒に食卓を囲み、朝食を食べる

ポイント2 学習環境を整えよう

「できた！」の
積み重ねが
自信につながります

落ち着いて学習できる環境や
声かけが学ぶ意欲を育てます。



こんないいことがあります

① 集中力が高まる
② 自己肯定感が高まる
③ 自ら学ぶ意欲が育つ

家庭でできること

❶ 学習する時間と場所を一緒に決める
❷ がんばりを認め、ほめる
❸ 夢や目標について語り合う

ポイント3 本にふれる機会を増やそう

本のある暮らしで
心にゆとりを

本との出会いが、
豊かな心と言葉の力を育てます。



こんないいことがあります

① 想像力が豊かになる
② 集中力が高まる
③ 言葉の力が育つ

家庭でできること

❶ こどもの好きな本を置く
❷ 一緒に読む時間をつくる
❸ 図書館へ行き、本を見つける手伝いをする

ちくほう式
「一日一読」のすすめ！！

ポイント4 電子メディアとうまく付き合おう

ルールを決めて
上手に使おう

ルールづくりを一緒に考えることが、
電子メディアと上手に付き合う態度を育てます。



こんないいことがあります

① 情報を得る力が育つ
② 視野が広がる
③ 上手な時間の使い方が身に付く

家庭でできること

❶ 一緒に使い方を考え、やってみる
❷ 体験・読書・会話を大切にする
❸ 使う時間やルールを決める

ちくほう式
スマホルール