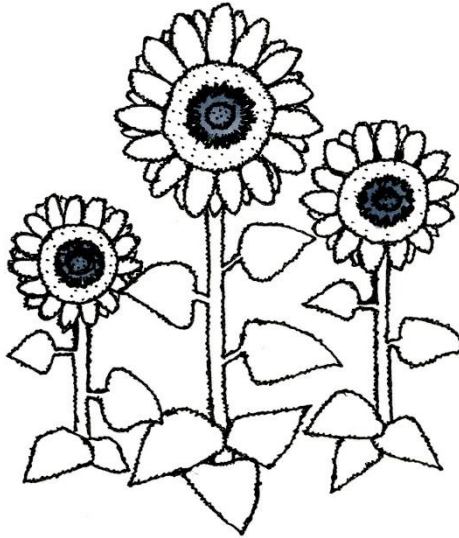


令和5年度版「おうちのしごと やってみよう！」とともに
かぞく いっしょ かんが なつやす

家族で一緒に考える夏休み

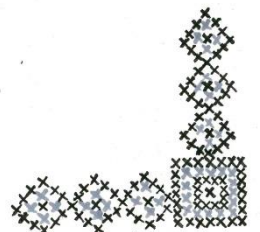
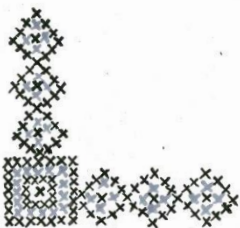
こ すこ せいちょう
—子どもの健やかな成長のために—

ほごしゃ みな
保護者の皆さまへ

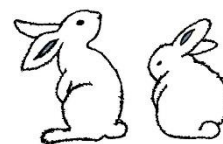


もくじ
—目次—

- 1 「早寝早起き朝ごはん」を考える
はやねはやお あさ かんが
- 2 読書を考える
どくしょ かんが
- 3 しつけやマナーを考える
まな あ かんが
- 4 防災を考える
ぼうさい かんが
- 5 家族で学び、楽しめる神奈川県の施設
かぞく まな たの かながわけん しせつ



1. 「早寝早起き朝ごはん」を考える



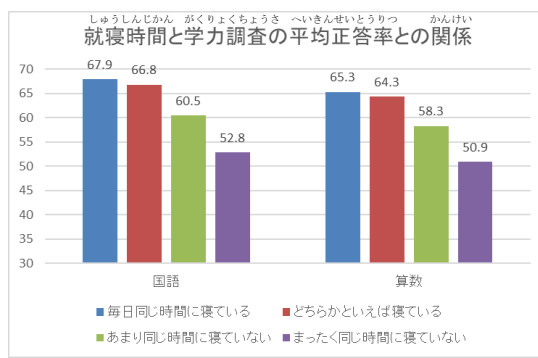
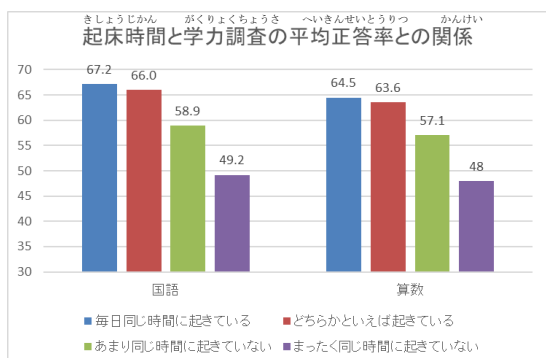
休みが続くと、子どもの生活リズムが崩れやすくなります。生活リズムは保護者がある程度整え、子どもがゆっくと本を読んだり、家族と話したり、家の仕事をしたりする機会をつくりたいものです。また睡眠不足が続くと身体の様々な機能に影響があります。免疫力が下がり、風邪をひきやすくなったりするので、十分な睡眠を心がけましょう①。

大人の生活そのものが夜型になっていると、子どももそれに引きずられてしまいます。保護者が睡眠に対するきちんとした認識をもち、それを子どもに伝えていくことが大切です。また、スマートフォンやゲーム機などのデジタル機器の利用（SNS、ゲーム、動画、インターネットなど）が子どもの生活に影響を与えている場合もあります。利用が長時間になりがちなときは、調整ツールなどを活用して、なにをどのくらい使っているかを確認し、利用時間を設定するなど、発達段階に応じた使い方を子どもと相談しましょう②。

夏休みは起きる時間と寝る時間を、習慣化するよい機会です。子どもとよく話し合って、無理のない起床時間と就寝時間を設定しましょう。下のグラフは「起床時間」、「就寝時間」と「学力調査の平均正答率との関係」を示したものです。生活リズムが整っている子どもほど、学力調査の平均正答率が高くなっています。「早寝早起き朝ごはん」で、子どもも大人も元気よく一日をスタートしましょう。

＜決めた時間を貼っておくのもよいでしょう。＞

午前0時00分 に起きよう！
午後△△時△△分 に寝よう！



文部科学省『令和4年度全国学力・学習状況調査 クロス集計表』をもとに作成

- ① 文部科学省「早寝早起き朝ごはん」で輝く君の未来～睡眠リズムを整えよう！～
https://www.mext.go.jp/a_menu/shougai/katei/1359388.htm
- ② 総務省インターネットトラブル事例集（2023年）
https://www.soumu.go.jp/use_the_internet_wisely/trouble/

2. 読書^{どくしょ}を^{かんが}考える

読書^{どくしょ}は、想像力^{そうぞうりょく}や考える^{かんが}習慣^{しゅうかん}を身^みにつけ、豊かな^{ゆた}感性^{かんせい}、思いやり^{おも}の心^{こころ}を育^{はぐく}みます。

子ども^こが自分^{じぶん}から本^{ほん}に親^{した}しむ時間^{じかん}をもつよう、子ども^この興味^{きょうみ}や関心^{かんしん}を大切^{たいせつ}にしなが、家庭^{かてい}で習慣^{しゅうかん}づけたいものです。



たとえば、家族^{かぞく}で図書館^{としょかん}に行^いったり、食事^{しょくじ}の時間^{じかん}のように毎日^{まいにち}決められた時間^{じかん}を「読書^{どくしょ}の時間^{じかん}」として、家族^{かぞく}みんなで本^{ほん}を読^よんだり、それぞれの家庭^{かてい}で工夫^{くふう}して、子ども^こが読書^{どくしょ}の楽しさ^{たの}やおもしろさ^{おもしろ}と出会^{であ}えるきっかけ^{きっかけ}をつくること^{こと}が大切^{たいせつ}です。

また、楽しみ^{たの}ながら本^{ほん}を読^よむように、目標^{もくひょう}として読^よむ本^{ほん}の数^{かず}を決^きめたり、読^よみたい本^{ほん}のリスト^{りすと}をつくったり、読^よみ終^おえた後^{あと}に一言^{ひとこと}感想^{かんそう}や読^よんだ本^{ほん}の表紙^{ひょうし}の写^{しゃ}真^{しん}を撮^とるなどの簡単^{かんたん}な記録^{きろく}を残^{のこ}したりするの^のもよいでしょう。「ふだん^{ふだん}はなかなか読^よめな^ない長い本^{なが}も、夏休^{なつやす}みにはチャレンジ^{ちやれんじ}できるね」や、「学校^{がっこう}で紹^{しょう}介^{かい}している課題^{かだい}図書^{としょ}にはどん^{どん}な本^{ほん}があるの^のかな」などと、日^ひごろから子^こどもと話^{はな}し合^あってみるの^のもよいかもしれ^しません。

読書^{どくしょ}を通^{つう}じて子^こどもが感^{かん}じたり考^{かんが}えたりした^{した}こと^{こと}を聞^きき、お互^{たが}いに感^{かん}想^{そう}を話^{はな}し合^あうこと^{こと}は、子^こどもの心^{こころ}の成^{せい}長^{ちやう}を知る^しるきっかけ^{きっかけ}になり、また、家^か族^{ぞく}の会^{かい}話^わを深^{ふか}めるよい機^き会^{かい}になる^{なる}でしょう。

神奈川県^{かながわけん}生涯^{しやうがい}学^{がく}習^{しゅう}課^かのホー^{ほう}ムペ^むー^べー^えジ (https://www.pref.kanagawa.jp/docs/gt2/index.html)

では、神奈川県^{かながわけん}教^{きょう}育^{いく}委^い員^{いん}会^{かい}が作^{さく}成^{せい}した「かながわ子^こども^のた^めのブ^ぶック^くリ^りス^{すと}」や「私^{わたし}が薦^{すす}めるこ^この^いっ^{さつ}」など、読^{どく}書^{しょ}に^{かん}する情^{じょう}報^{ほう}を提^{てい}供^{きょう}して^いま^す。

神奈川県^{かながわけん}教^{きょう}育^{いく}委^い員^{いん}会^{かい}では、「毎月^{まいつき}第^{だい}1日^{いち}曜^{よう}日^び」を「フ^ふア^あミ^みリ^りい^いど^どく^くし^しょ^ょの^の日^ひ」とし、読^{どく}書^{しょ}を^きっ^かけ^けに家^か族^{ぞく}で^いろ^ろな^な話^わを^したり、家^か族^{ぞく}で^{としょかん}へ^い行^いつたりする^など、フ^ふア^あミ^みリ^りい^いど^どく^くし^しょ^ょを^{すい}奨^{しょう}して^いま^す。

3. しつけやマナーを^{まなあ}考える^{かんが}

令和3年に国が行った調査^①では、約68%の保護者が子育てに悩みや不安を抱えているという結果が出ています。悩みの内容は「子供の行動・気持ちがわからない」がもっとも多く、次いで「生活習慣の乱れ」、「しつけの仕方がわからない」ことについて悩みや不安があるという結果でした。



そこで、「子どものしつけやマナー」について、文部科学省が発行している『家庭教育手帳 小学生編』^②の中から、要約していくつかをご紹介します。

■ 子どもが相談したくなる親

子どもは愛されていると感じるとき、安定した気持ちで問題に立ち向かうことができます。日ごろから相手の話をじっくり聞く、同じ目線で考える、深い関心を払うといった姿勢を親がもつことで、子どもは親に愛されている実感を得ることができます。

■ 感情にまかせて「叱ること」と「しつけ」との違い

しつけは大切ですが、「しつけなくては」という気持ちから、ついたたいしてまい、それが徐々にエスカレートしてしまう場合もあります。子どもの心や体を傷つけるような叱り方は、教育的な効果はありません。上手な叱り方のヒントは「こう言われたら子どもはどう感じるだろうか」という「叱られる側」の立場になって考えることです。

■ 言うことを聞かないのは、子どもの自立が始まった証拠

子どもが言うことを聞かなくなっても、いたずらに動揺したり、抑えつけたりする必要はありません。なぜなら、それは子どもの自立や親離れが始まった証拠だからです。むやみに干渉し過ぎず、時には子どもの力を信じてあたたかく見守ってあげることも大切です。



子どもの^こ思い・^{おも}願い^{ねが}

「あなたの家庭にもっと望むことがあるか」という質問に、どの年代の子どもでも一番多かった答えは、「家族のみんなが楽しく過ごす」でした。

① 令和3年度文部科学省による委託事業『令和3年度「家庭教育の総合的推進に関する調査研究～『家庭教育』に関する国民の意識調査～』調査結果報告書』（文部科学省家庭教育ホームページに掲載されています。）

② 文部科学省家庭教育ホームページ <https://katei.mext.go.jp/index.html> からダウンロードできます。

4. 防災を考える

大規模地震などの災害は、いつ起こるか分かりません。

ここでは内閣府の防災情報のホームページ^③を参考にして、一人ひとりが心がけたい防災の心得をまとめてあります。

ぜひ、ご家庭で防災について話し合ってください。

■ いざ地震が起こったら…

屋内にいたら	倒れかかる家具などから身を守るため、防災頭巾や座布団などで頭を保護しながら、テーブルや机の下に逃げ込んでその脚の部分を押さえましょう。さらに、ドアを開けるなど避難経路を確保し、懐中電灯などの明かりも確保しましょう。
屋外にいたら	建物やブロック塀の倒壊や窓ガラスの落下などの危険を避けて、空地などの安全な場所に避難しましょう。

■ 家族で集合場所を確認

家族の集合場所	地震などの災害時には、通話が被災地域に集中して電話がかかりにくい状況になり、家族同士で連絡を取り合うことが困難になる可能性があります。あらかじめ、家族みんなで集合場所や避難場所を決め、通勤や通学先にいる場合の連絡方法を確認しておくことが大切です。
---------	---

(注) 広域避難場所・指定避難場所については、自治体ごとに異なります。事前に、子どもと一緒に確認をしておきましょう。

③ 内閣府「防災情報のページ」 <https://www.bousai.go.jp/>

「神奈川県総合防災センター」

神奈川県総合防災センターには、地震や風水害などの体験ができるコーナーや、いろいろな防災情報の展示があります。災害について家族や地域で考えられることができる施設です。入館料は無料です。

※団体（10名以上）でのご利用は、利用日の3ヶ月前の1日（休館日を除く）から電話での予約を受け付けています。なお、個人・ご家族（9名以下）の予約はおりません。

神奈川県 総合防災 センター	https://www.pref.kanagawa.jp/docs/zn2/bousaicenter/homepage.html お問い合わせ・予約 (046) 227-1700 休館日：毎週月曜日（祝日の場合は翌日）、 祝日の翌日（土・日曜日の場合は開館） 所在地：厚木市下津古久280
----------------------	---

5. 家族で学び、楽しめる神奈川県かながわけんの施設しせつ

神奈川県かながわけんにはいろいろな施設しせつがあり、家族で学び、楽しめる興味深い展示きょうみぶかやイベントてんじが行われています。施設しせつの所在地おこなや電話番号しせつ、ホームページしせつアドレスしせつ、おうちにも楽しめるコンテンツしせつを紹介しょうかいします。詳しい情報くわはそれぞれの施設しせつのホームページしせつをご覧ください。それぞれの施設しせつに直接ちよくせつお問い合わせとあください。

○ 県立図書館けんりつ としょかん

横浜市西区紅葉ヶ丘9-2 電話045-263-5900
<https://www.klnet.pref.kanagawa.jp/yokohama/index.html>

○ 県立川崎図書館けんりつかわさき としょかん

川崎市高津区坂戸3-2-1 K S P 西棟2階 電話044-299-7825
<https://www.klnet.pref.kanagawa.jp/kawasaki/index.html>

○ 県立金沢文庫けんりつかなざわぶんこ

横浜市金沢区金沢町142 電話045-701-9069
<https://www.pen-kanagawa.ed.jp/kanazawabunko/kanazawa.htm>

○ 県立近代美術館けんりつきんだいびじゅつかん

<葉山館> 三浦郡葉山町一色2208-1 電話046-875-2800
<鎌倉別館> 鎌倉市雪ノ下2-8-1 電話0467-22-5000
<http://www.moma.pref.kanagawa.jp/>

○ 県立歴史博物館けんりつれきしはくぶつかん

横浜市中区南仲通5-60 電話045-201-0926
<https://ch.kanagawa-museum.jp/>

○ 県立生命の星・地球博物館けんりつせいめいほしちきゅうはくぶつかん

小田原市入生田499 電話0465-21-1515
<https://nh.kanagawa-museum.jp/>

○ おうちでミュージアム&ライブラリーみゆうじあむあんどらいぶらりい

自宅じたくでも楽しんでいただけるよう、
神奈川県かながわけんの施設しせつがそれぞれのwebコンテンツうえぶこんてんつを集約しゅうやくした、
共同企画きょうどうきかくを発信はつしんしています。



かながわけんきょういくいんかい
神奈川県教育委員会

きょういくきょくしょうがいがくしゅうぶしょうがいがくしゅうか
教育局生涯学習部生涯学習課

〒231-8588 横浜市中央区日本大通1
電話 (045) 210-8342

いらすと いづみ いずみ
イラスト：伊津美 泉
令和5年6月発行