

こどもたちの未来をはぐくむ

# 家庭教育1・2・3

～こどもの成長とともに～



加古川市教育委員会

## はじめに

家庭教育は、すべての教育の出発点。

家族のふれあいを通して、こどもが基本的な生活習慣や生活能力、人に対する信頼感、豊かな情操、他人に対する思いやり、基本的倫理観、自尊心や自立心、社会的なマナーなどを身につけていく上で重要な役割を果たしています。

例えば、毎日の生活の一場面。

家族で「おはよう」「ただいま」「おやすみ」などのあいさつを習慣にしている。

早寝早起きを心がけている。

家族一緒にごはんを食べる。

学校での出来事などについて、こどもとよく話をする。

テレビやゲームの時間などのルールを、親子で話し合っ決めていく。

家庭は、こどもが最も身近に接する社会であり、常にこどもの心のよりどころとなるものです。

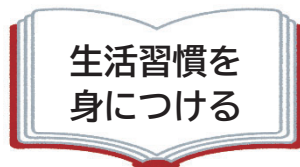
こどものために家庭でできること、少し立ち止まって、日常の生活を振り返ってみませんか。

## もくじ



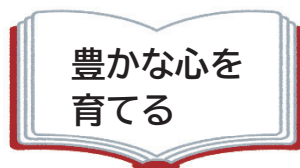
家族のきずな  
を築く

家族みんなで取り組もう .....1



生活習慣を  
身につける

規則正しい生活をしよう .....2  
食事はおいしくしっかりとろう .....3



豊かな心を  
育てる

本物体験をしよう .....4  
人を大切にしよう .....5



こどもを守る

安全とルールについて話そう .....6

家庭教育チェックリスト .....7

家庭教育・子育ての相談窓口 .....8

家族のきずな  
を築く

# 家族みんなで取り組もう

## 1 親子のふれあいの中でこどもは育つ

親子で一緒に遊ぶこと、食事をする事、お風呂に入る事、互いの思いを伝えること、互いに思いを聞くことなど、日常生活の中で、できるだけ多く親子のふれあいをもつことが重要です。

こどもたちは、家族との温かく、時には厳しい関わりを通して、多くのことを学び、たくましく心豊かに成長していきます。

たとえば、家族の新しい習慣として「家読(うちどく)」をしてみませんか。同じ時間、同じ空間を家族で共有し、家族で読んだ本について感想を話し合ってください。家族のきずながさらに深まるでしょう。



## 2 みんなが気持ちよく過ごせるように

炊事、洗濯、掃除などの家事は、家族全員で協力しましょう。

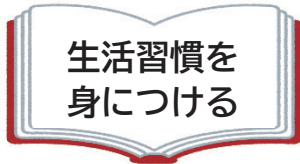
こどもは身の回りのことを自分でできるようになったら、お茶わんやお箸を並べたり、洗濯物を取り込んだりなど、簡単なお手伝いから始めましょう。

自分も含めた家族が気持ちよく生活するために、自分ができる役割を果たすことは、家族の役に立つ喜びを味わうこととなります。また、家族全員で協力することで、家族の一員としての自覚が育ちます。

## 3 しっかりほめて、しっかりしかる

こどもががんばって取り組むなかで、小さな失敗が起こったり、物事を最後までやり遂げるのに、多少の時間がかかったりしても、じっと見守ってあげてください。がんばりを認め、ほめたり励ましたりすることにより、こどもには自信が付き、進んで取り組む意欲が高まります。つつい親は口うるさくなりがちですが、強制したり、間違いをきつくなったりすることは、逆効果になることもあります。

ただし、いけないことは本気でしかり、その場で正すことが本当の愛情です。しかるときには何がいけないのか、理由をきちんと伝えましょう。また、気分や感情に流されずに一貫性をもってしかることも大切です。



# 規則正しい生活をしよう

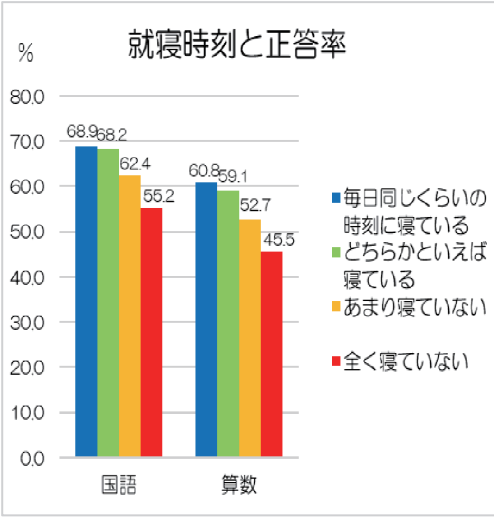
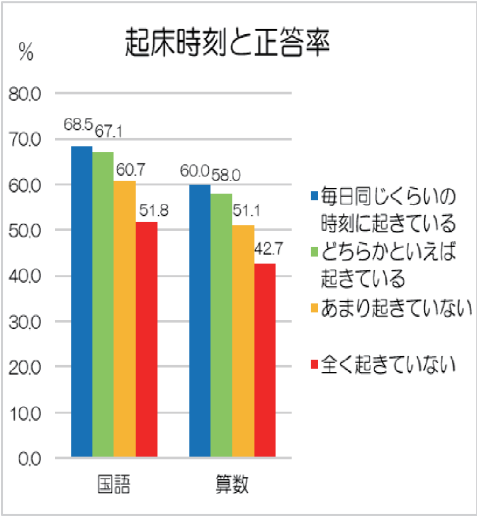
## 1 「早く寝る」ことからスタート

こどもの健やかな成長にとって、睡眠は非常に大切な要素です。今のこどもたちの睡眠時間は、昔に比べて短くなっているといわれています。早寝・早起きをして、十分な睡眠時間を確保することは、こどもの健康だけでなく、成績にもよい影響があることが実証されています。

## 2 毎日の繰り返しが生活のリズム



小学校に登校するようになると、こどもの生活習慣は大きく変わります。特に朝は、起床、朝食、歯磨き、身じたくと、いろいろとすることがあります。起きる時間、寝る時間、食事の時間を毎日ほぼ同じにすることで、こどもの生活のリズムを作ることにつながります。宿題の時間は、「学校から帰ったらすぐに」あるいは「友達と遊んでから」と親子の間でいろいろあるかもしれませんが、なるべく早くすませ、翌日の時間割合わせや持ち物の用意は、必ず前日中にさせるようにしましょう。



規則正しい生活をしていることは、正答率が高い傾向にあります。

令和7年度 文部科学省 全国学力・学習状況調査結果より (小学6年生のデータ)

## 3 あいさつで生活リズムを整える

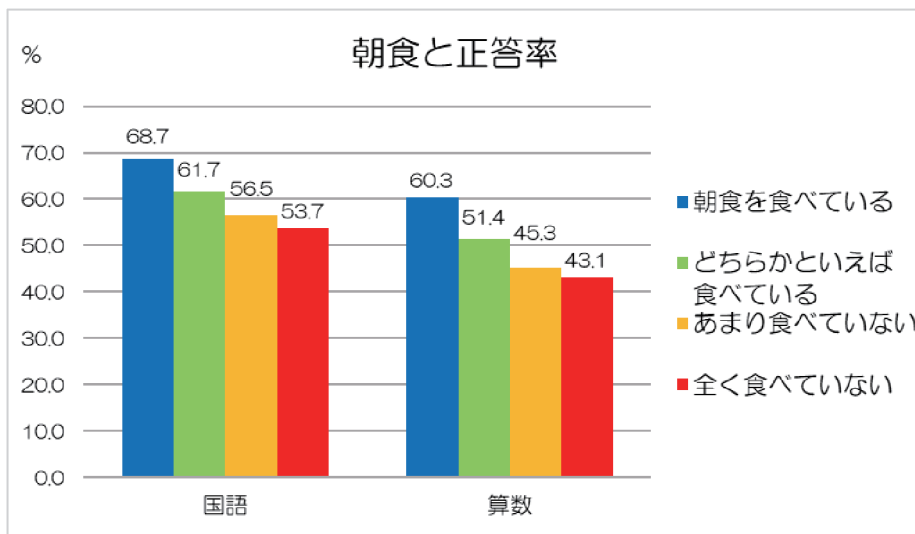
生活の節目でかわすあいさつは、気持ちの切り替えができ、生活のリズムを作ることにもつながります。朝の「おはよう」から寝る前の「おやすみ」、出かける前の「行ってらっしゃい」から帰ってきたときの「おかえり」をぜひとも親からしてあげてください。親の姿をみならって、こどもが元気にあいさつをする習慣を育てましょう。



# 食事はおいしくしっかりとろう

## 1 一日のスタートは朝ごはんから

三度の食事をしっかりとるといった基本的な生活習慣が、こどもの生活を安定させることにつながります。特に朝食は、一日のスタートであり、体にエネルギーを補給し、やる気や集中力、体力を発揮し持続させる極めて大切なものです。ごはんを食べて、元気な朝のスタートを心がけましょう。



朝食を食べるこどもは、正答率が高い傾向にあります。

令和7年度 文部科学省  
全国学力・学習状況調査結果より  
(小学6年生のデータ)

## 2 おいしく食べるコツはお腹のへり具合

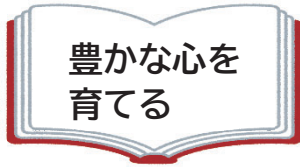
家庭では、三度の食事をしっかりとるよう、空腹で食卓につくようにさせましょう。そのために、「朝ごはんは、必ず食べること」「おやつは、時間と量を決めること」「決まった時間に食事をする」ことが大切です。このリズムができると、栄養のバランスも整い、健康な体を発達させることにつながります。

## 3 家族と一緒に食べる楽しい食事



最近、こどもの朝食欠食や孤食の問題が生じています。人は、食事ではおなかを満たせますが、楽しい食事は、心も満たすことができます。みんなで、ホッとできる心やすらぐ食卓づくりを心がけるとともに、楽しく食べるためのマナーも教えましょう。

当たり前の「家族の時間」を積み重ねることで、家族のきずなが深まります。



# 本物体験をしよう

## 1 自然がくれる豊かな体験

こどもは、自然体験のなかから、豊かな人間性や自ら学び考える力を身につけることができます。自然とふれあうことで、自然の厳しさや恩恵を知り、自然と調和して生きていくことの大切さを理解します。また、動植物に対する愛情を育み、命を大切にする気持ちを育てる貴重な機会となるものです。

ゲームやテレビのバーチャルな世界から外へ出て、自然の中で思いっきり本物体験をさせましょう。

## 2 昔から続く日本のいいもの

日本には、昔から四季の移り変わりとともにさまざまな伝統行事や年中行事が行われていました。こどもの健やかな成長を感謝するもの、五穀豊穡を祈るもの、家庭の平安を願うものなど、昔の人たちのいろいろな思いを感じることができるものも多くあります。

そういった行事を家庭の中へ取り入れ、さまざまな人の願いや思いに触れさせてみましょう。

そのような季節の行事には、お菓子と深く関わるものも多くあります。端午の節句のかしわ餅やちまき、中秋の名月の月見団子など、家族そろって昔の人の生活を想像しながら食べるのも楽しいですね。

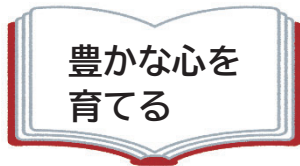


## 3 親子で感動を共有する

親子で一緒に、いろいろなことにチャレンジすることは、親のものの見方、こどもの考え方をお互いが知り合うことにつながります。

たとえば、料理を作ったり、DIYに挑戦したり、ごみのリサイクルに取り組んだり、協力して努力した結果が、目に見えるものとなったとき、こどもの大きな感動につながることでしょう。

加古川市では、「少年自然の家」「総合文化センター」「公民館」などいろいろな施設で、さまざまなプログラムが展開されています。親子で参加できるものも多くありますので、積極的に参加し体験してみましょう。



# 人を大切にしよう

## 1 親が手本となり、やさしい心を育てる

こどもの成長につれ、こどもの生活する世界は家族を越えてますます広がり、人間関係においてもさまざまな経験をするようになります。人々に思いやりをもって接する心を育み、人との友好的な関係を築く力を育みましょう。

思いやりの心は、こどものころからの日常における実践を通して育まれます。こどもたちが自然にバスや電車で体の不自由な人やお年寄りに席を譲ったり、障がいのある人などが困っているときに声をかけたりできるように、親が率先して手本を見せることが大切です。



## 2 すべての命はかけがえのないもの

核家族化が進み、身近な人の死を目の当たりにすることが少なくなったり、殺人を繰り返すテレビやゲームなどで虚構の死に慣れたりして、命の重さやかけがえのなさを感じにくくなっています。

自然の中の体験活動に参加させたり、動物や草花を大切に育てたりするなど、さまざまな生き物とその死にふれる機会を意識的に用意し、こどもに生命の尊さや大切さを実感させましょう。また、親からこどもに生まれてきてくれたことの喜びを言葉で伝え、自分の命の大切さを知らせ、こども自らが自分の命も他人の命も大切にすることを育てましょう。

## 3 いじめについて、しっかり考える

いじめは、卑劣な行いです。悪いのはいじめるこどもであって、「いじめられる側にもそれなりの理由がある」ということは全くの間違いです。

いくら軽い遊びや悪ふざけ、ジョークのつもりでも、いじめられる側の痛みや痛みは時には死を覚悟するほど深刻なものです。いじめをはやし立てたり見て見ぬふりをするのも同じである、ということを家庭の中できちんと話し合しましょう。そして、自分のこどもがいじめをしているとわかったら、必ずすぐにやめさせてください。

逆に、こどもがいじめにあっているのでは、と感じたらすぐにこどもと話し合しましょう。必ず、親はこどもの味方であることを伝えてください。

こどもの一つ一つの行動をつぶさに見られるのは、家庭以外にありません。こどもの示す小さな変化を見つけ、こどもの悩みや不安を受け止めてあげてください。

そして、いじめられていることが分かったら、すぐに学校に連絡しましょう。いじめられたこどもを守るため、学校や関係機関と連携して、何ができるか相談しましょう。



# 安全とルールについて話そう

## 1 ルールは守るためにある

こどもたちは、家庭でのルールや約束を守ることから、人との関係のあり方や社会のルールの大切さを学んでいきます。家庭のルールには、あいさつ、家に帰る時間、寝る時間、テレビを見る時間などの生活上のルールもあれば、他人に迷惑をかけない、うそをつかないなどといった道徳上のルールもあります。しつけに一貫性をもたせ、しっかりと身につけさせるためにも、こどもの意見を聞きながら、家族みんなで相談し、家庭で守るべきルールを作りましょう。そして、こどもとともに親も決めたルールを守るようにしましょう。

## 2 安全・安心は家庭からつくる

こどもの安全を脅かす事件が多発しています。こどもの安全を守っていくため、家庭でこどもとよく話し合しましょう。危険な場面での対応を教え、自分の命は自分で守る心得を身につけさせましょう。自転車事故に備えて、自転車損害賠償保険に加入するなど、親が事前の対策をとることも大切です。

### ■ 家庭でのルール例

- 家にこどもだけにいるときは、鍵をかけ、知らない人が来てもドアはあけない。
- 遊びに出かけるときは、「どこで」「だれと」「何時に帰るか」を必ず言う。
- 自転車に乗るときは、ヘルメットをかぶり、広い道に出るときは安全確認をする。

## 3 スマートフォンは使いよう

インターネットは今や生活に欠かせないツールとなっていますが、一方で、ネット上のいじめやオンラインゲームの課金トラブル、ネット依存など、被害は多様化・深刻化しています。こどもに携帯電話やスマートフォンを持たせる前に、本当に必要かどうか考えましょう。持たせる場合は、親はネットの危険性やその対策方法を学習して、こどもとルールを作り、守らせましょう。また、親はこどもが携帯電話やスマートフォンでインターネットを利用する状況を把握し、フィルタリングを利用するなど、責任を持って管理しましょう。

### ■ 家庭でのルール例

- 決められた時間を超えて使わない。
- インターネット上で知り合った人に、自分の名前や住所、友達の情報を絶対に教えない。
- 危険なサイトは近づかない。
- 知らない人からきたメールは開けずに削除する。



# 家庭教育チェックリスト

家庭ですでにできていることは○、あまりできていないことは△、できていない項目は×をチェックしましょう。確認をしたら、今後の目標を考えてみましょう。

家族みんなで取り組もう	1回目	2回目	3回目
1 一日一度は家族揃って過ごす時間がありますか			
2 家の手伝いを進んでさせていますか			
3 しっかりほめて、しっかりしかっていますか			

規則正しい生活をしよう	1回目	2回目	3回目
1 十分な睡眠をとらせていますか			
2 規則正しい生活習慣を身につけさせていますか			
3 「おはよう」「おやすみ」などのあいさつをしていますか			

食事はおいしくしっかりとろう	1回目	2回目	3回目
1 毎朝きちんと、朝食をとらせていますか			
2 三度の食事の時間をだいたい決めていますか			
3 家族一緒に楽しく食事をとっていますか			

本物体験をしよう	1回目	2回目	3回目
1 自然体験をさせていますか			
2 伝統行事を家庭の中にとりいれていますか			
3 親子でいろいろな体験にチャレンジしていますか			

人を大切にしよう	1回目	2回目	3回目
1 こどもの手本となるような思いやりをもっていますか			
2 命の大切さを伝えていますか			
3 いじめについて、しっかり考えていますか			

安全とルールについて話そう	1回目	2回目	3回目
1 家庭内の守るべきルールを決めていますか			
2 こどもの安全について家庭で話し合っていますか			
3 ネットの危険性やその対策方法を理解していますか			

# 家庭教育・子育ての相談窓口



No.	名称	内容	相談窓口
1	教育相談	不登校、発達、学習、しつけ・子育て、特別支援教育に関する相談など	教育相談センター（教育支援課） 079-421-5484 平日 9時～17時
		問題行動やいじめに関する相談など	少年愛護センター（教育支援課） 079-423-3848 平日 9時～17時
2	公認心理師による子育て相談	子育ての悩みやこどもへの接し方に関する相談など	市役所（家庭支援課） 079-427-3073 平日 10時～17時
3	母子・父子相談	生活上の悩みやひとり親家庭への支援制度の相談など	市役所（家庭支援課） 079-427-9293 平日 9時～17時
4	女性相談	夫婦関係に関する相談など	
5	障害福祉に関する相談窓口	生活全般や障害福祉制度の利用など	総合福祉会館内 障がい者基幹相談支援センター 079-424-4358 平日 9時～17時
6	配偶者等からの暴力相談（DV相談）	夫・妻や恋人などからの暴力被害の悩み	配偶者暴力相談支援センター 079-427-2928 平日 9時～17時
7	ひょうごっ子悩み相談	いじめ、不登校、友人関係や進路、体罰などこどもの悩み全般についての相談	心の教育推進センター （県立総合教育センター） 0120-0-78310 24時間 0120-783-111 平日9時～17時 播磨東教育事務所分室 079-421-0115 平日9時～17時
8	特別支援教育相談	障害等のある幼児児童生徒の学習・生活等の相談	心の教育推進センター （県立総合教育センター） 0120-332-558 平日 9時～17時

発行：令和8年4月

加古川市教育委員会 教育指導部 社会教育課  
〒675-8501 加古川市加古川町北在家2000  
TEL (079) 427-9704