



「家庭教育・子育て」

Q&A

甲州市「確かな学力」育成プロジェクト委員会
保護者・地域住民との連携部会

目 次

- 1.家庭学習、勉強について
- 2.ほめ方、叱り方について
- 3.殴られて育った子どもへの影響
- 4.メディアとの付き合い方について
 - ・「アウトメディア」とは自分をコントロールすること(リーフレット)
- 5.生活習慣を身につけるため
- 6.反抗期の子どもとの関わり方
- 7.子どもの「よさ」を見つける方法
- 8.人の話を聞ける子どもにするために
- 9.子どもの心の安定のために
- 10.あいさつ・マナーについて
- 11.家庭学習の手引き
 - ・家庭学習の意義
 - ・家庭学習の充実のために～家庭学習のポイント
 - ・甲州市 ICT 活用スキル、及び乗法セキュリティ・モラル教育系統表
 - ・ICT 端末持ち帰り活用ルール
 - ・家庭学習の内容方法「小学校1・2年生」
 - ・家庭学習の内容方法「小学校3・4年生」
 - ・家庭学習の内容方法「小学校5・6年生」
 - ・家庭学習の内容方法「中学校1～3年生」

家庭学習・勉強について

Q： 家庭学習の習慣が身につかず困っています。
どのようなことに気をつけて子供に関わっていけばよいですか。

A: 学習が習慣化するポイント

- I 一人ひとりの子どもの過去との比較で、成長を認める。
- II 「小さな成功体験」を積み重ね、「分かること」「できること」を増やす。
- III 「家庭学習の手引き」を参考に、学習内容・時間を決め、ルーティーンにする。
- IV メディアとの関わり方を考え、コントロールする力を身に付ける。
- V 子どもが達成できたこと・努力(過程)を見取り、ほめる。

I 一人ひとりの子どもの過去との比較で、成長を認める

子どもの頃、他の友だちや兄弟と比べられた時のことを思い出してみましょう。その時、言われた自分は、努力しようという気持ちになりましたか？逆にイライラしませんでしたか？

子どもの性格や個性、得意なこと・苦手なことは一人ひとり違います。それぞれの子どもの現在の力を理解し、子どもが、「得意なことを更に努力したこと」や、「苦手な問題を自分の力で一問解けたこと」など、その子の過去の様子と比較し成長を認めてあげましょう。そのことが、「頑張ってみよう」という子どもの気持ちにつながっていきます。

II 「小さな成功体験」を積み重ね、「分かること」「できること」を増やす

①現在の子どもの力を知る

自分の力で「何ができて」「何ができていないか」をはっきりさせることが大切です。そうすると、どこから力をつけていけばよいかが見えてきます。子どもと一緒に確認してみるのも効果的です。

②宿題にできない問題が出てきたら、「やって見せ、一緒にやって、自分でさせる」の3ステップで

できない問題があると「何で、そんな問題もできないの？」と言ってしまいがちです。でも、それを言ってしまうと親子ともイライラが増してしまいます。そこで、次のような方法をとって、分かることを徐々に増やし、自分だけでできるようにしていきましょう。

- 算数編**
- 1) 教科書で解き方を確認しながら、一回解いて見せる。
 - 2) 自分で解かせながら、詰まったらヒントをあげる。
 - 3) 自分の力で解かせてみる。

- 国語編**
- 分からない漢字や言葉があったらすぐに調べるのが大切です。
- 「教科書・ドリル・国語辞典・漢字辞典・ICT端末での検索」多くの方法があります。
- 1) 1つ漢字や言葉を調べて見本を見せる。
 - 2) 子どもが中心で漢字や言葉を一緒に調べる。
 - 3) 自分の力で漢字や言葉を調べる。

※保護者の方が教えられないような問題の場合には、学校にそのことを適切に伝え、学校と連携して「できること」「分かること」を増やしていくことも大切です。

家庭学習・勉強について

Ⅲ「家庭学習の手引き」を参考に、学習内容・時間を決めルーティーンにする

親子で、「家庭学習の手引き」等を参考に、家庭学習を「どのくらいの時間するか」「どの時間帯にするか」など、家族の生活のスタイルに合わせて話し合いをし、具体的に決めましょう。決めたことを紙に書き出して見えるところに貼るなど、視覚化することも継続的に取り組むためには必要です。3日・3週間・3か月など、期間を決めて振り返りも行いましょう。振り返りには、決めたルーティーンが身についているかを確認することと、うまくいかないところの修正をすることの2つの目的があります。

Ⅳ メディアとの関わり方を考え、コントロールする力を身に付ける

家庭学習に活用するICT端末、連絡・情報・各種コンテンツ等を使うことで便利さと余暇の時間を与えてくれる各種メディア、これらは、これからの変化の激しい社会を生きていく子どもたちの生活と切っても切れないものです。（生活全般でのメディアとの付き合い方については、「メディアとの付き合い方について」の項をご覧ください。）

しかし、学習に集中して取り組むという視点でとらえた時、メディアは集中を阻害するものになります。それだけメディアの影響は大きいのです。また、メディアに関しては、家族全体の協力も欠かせません。学習している横で、テレビやゲーム・スマホをしている家族がいたら子どもは集中できるでしょうか。まずは、Ⅲで決めたルーティーンに家族みんなが協力することが必要です。その上で、メディアをコントロールして学習に集中するために次のような方法があります。

- ① ICT端末での宿題と、ドリルや紙の宿題が出た時には、ICT端末の宿題を先に済ませ、端末を閉じてから他の宿題をしましょう。（調べることがあることを考慮して逆の流れですする方法もよいと思います。）
- ② 決めた時間、テレビや音楽などは消しましょう。スマホやゲーム等は音を消し、視界に入らない場所に置きましょう。（理想は、別の部屋などに置くことです。）
- ③ スマホや端末の保護者向け機能を使って、Ⅲで決めたルーティーンや家族で決めた就寝のルール等に合わせて、スマホを「ファミリーリンク」や「スクリーンタイム」等の機能（詳しくは「メディアとの付き合い方について」の項をご覧ください。）を使って制限してみましょう。ゲーム機にも保護者の携帯から制限できる機能があります。

Ⅴ 子どもが達成できたこと・努力(過程)を見取り、ほめる

自分の力で「小さな成功体験」を積み重ね、「分かった」「できるようになった」という、成し遂げる経験は、子どもの自己効力感を高めることにつながります。

その手助けとなるのが、子どもが達成できた時や努力した時、子どもに感謝する時などのほめる言葉や仕草です。具体的には、次のようなほめ方があります。

- ① 本人が達成できた結果をほめましょう。
子どもが達成できて満足そうな顔をしていたら、「よくやった」と一言ほめましょう。
※「できて当たり前のレベルになっている」ものについては、大げさにほめられても子どもはうれしくありません。逆に見くびられていると感じることもあるでしょう。
※このほめ方の弱点は、褒められないと「できていないのか」と子どもが感じやすいことです。
- ② 努力や継続できたことをほめましょう。
難しい問題をやり遂げた、一週間決めたルーティーンを守って生活できたなど、結果ではなく経過をほめましょう。
※テスト勉強など結果が出た後より、試験の前にこの方法を使うと効果が大きいです。
- ③ 子どもに感謝する。
自分の知らないことや新しい知識を子どもが話してきたら、その行為に感謝してください。そうすることで、子どもの中に新しいことと出会うという好奇心が生まれます。

ほめ方・叱り方について

Q：どうしても子どもを感情的に怒ってしまいます。
どんなふうにすると、良い叱り方ができるでしょうか。

A：ほめ方・叱り方のポイント

- I 一人ひとりの子どもの長所・短所を捉える。
- II 子どもの性格、発達段階に応じてほめ方、叱り方を変える。
- III 決めた基準に従い、子どもの言葉・行為をほめる、叱る。
- IV 叱る時は心を静め、人格ではなく言葉や行為を叱る。
- V ほめ方のバリエーションを持つ。

I 一人ひとりの子どもの長所と短所を捉える

兄弟であっても一人ひとり違います。今、「自分の子ども一人ひとりの長所と短所を言いましょう」と言われたら、すぐに3つずつ言えますか？短所は思いつくのに、長所は思いつかないという方もいることでしょう。そんな時は、長所と短所を見つけるという視点で、子どもの様子を意識して観察すると見えてきます。子どもの長所と短所を捉えておくと、子ども一人ひとりに合わせた「ほめ方・叱り方」をする時に役立ちます。

また、子どもは成長とともに心も考え方も変わります。子どもの成長とともに長所も短所も変化します。一度捉えた子どもの長所と短所も固定化せずにアップデートしていきましょう。

II 子どもの性格、発達段階に応じてほめ方・叱り方を変える

長所や短所と同じく、子どもの性格も一人ひとり違います。同じことを言われても受け取り方や感じ方は違います。その子の性格に合ったほめ方や叱り方を工夫していきましょう。また、中学生が小学生と同じほめ方をされたり、自分が簡単に思っていることができてほめられたりしてもうれしく感じられないことがあります。子どもの発達段階に応じて、ほめ方や叱り方を変えることも必要です。

III 決めた基準に従い、子どもの言葉・行為をほめる、叱る

ほめる時や叱る時に、自分の感情に影響されることが多くありませんか？

人は、同じことでも機嫌がよいと大目にみて、疲れていたり、忙しかったりして機嫌が悪いと、怒りを覚えがちです。しかし、同じ行為でも許されたり、怒られたりを繰り返すことは、子どもが「良い・悪い」の判断がつかなくなる原因になります。そして、「あの時は、いいって言ったのに」という気持ちに子どもをさせます。

そこで、特に叱る場合には、越えたら叱る基準を自分の中で明確にしておくことが大切です。子どもの様子に合わせて、事前に叱る基準を子どもに知らせておくことも有効な手段の一つです。子どもが、何人かいる場合にも同じ基準で叱ることが、兄弟間での不公平感を取り除くことにつながります。中学生と小学生の兄弟で基準を変える時などは、事前に親子で話し合い、基準の違いについて説明しておくことが大切です。叱る時になって「中学生だから」「お兄ちゃんだから」となると、今までと違うという不満だけが生まれる原因になります。

基準を決めたら、自分の機嫌に関係なく、子どもの言葉や行為をよく観察して、基準に従ってぶれることなくほめたり、叱ったりしましょう。

ほめ方・叱り方について

Ⅳ 叱る時は心を静め、人格ではなく言葉や行為を叱る

怒った勢いのまま叱るのではなく、心を静め感情論にならないように心がけます。それは、感情論になると子どもの人格を否定してしまったり、怒りに任せて過去のことまで出して怒ったりしてしまいがちだからです。怒りを反射せず心を静める時に役に立つのが「アンガーマネジメント」という方法です。

「アンガーマネジメント」

- ① 怒りを感じたら、まず 6 秒待って怒りを静めましょう。
- ② 6 秒カウントしている間に、自分の怒りを点数化すると自分の怒りを客観視できます。
- ③ ①②をしても怒りが収まらない時には、叱る前に、一旦その場を離れて心を静めましょう。

心を静めたら言葉と内容に気をつけることが重要です。他の人と比べた言葉や子どもの人格を否定するような言葉が耳に入った瞬間、子どもは心を閉ざします。子どものした行為や言葉に対して、適切な行為に導くための叱り方を心がけましょう。また、目の前で起こった行為や言葉のみに着目して叱るようにしましょう。同じことが何回も起こるようであれば、別の落ち着いた機会に子どもと向き合い、どうしていくべきかきちんと話し合いをしましょう。その時に話し合ったことが、新たな基準にもなります。

Ⅴ ほめ方のバリエーションを持つ

①達成できた結果をほめる

子どもが達成できて満足そうな顔をしていたら、「よくやった」と一言ほめましょう。

※「できて当たり前レベルになっている」ものについては、大げさにほめられても子どもはうれしく感じないことが多いです。逆に見くびられていると感じることもあるでしょう。

②努力と継続できたことをほめる

難しい問題をやり遂げた、一週間決めたルーティーンを守って生活できたなど、結果ではなく過程をほめましょう。

※テスト勉強など結果が出た後より、試験の前にこの方法を使うと効果が大きいです。

③子どもに感謝する

子どもが洗濯物を入れてくれた、荷物を持ってくれた、夕飯を運んでくれた、体調を心配してくれた、お菓子をくれた等、どんな小さなことでも「ありがとう」「助かったよ」等、言葉にして伝えることが大切です。

④子どもの行為に感心する

子どもの言動を見取り、「……できるようになったんだね」「くわしく知っているね」のように、一言でいいので、感心したことを伝えることで、子どもの中に認められたという実感が生まれます。

⑤本人が自覚していないよさを伝える

「I 一人ひとりの子どもの長所と短所を捉える」で示したように、親が子どもの様子を意識して観察すると、子ども自身も気づいていない良さに気づくことがあります。その良さをきちんと言葉で子どもに伝えてあげることが、子どもの自信になります。

⑥自分以外の人がほめていることを伝える

お父さんの言葉を使って、お母さんが「お父さん、あなたのことを意志の強いやつだってほめていたわよ。」など、他の人の言葉を借りてほめると、子どもはいろいろな人が自分のことを見て、認めてくれているという安心と喜びを感じることができます。

殴られて育った子どもへの影響

Q：子どもが自分の言ったことをきかないので、イライラしてつい手が出てしまいます。
どうしたらよいでしょうか。

A:殴られて育った子どもへの影響を理解するポイント

- I 「殴る」ことは、「しつけ」ではない。
- II 「殴る」ことは、子どもの心に甚大な悪影響を与える。
- III 子どもは「殴られる」と「殴る」ようになる。
- IV 悩みは小さいうちに誰かに相談する。ストレスを自覚・発散する方法を持つ。

I 「殴る」ことは、「しつけ」ではない

しつけとは、「人間社会や集団の規範、規律や礼儀作法など慣習に合った立ち振る舞い（規範の内面化）ができるように教えること」とされています。教えたことがうまくできない時に「殴る」ことは教えていることになるのでしょうか？児童の将来のことを考えた言動の範囲を超え、感情的になり継続して「殴ること」又は「暴言を言う」等の行為については、「しつけ」ではありません。法律でも禁止されています。

「児童虐待防止法」2条・3条

2条「虐待の定義」

虐待とは、保護者が監督し保護している（監護している）児童について行う次の行為をいう。

- ①児童の身体に外傷が生じ、又は生じるおそれのある暴行を加えること。
（身体的虐待）
- ②児童にわいせつな行為をすること又は児童にわいせつな行為をさせること。
（性的虐待）
- ③児童の心身の正常な発達を妨げるような著しい減食又は長時間の放置などをすること。
（ネグレクト）
- ④児童に対する著しい暴言又は著しく拒絶的な対応、その他、児童に著しい心理的外傷を与える言動を行うこと。
（精神的虐待）

3条「児童に対する虐待の禁止」

何人も、児童に対し、虐待をしてはならない。

しつけの一環として、時として手や足が出てしまうことがあるかもしれませんが、感情的にした直接的行為については、された子どもの中にその行為に対する嫌悪感のみが残ります。本来伝えようとしたしつけの要素は残らないことが多いです。それだけ、身体的行為には効果がないということです。「ほめ方・叱り方」のポイントにも示しましたが、怒りを感じ直接的行為を自分がしてしまうような時は、心を静めるための「アンガーマネジメント」をしてみましょう。

「アンガーマネジメント」

- ① 怒りを感じたら、まず 6秒待って怒りを静めましょう。
- ② 6秒カウントしている間に、自分の怒りを点数化すると自分の怒りを客観視できます。
- ③ ①②をしても怒りが収まらない時には、叱る前に、一旦その場を離れて心を静めましょう。

殴られて育った子どもへの影響

Ⅱ 「殴る」ことは、子どもの心に甚大な悪影響を与える

殴られることは、子どもにとって恐怖でしかありません。殴られる行為や暴言が度重なると、子どもはその恐怖から身を守ることが何よりも優先され、そのことへの対応で頭も心も一杯な状況になります。その結果、「どうしたら殴られないか」「どうしたら怒られないですか」などのことばかり考え、学習など生活の他の事柄が今まで以上に手につかなくなります。また、精神的に大きなストレスがかかる状況の継続は、子どもの心(うつ病など)や身体(誰かが手を上げると震えるなど)、行動(乱暴になる・集中できなくなるなど)などに大きな影響を与え、現在・将来に渡って子どもに甚大な影響を与え、子どもを苦しめることになります。

Ⅲ 子どもは「殴られる」と「殴る」ようになる

保護者に「殴られる」ことによって、子どもは自分の意に沿わない関係性が生じた時に「殴る」という行為で解決してもよいということを学習します。「殴る」等の暴力が社会的に許されない行為であるという価値観が育たないため、自分より弱い立場の子との争いの解決に暴力を使って解決するなどのきっかけがあると、行為が継続化・エスカレーション化する傾向にあります。この状態が常態化すればするほど、子どもの弱いものを強いものが力で支配するという思考パターンを変えることが困難になります。暴言についても同じことが言えます。それくらい、大人の行為は子どもへの影響が甚大で、人生に継続して影響を与え続ける行為であることを大人が自覚する必要があります。

Ⅳ 悩みは小さいうちに誰かに相談する。ストレスを自覚・発散する方法を持つ

悩みや忙しさ、疲れなどは、人のストレスとなり、イライラの原因になります。逆に考えると、そのイライラの原因を減らしたり、解消できれば人はイライラすることを減らしたり、なくしたりできるようになります。その第一歩が、ストレスを自覚することです。

自分の「ストレスを自覚する方法」

- ① 期間を決め、自分がイライラしたり、怒ってしまったりした原因を考えましょう。
(過去の出来事を思い出して考えてもいいです)
- ② ①の分析をすると、自分にとってのストレスに感じる場所が見えてきます。
人によって②は違うので、自分のストレス スイッチを明確にすることが大切です。

自覚することで、イライラの前触れを感じたら、一旦その場を離れてイライラを押さえる、「アンガーマネジメント」するなど、自分の状態に対応方法を考えます。

2つ目は、自覚したストレスの状況が継続すると、人は耐えられなくなるということです。ストレスがたまった時には、そばにいる人や外部の様々な機関に相談して、不安や悩みを減らすことが大切です。また、人は、悩んだり、ストレスを抱えたりすると冷静な判断ができなくなってきます。悩みの小さいうちから相談を開始する、普段から信頼して相談できる人を決めておく、保健センターや相談センターなど行政機関の相談窓口やSNS等の相談支援団体を調べておくなど、準備をしておくと悩んだ時に役立ちます。

3つ目は、ストレスを発散する方法を見つけることです。いろいろな方法がありますが、依存性のあるものはお薦めしません。それは、一時は心が和んでも、違う悩みやトラブルの原因になるからです。自分がしていて、気分がすっきりすること、楽しくて夢中になれることなど、様々なことに挑戦して見つけていきましょう。自分の人生を楽しんでいる親の姿を見ることが、子どもにもよい影響を与えます。

メディアとの付き合い方について

Q：子どもがスマホやゲーム、テレビを長時間使用しています。

注意をしても上手いかず、ケンカになってしまいます。どうすればよいですか？

A:メディアとの付き合い方を身に付けるポイント

- I 子どもたちに求められる「情報活用能力」とは？
- II 日本の子どものICT使用における課題を理解する。
- III GIGAスクール構想で端末活用が進むと学びはどう変わるのか理解する。
- IV メディア・ICT端末使用による健康への影響を理解する。
- V スマホやゲーム等のトラブルをもとに家庭のルールをつくる。
- VI フィルタリングやアプリの設定機能を有効活用する。

I 子どもたちに求められる「情報活用能力」とは？

今までインターネットに接続されていなかったようなものまで、全てのものがインターネットを通してつながる社会（Society5.0）を生きる子どもたちは、情報機器の使い方に加え、社会にあふれる情報を適切に収集、分析、選択、発信するなど、情報技術を自分で考え適切で責任を持って利用する力を付けることが必要になります。デジタルの適切で責任ある使い手となるための倫理観を育成する基盤となるものが「情報モラル」です。

「情報モラル」とは、具体的に「個人情報の保護」「人権への配慮」「著作権」「危険をどう回避するか」「ネットワークを利用する際のルールやマナー」などがそれにあたります。

上で示した「情報モラル」と「情報を活用する技術」との両方を含んだ力が「情報活用能力」になります。情報と関わり生きていく上で「情報活用能力」は、欠かせない力と言えます。

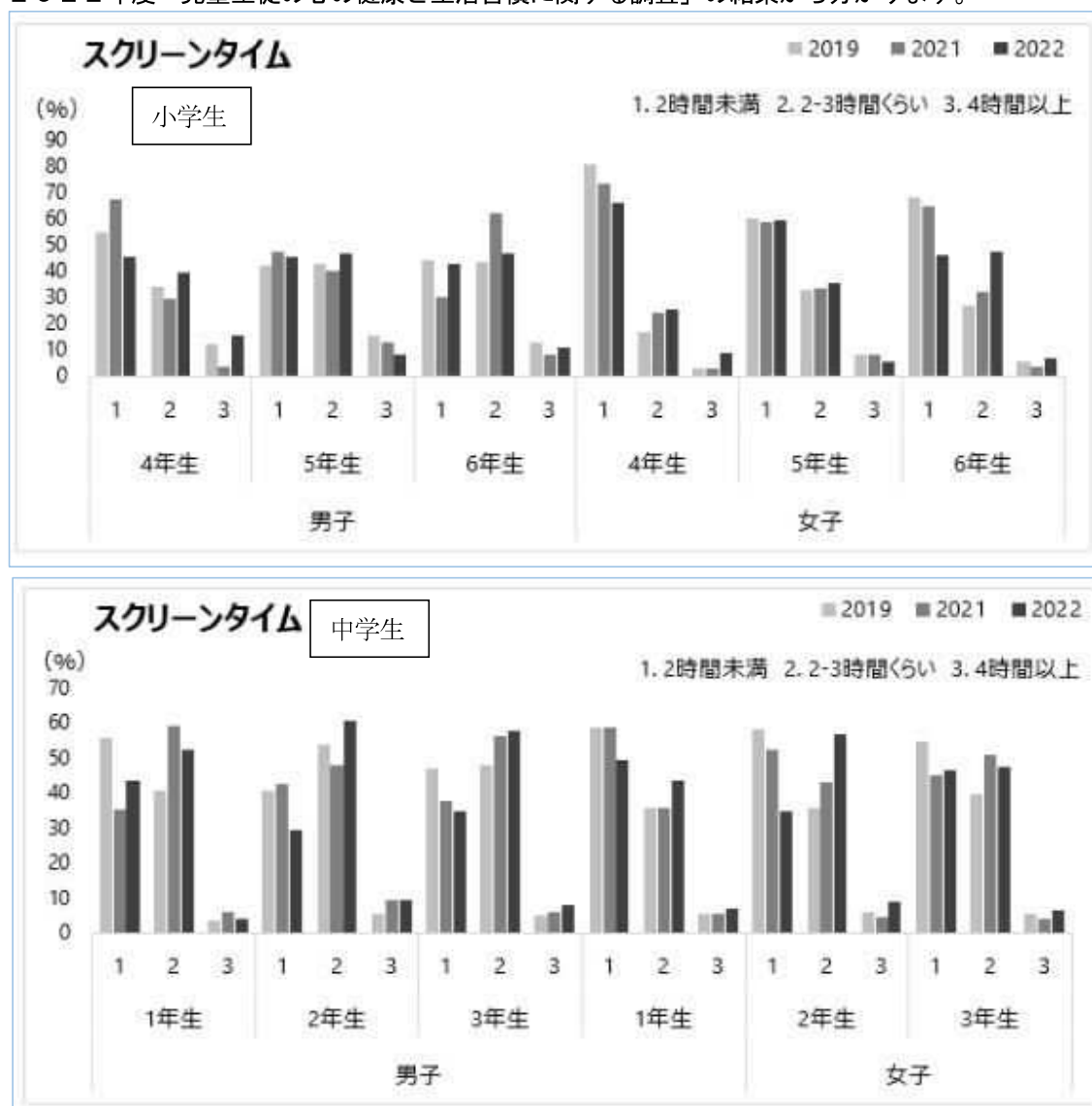


II 日本の子どものICT使用における課題を理解する

日本の子どもたちのICT使用率は、年々増加しています。Society5.0の社会ですから、そのこと自体がすぐに課題になるわけではありません。課題であるのは、子どもたちが使用しているその中身が、ほとんど娯楽や友達とのSNSでのやり取りである点です。つまり、ICTは使っているが、

メディアとの付き合い方について

Iで示した「情報活用能力」を伸ばす関わりがほとんどされていないという現状に課題があります。甲州市においてもその傾向が同じであることは、甲州市健康増進課と山梨大学が連携して行っている。2022年度「児童生徒の心の健康と生活習慣に関する調査」の結果から分かります。



※スクリーンタイムとは、「ゲームやパソコン、スマホで遊んだり、メールをしたりする時間」のこと

調査のアセスメントによると、小学生は「2時間未満の割合が多いが、昨年度と比較して2～3時間くらいと回答した児童が増加する傾向がみられます。」中学生は、「2～3時間くらいの割合が最も多い結果で、バラツキがあるものの、昨年と比較して2～3時間や4時間以上の割合が増加しています。」全体的にスクリーンタイムが長くなっている傾向がうかがえます。

メディアをしている時間以外にも部活動やスポーツ少年団、塾や宿題、食事やお風呂などの生活時間も子どもたちにはあるわけですから、その分、削られているのは「睡眠時間」ということになります。睡眠時間が削られることによる子どもたちの体への弊害について詳しくは、「生活習慣の形成」の項目をご覧ください。

メディアとの付き合い方について

Ⅱ GIGAスクール構想で端末活用が進むと学びどう変わるのか理解する

国の施策として2年前より「GIGAスクール構想」が本格的にスタートし、学校では子どもたちの資質・能力を伸ばすICT端末の活用が進められていいます。その中で、興味・関心を持った事柄をICT端末で調べたり、学校の教科学習や修学旅行等の調べ学習をしたり、教科で学んだことをICT端末のドリルで復習したり、家庭学習でもICT端末を使用することが増えてきています。

授業や家庭学習でのICT端末使用を通して、子どもたちがICTや情報を余暇だけでなく、疑問を解決する学習や興味・関心を持ったことを広げることなどに使用し、社会に出てからも使える力を育むことを目指しているのが、GIGAスクール構想です。

端末等の活用が進むことで学びはどう変わるの？

学校の授業では

- 自分の考えや意見をわかりやすくまとめたり、表現できる
- 自分の考えをクラスの仲間と共有したり、フィードバックを受けることができる
- クラスメイト以外の人たちとのコミュニケーションができる
- 自分のレベルにあった問題を解くことができる
- 一生懸命つくった作品を保存して成長をふりかえることができる



家庭では

- 学校の授業内容について予習・復習したり、さらに調べたりすることができる
- 学校が臨時休校になったときに、学びつづけることができる
- 学校が臨時休校になったときに、先生や友だちとつながることができる



出典：活用型情報モラル教材GIGAワークブックやまなし

Ⅳ メディア・ICT使用による健康への影響を理解する

メディアやICT端末を長時間使うことは子どもたちの身体や脳に大きな影響を与えます。視力の低下や首など姿勢への影響、寝る前の使用による睡眠への影響など、様々な身体への影響があります。スマホの至近距離での長時間使用による「より目」などが増加しているという報道もされています。脳への影響については、「生活習慣を身につけるために」の項目に詳しく示してありますので、そちらをご覧ください。

右の端末使用時の姿勢やメディア・ICT端末の長時間しようによる弊害も理解したうえで、計画的に使用していきましょう。



※出典：GIGAワークブックやまなし

メディアとの付き合い方について

家庭でも「GIGAワークブックやまなし」に掲載されている「健康チェック表」を参考にお子さんの様子を見取り、症状がある場合には適切な対応をとっていきましょう。

健康チェック表						
	チェック項目		当てはまるものを選びましょう。			「いつも」や「ときどき」を選んだ人へ
目の状態	1	目が疲れる。	☐ いつも	☐ ときどき	☐ ない	・ときどき目を閉じて、目を休ませましょう。 ・まばたきをするようにしましょう。 ・視力が落ちた（前より見にくい）と感じたら、保健の先生に相談しましょう。
	2	目がチカチカする。	☐ いつも	☐ ときどき	☐ ない	
	3	見つめていると文字や絵がだぶったり、ぼやけてくる。	☐ いつも	☐ ときどき	☐ ない	
筋肉や関節の状態	4	座っているときに、背中が痛い。	☐ いつも	☐ ときどき	☐ ない	・体をほぐすストレッチをしましょう。（肩を回す・屈伸をする・背伸びをする） ・よい姿勢で学習しましょう。 ・症状がつらい時には、保健の先生に相談しましょう。
	5	座っているときに、腰が痛い。	☐ いつも	☐ ときどき	☐ ない	
	6	肩がこる。	☐ いつも	☐ ときどき	☐ ない	
	7	腕が疲れる。痛みがある。	☐ いつも	☐ ときどき	☐ ない	
ストレスの状態	8	眠れない。	☐ いつも	☐ ときどき	☐ ない	・寝る前には、強い光を出す電子機器（ケータイ・スマホ・タブレット・パソコンなど）を使わないようにしましょう。 ・電子機器（ケータイ・スマホ・タブレットなど）を使う時間を少なくしましょう。 ・症状がつらい時には、保健の先生に相談しましょう。
	9	イライラする。	☐ いつも	☐ ときどき	☐ ない	
	10	集中できない。	☐ いつも	☐ ときどき	☐ ない	

V スマホやゲーム等のトラブルをもと家族のルールでつくる

スマホやゲーム等、ネットに関するトラブルを「GIGAワークブックやまなし」では8つに分類して示しています。親子で、子どもの実態に合わせて起きている又は、起きそうなトラブルを考えどうしていくか話し合いを始めましょう。災害と同じで、ネットトラブルも誰にでも起こる問題です。起きる前にどう備えていくかがとても大切です。

ネットに関するトラブル分類

1 長時間利用 ゲームや動画、SNS等を使い過ぎている。「ながらスマホ」をしている。

2 高額課金 たくさんのお金を使って、ゲームのアイテムなどを購入してしまう。

3 不適切サイトの閲覧

性的描写や暴力表現などの青少年にふさわしくないサイトを閲覧する。

4 出会い SNSで知り合った人と会ったり、自分の画像を送ったりする。

5 著作権の侵害

無許可の映像や音楽のアップロードや、違法と知りながら音楽や映像をダウンロードする。

6 不適切情報の発信 悪ふざけの写真やデマなどをSNSで発信する。

7 個人情報の投稿 SNS等への投稿から、個人を特定させる情報を流出させる。

8 悪口・いじり

グループトークでいじりや無視をする。短文の意味の取り違いによって誤解してしまう。

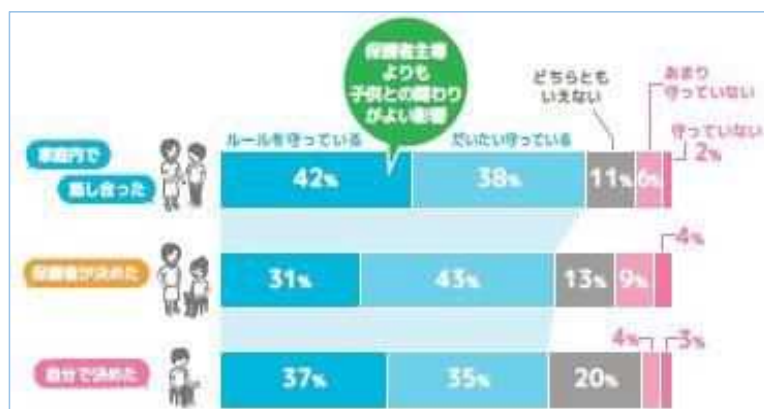
メディアとの付き合い方について

トラブルについて親子で話し合いを行ったら、次は「家庭のルール」を決めていきましょう。

ルールを決める時のポイント①

「子どもと一緒にすること」

「G I G Aワークブックやまなし」に掲載されている右の調査結果からも「親の押し付けたルール」は効果を下げることが分かります。



ルールを決める時のポイント②

「ルールを具体的にすること」

次のルールの「 」の中の表現はあいまいさがあるため、親と子どもとで、考える基準が異なる場合があります。具体的に「守れている」「守れていない」が分かる客観的なルールにしましょう。

ねっとの 「使いすぎ」に 気をつけよう	スマホは 「夜遅い時間」には 使わない	ネットで 「たくさん」お金を 使わない
---------------------------	---------------------------	---------------------------

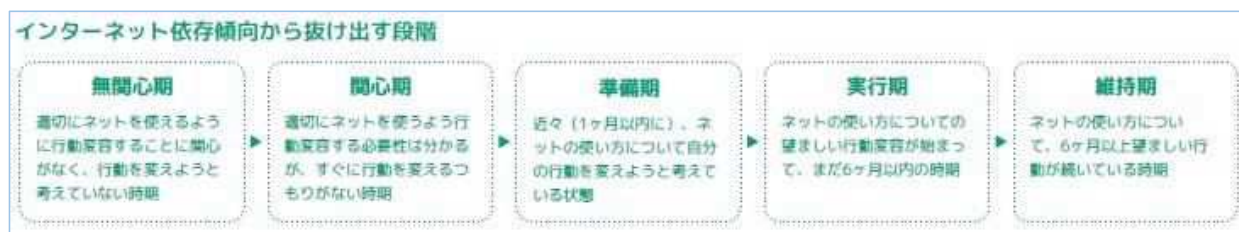
出典：活用型情報モラル教材G I G Aワークブックやまなし

また、「ネットを使い過ぎない」というルールについて、G I G Aワークブックを共同制作した静岡大学教育学部准教授塩田真吾氏は、「子どもは『自分はネットやゲームを使いすぎている』と考える傾向がある。そのため、認識に親とのずれが生じて、ルールがどうしても守れなくなりがちになる」と言っています。そこで「使い過ぎ」を確認するために、塩田先生は次のシートを使って子どもと一緒に確認することを進めています。親子で確認し、親子の「使い過ぎのズレ」を改善していきましょう。

- ☒ ① インターネットを利用し、SNSやゲーム、ショッピングなどをすることを思い出したり、次の利用が楽しみになるなど、インターネットに夢中になっている。
- ☒ ② 満足するには、インターネットの利用時間をどんどん長くしていかなければならない。
- ☒ ③ 利用時間を減らしたり、やめようとしたとしても、うまくいかないことが繰り返しある。
- ☒ ④ インターネットの利用時間を減らそうとすると、落ち着かなくなったり、不機嫌になったり、落ち込んだり、いろいろしたりする。
- ☒ ⑤ インターネットを利用した活動の時間が、利用する前に予定していた時間より長くなる。
- ☒ ⑥ インターネットの利用のせいで、大切な人との関係を危うくしたり、勉強の機会を失ったりする。
- ☒ ⑦ インターネットに夢中になりすぎたせいで困ったことが起きてても、こまがずためにうそをつく。
- ☒ ⑧ 困っていることや不快なことから逃れるためにインターネットを使う。

メディアとの付き合い方について

併せて、子どもが「使い過ぎ」状態になっている場合に、その状態から抜け出すことはなかなか難しいことです。「GIGAワークブックやまなし」では、インターネット依存傾向から抜け出すには5つの段階があり、その段階に合わせて徐々に子どもの変容を促していくことが必要であるとしています。



出典：活用型情報モラル教材GIGAワークブックやまなし

まずは、1日のうちにどれくらいネットを利用しているか、子どもに書かせるなど、「長時間使い過ぎていること」や「他者よりも長く使っていること」を子ども自身に自覚させましょう。そのことが、インターネット依存傾向の予防、主体的なルール作りや改善のための行動変容にとって重要な一歩となります。

ルールを決める時のポイント③ 「ルールの振り返りを親子で行う」

ルールを実行に移したら、期間を決めて振り返りを親子で行いましょう。

3日、7日（一週間）、3週間、3カ月など、子どもの性格や自分自身の性格、家庭の状況に合わせて、振り返りの期間についても実施開始時に子どもと一緒に確認しましょう。

振り返りを行う時にも親子のズレが生じないように「使用した時間の記録」や「VIで示す管理画面の使用時間」など、客観的な数値を使って振り返りを行うようにしましょう。

ルールの修正・改善を適宜行う

初めてルールを決める時、人はどうしても理想を高く持ちがちです。そのため、目標もレベルの高いものを設定してしまいます。ルールを決め、実施して初めての振り返りや2回目の振り返りの時にルールのレベルが実態に合っているのか親子で話し合い修正し、更に合ったルールに改善していきましょう。ルールを修正する時にも主観的な感情ではなく、「火曜日は習い事があるから」「水曜日は、下校の時間が早いから」場合によっては、「試験が近いのでこの1カ月は」とかいう理由を明確にした変更を行いましょう。

見直しの時には、よく親子で話し合って納得して変えることが大切です。親の思いだけで決めても、子どもの思いだけで決めてもルールはうまく機能しません。対話を重ね親子の折り合ったルールにすることが大切です。

ルールを決めた後、親や家族が心がけること

○子どもがルールを実行する時、親や家族の心がけが大切になってきます。

- ・子どもが学習しているときには、スマホやゲームを親も緊急時以外使用しない。
- ・テレビなどの音の出るものは、消すか小さい音量にする。

○子どもがルールを守れた時には認め、守れなかった時にはその事実のみ伝えてください。

※親は子どもが守れた時も、守れなかった時も感情的にならず、冷静に対応してください。

※認め方についての詳しい方法は、「ほめ方・叱り方について」「子どもの『よさ』を見つける方法」の項をご覧ください。

メディアとの付き合い方について

VIフィルタリングやアプリの設定機能を有効活用する

会社によって違いがありますが、スマートフォンには、親が利用時間等を管理できる機能があります。子どもとルールを決めたら、その使用時間に合わせて、親の携帯から子どもの使用できる時間を設定して管理したり、子どもの使用時間などを客観的な数値で把握したりすることで、その後の行動変容に役立てていきましょう。

スクリーンタイム

iPhone/iPad向け



「スクリーンタイム」を使うことによって、iPhone、iPad、iPod touch でどのように時間を費やしているのかリアルタイムでまとめたレポートを確認し、管理しておきたいものについては制限を設けることができます。

親子で使い方を約束して、そのとおりに使っているかを確認しましょう。

© Apple Inc.



iPhone、iPad、iPod touch のスクリーンタイムの設定方法 (保護者向け) — Apple サポート

<https://www.youtube.com/watch?v=6KBTX0Q2VJ4>

ファミリーリンク

Android向け



Google が提供する無料のペアレンタルコントロールのアプリです。子どもと保護者の携帯端末にインストールすることで以下のことが可能になります。

- 子どものアプリ利用を管理
- 子どもの利用時間を管理
- 子どもの位置情報を確認

※子ども端末はAndroid Lollipop (5.1) 以降を搭載したAndroid スマートフォン、保護者端末はAndroid Lollipop (5.0) 以降を搭載したAndroid スマートフォンと、iOS 9 以降を搭載した iPhone、iPad でファミリーリンクを利用することができます。

YouTube Kids

Android・iPhone/iPad向け



YouTube Kids は、13 歳未満の子どもがより簡単に楽しく YouTube を視聴できるアプリです。プロフィールを作成することで、視聴できるコンテンツ選択や、視聴時間を制限するタイマーの設定をすることができます。また適切なデジタル習慣を身に付けるために役立つ情報も提供しています。

Digital Wellbeing

Android向け



毎日のスマートフォンの利用習慣を把握し、オフラインで過ごす時間を作る機能です。

- その日のスマートフォンの使用状況がグラフに表示され、自分の使い方を振り返ることができます。グラフをタップすることで、詳細を確認することができます。
- 勉強などに集中できるよう、気が散る原因となるアプリをワンタップで一時停止することができます。
- アプリの1日の利用時間の上限を設定することができます。動画の見過ぎなどに気付くことができます。

出典：活用型情報モラル教材 G I G A ワークブックやまなし

「アウトメディア」とは

「アウトメディア」とは、メディア(テレビ・ゲーム・ネット・スマートフォン・携帯等)と、どう関わって過ごすべきかを考えることです。

つまり、メディアをなんとなく使う時間や使いすぎを減らし、使わない時間を自分で作り、自分の生活を自分でコントロールする力をつけることがアウトメディアです。メディアの使用を否定するものではありません。

※メディアを使う必要が多い時代だからこそ、メディアの使い方を身に付ける「アウトメディア」の力をつけることが、自分の生活時間を作り、守ることになるのです。

一番大切なポイントは

睡眠時間を確保すること

睡眠時間のおすすめの決め方

①どれだけ睡眠時間が必要か。

小学生・中学生の睡眠時間は、8時間～10時間が理想的です。

②起きる時刻を決める。

月曜日から日曜日までの7日間、同じ時刻に起きましょう。

③寝る時刻を決める。

(例)②で起きる時刻を6時30分とすると、①の時間から寝る時刻は、9時～10時30分にしようと決まってきます。

※ポイントは「起きる時刻を変えない」ということです。

寝る時刻が遅くなってしまう日もあると思いますが、起きる時刻を守ることで、自然に眠くなり「体内時計」を狂わすことなく過ごせます。

自分をコントロールすること

「アウトメディア」とは

睡眠の効果

①記憶を整理する。

睡眠は、いらない情報・いやな記憶を削除し、必要な情報を、以前の記憶と結び付けてしっかり記憶させる働きをします。



だから しっかり睡眠をとると

記憶力が伸びて
成績が上がる。



いやな記憶が消えて
人間関係がうまくいく。(コミュニケーション力がつく)



②脳と身体を休ませる。

睡眠は、脳と体の疲れをとります。

だから
しっかり睡眠
をとると

朝から元気



③身体を成長させる。

睡眠中には、脳をよりよく働かせ、骨や筋肉などの体をつくる「成長ホルモン」が体の中に出ます。

睡眠の効果がそうだとすると？

しっかり睡眠をとることで、

「記憶を整理する」

「人間関係をうまくつくる」

「元気に過ごす」

「脳と体を成長させる」ことの

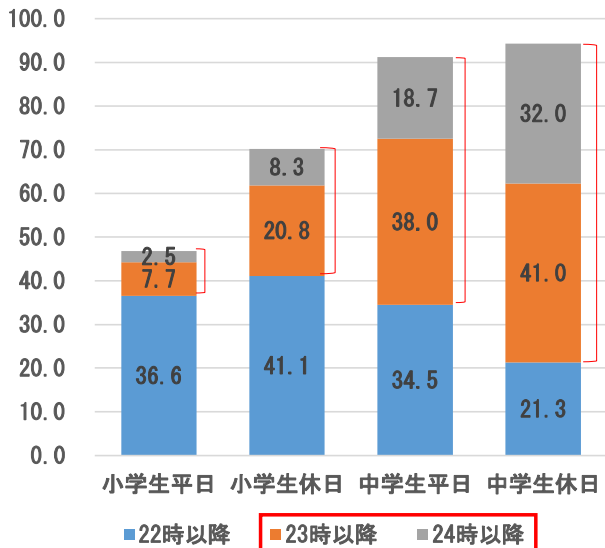
全てを手に入れていることになります。



甲州市のみんなのデータはどうか？

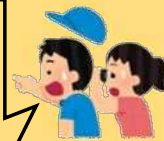
※甲州市のデータは「甲州市 児童生徒の心の健康と生活習慣に関する調査」から。
※小学生は4～6年生。

平日と週末の就寝時刻 (2020)

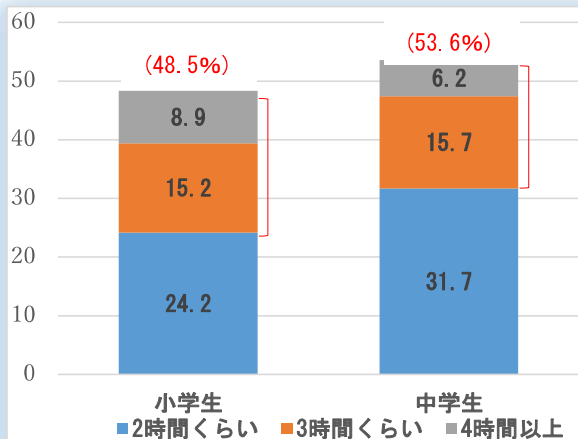


寝る時間を早くしよう

平日 23時以降に寝る小中学生は、
小学校で 10.2%，中学生で 56.7%
休日 には
小学生で 29.1%，中学生で 73.0%



それでは実際、甲州市の小学生・中学生は、
どれくらいインターネットをしているのか見ると



使用
時間
を
短
く
し
よ
う

3時間以上使用している 小学生 24.1% 中学生 21.4%

ネットの怖さを知ってから使おう

中学生の

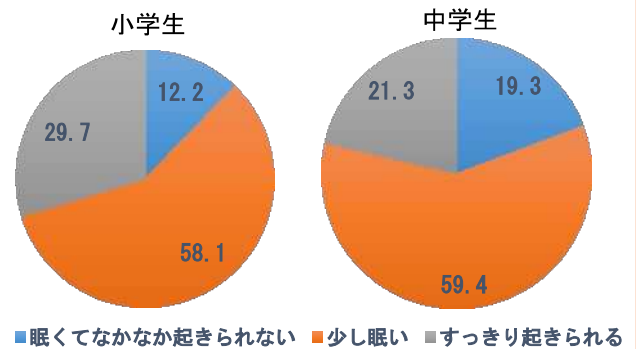
9.6%は動画をアップしています。

4.2%はネットで嫌な思いをしています。

2.9%はネットで知り合った人に実際に会ったことがあります。

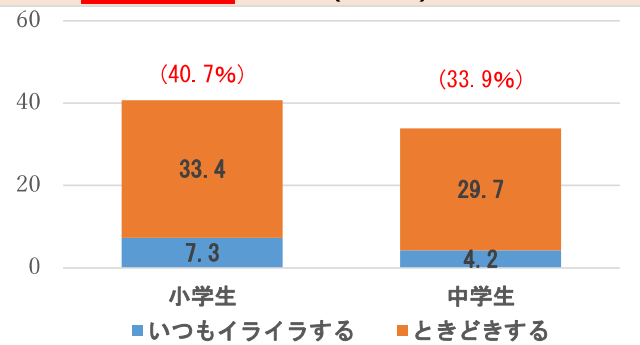
それによって、小学生・中学生の体に
何が起こっているか。

① 朝「眠くて起きられない」「少し眠い」(2020)



朝 気持ちよく起きられるようにしよう

② イライラして、他の人とコミュニケーションをとるのに支障がある。(2020)



おだやかに過ごせるようにしよう

寝不足・イライラしていると様々な問題が起こる

③ 問題や不安から逃げるためにインターネットを使っていると答えている(2020)

小学生が 8.6% 中学生が 11.1% いる。

④ はじめに意図したよりも長い時間インターネットを接続していると自覚している割合



自分の意志でやめてみよう

生活習慣を身につけるために

Q：夜いつまでも起きていて、朝は起きられません。
乱れがちな生活をどのように良くしていったらよいですか。

A:生活習慣を身につけるポイント

- I 周りの家族の生活が、子どもの生活に大きく影響する。
- II 睡眠の大切さを親子で確認する。
- III 起きる時刻・寝る時刻を決め、家族で取り組む。
- IV メディアの身体への影響について親子で考える。
- V 親子で、メディアとの関り方を考え、実行に移す。

I 周りの家族の生活が、子どもの生活に大きく影響する

ご飯を食べる時間やお風呂に入る時間も含め、家族の生活時間は全て他の家族と影響し合っています。子どもが学習に臨む時間も就寝や起床の時間も同じです。子どもの生活は、周りの家族の生活と大きく影響し合っていると言えます。

だからこそ、家族が意識して子どもが学習に臨める環境や、睡眠時間を十分に取れる環境を協力して作る必要があります。

II 睡眠の大切さを親子で確認する

睡眠の働きには、「身体の疲れをとる」ばかりでなく、「記憶を整理する」「脳と身体を休ませる」「身体を成長させる」等があります。

①記憶を整理する。

睡眠は、いらない情報・いやな記憶を削除し、必要な情報を、以前の記憶と結びつけてしっかり記憶させる働きがあります。



だから、
しっかり睡眠をとると

記憶力が伸びて
成績が上がる。



いやな記憶が消えて
人間関係がうまく
いく。(コミュニケーション力がつく)



②脳と身体を休ませる。

睡眠は、脳と体の疲れをとります。

だから、
しっかり睡眠をとると

朝から元気



③身体を成長させる。

睡眠中には、脳をよりよく働かせ、
骨や筋肉などの体をつくる
「成長ホルモン」が体の中にでます。

生活習慣を身につけるために

Ⅲ 起きる時刻・寝る時刻を決め、家族で取り組む

睡眠の効果を高めるためには、睡眠時間をしっかり確保することが必要です。また、睡眠の確保については、一緒に住んでいる家族の協力が欠かせません。家族全員で次の「睡眠時間の決め方」を参考に話し合い、自分の家族に合った睡眠時間確保を工夫して行いましょう。

睡眠時間の決め方

① どれだけ睡眠時間が必要か。

小学生・中学生の理想的な睡眠時間は、8～10時間です。

② 起きる時刻を決める。

月曜日から日曜日までの7日間、同じ時刻に起きましょう。

③ 寝る時刻を決める。

②で決めた時刻から逆算して決めます。

※ 一番目のポイントは「起きる時刻を変えない」ということです。

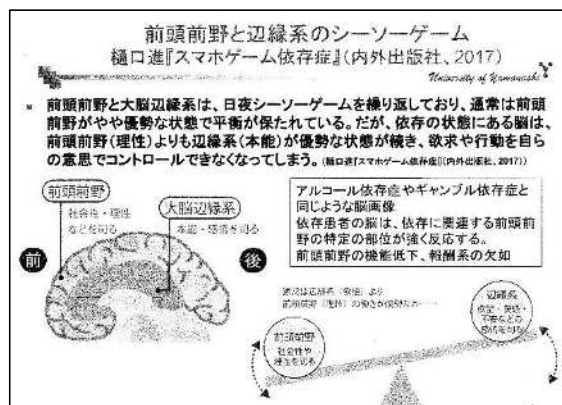
寝る時刻が遅くなってしまう日もあると思いますが、起きる時刻を守ることで、自然に眠くなり「体内時計」を狂わすことなく過ごすことが可能になります。

※ 二番目のポイントは「子どもが寝る時刻になったら、大人が寝られる環境を作る」ということです。

Ⅳ メディアの身体への影響について親子で考える

先頃、「ゲーム障害」がWHO（世界保健機構）において、病気として認定されました。ゲームをはじめ、スマートフォンで可能なSNSや動画コンテンツには、余暇や楽しさの裏にお酒やたばこ・ギャンブル・麻薬と同じく依存性があります。自分でする、やめるがコントロールできなくなり、他の生活上の関心事や日常生活より優先する状態が継続している状態が、依存です。

依存症になると、コントロールできなくなるのは、脳に影響があり、脳の中の仕組みが変化してしまうからだと言われています。山梨大学山縣然太郎先生が講演会で示してくださった資料によると脳の中では次のことが起こっています。



脳以外にもICTやゲーム・スマートフォンには、健康への様々な影響があります。

○長時間使うことでの影響

- ・睡眠、運動不足による健康障害。
- ・視力の低下、より目など目への影響。

○内容による健康への影響

- ・依存症。
- ・心への影響。

○情報伝達手段としての健康障害

- ・コミュニケーション能力の未発達。
- ・社会性の発達を阻害する。

依存になった後の治療法については、現在、確立されていないようです。その点からも依存にならないような関わり方を日常的に意識していく必要があります。

Ⅴ 親子でメディアとの関わり方を考え、実行に移す

「健康への影響」を自覚しながら、メディアとの関わり方について家族で使い方や使用時間などのルールを具体的に決めて取り組むなど、家族ぐるみの取り組みが欠かせません。詳しい取り組み方等は、「情報モラルを意識したスマホやSNSとの関わり方」をご覧ください。

反抗期の子どもの関わり方

Q：最近反抗期で子どもがすぐにイライラします。どう対応したらよいでしょうか。
周りの子は反抗期なのに、うちの子どもは反抗しません。どうしてでしょうか。

A:反抗期の子どもと関わるポイント

- I 子どもにとっての反抗期の意味を理解する。
- II 子どもそれぞれの反抗期の違いを理解する。
- III 反抗期の子どもへの親の対処法を理解する。
- IV 反抗期がひどくなる原因と対処法を理解する。
- V 反抗期がない原因と対処法を理解する。

I 子どもにとっての反抗期の意味を理解する

小学校から中学校の時期は、第2次反抗の時期です。反抗期は、周りが見えるようになり、肉体的な変化への戸惑いや、考え方や気持ちの変化の戸惑いを繰り返し、他人と違う自分の気持ちを大切にしたり、自分の考えで自分の人生を選択したりできるようになっていくなど、自分の力で自立して生きていく力を付けていく時期です。反抗的な態度だけでなく、時には暴言を言ったり、物を投げたりすることもあります。全ては、成長に必要な態度であり、親を困らせようとか、親が嫌いだからしているわけではありません。親にとってはストレスのたまる時になりますが、子どもにとっての反抗期の意味を理解し、感情的にならずできるだけ冷静にしていけることが大切です。

II 反抗期の違いを理解する

肉体的な成長と精神的な成長のズレや周囲と比較することによる自分への劣等感などから、イライラした状態になるのは男女差がありません。しかし、その現れ方は、個人差があるのは当然のこと、男女で違う傾向があると言われていています。(男性でも女性の、女性でも男性の特徴が表れることもあります)

男子の傾向	女子の傾向
・言葉遣いが悪くなり、暴言を吐く。 ・物に当たるなど暴力的な行動をとる。 ・保護者との会話が減り、部屋に閉じこもる。	・口答えや屁理屈が多くなる。 ・面倒くさそうな態度が増える。 ・父親に冷たくなる。

※反抗期の現れ方は、10人いれば10通りというように個人差がありますが、家の子には「反抗期がない」と感じている方は、Vの項目をご覧ください。

III 反抗期の子どもへの親の対処法を理解する

反抗期の子どもへの対処には様々な方法がありますが、親の基本的な姿勢は、「いつでも感情的にならず、冷静に」です。どうしても、イライラしてしまうこともあると思います。そういう時は、「アンガーマネジメント」の方法をとるか、その場から一旦離れ、心を落ち着けて自分自身を冷静な状態にしてから子どもと対応しましょう。感情的になっている子どもに感情的に対応すると、更にストレスがたまる感情的なぶつかり合いになってしまいます。

①子どもに関わりすぎない。

親から自立しようとしている子どもに必要以上に関わろうとすることは、ストレスになります。

②子どもの話に耳を傾ける。子どもに共感して受け入れる。

反抗期の子どもの関わり方

③評価、判断しない。(親の意見を押し付けない)

- 1) 子どもの話を遮らず最後まで聞きましょう。他の人と絶対に比べないようにしましょう。
- 2) 良し悪しの評価をしたり親の意見を押し付けたりせず、子どもの話を共感的に受け止めましょう。 [例]「それは、〇〇ということだね」と子どもの思いを受け止めましょう。

④無理なことは限界を教える。

素直に受け入れられるとは限りませんが、実現が難しいことや今は無理なことについては、無理であることをしっかり伝えましょう。

[例]「たしかにかっこいい靴だね、買ってあげたい気持ちはあるけど、食べ物も電気代もあがって今は難しいよ。次の誕生日までに買えるようにしておくね」

⑤子どもを尊重する。

言いなりになるのではなく、例えば、「ちょっと今聞いてもいい？」と話しかけ、「今は、いやだ」と言われたらその「いやだ」という反応を尊重し、その場合は、親が引くということです。

⑥気持ちの整理を支援する。(親は心の安全基地になることを意識する。)

整理をするのにも②の聞くことが大切です。「どうして、そういう気持ちになっているのかな？」など、一緒に探りながら話を聞き、自分の気持ちと向き合って考えられるようにしましょう。

Ⅳ 反抗期がひどくなる原因と対処法を理解する

ひどい反抗期には次のような背景が考えられます。理解した上でお子さんの様子を見守り、気になる点があったら、親だけで抱えず学校やスクールカウンセラーなどの専門家に相談するのも一つの方法です。外部の第三者に協力していただくことで、親のストレスが軽減し、子どもとの関係が改善することもあります。

考えられる背景

①人間関係の悩みがある。

反抗期の時期は、友達との関係が中心になります。学校生活や部活動、SNS等と学校の内外問わずつながっているため、自分自身の精神的な不安定さに加え、友達との人間関係の悩みが加わり、精神的余裕がなくなります。

②劣等感が強い。

反抗期の時期は、周りと自分を比べ「自分はダメだ」という劣等感を抱きやすくなります。その焦りや不安から反抗が激しくなることがあります。

③親との関係が大きなストレスを生んでいる。

親が、一から十まで口を出したり(過干渉になったり)、高圧的に押さえつけてやらせたりするとそれに対するストレスが大きくなって、激しい反抗になります。

④自分の将来への強い不安がある。

周りが見えてくる分、高校受験が近づいてくる中学生は特に、漠然とした将来への不安を抱えがちです。不安が強いほど、不安定になり反抗的な言動が多くなります。

Ⅴ 反抗期がない原因を理解する

次のことが家庭内にあると子どもに反抗期がないことがあります。

- ①子どもへの暴力がある家庭。
- ②子どもの言うことを全部聞き入れ、甘やかしてしまい自立できない家庭。
- ③親と価値観が似ていて反抗期自体がない家庭。

親との考えの違いがないと反抗期は起こりませんが、家庭以外で起こることも多いので、行動を注意深く見ていく必要があります。

子どもの「よさ」を見つける方法

Q：親子の関係になるとどうしてもイライラして、子どもの欠点ばかりが目に入ってしまいます。子どもの良いところに気づくためにはどうしたらいいですか？

A:子どもの「よさ」を見つけるポイント

- I 「個性」とは、何か理解する。
- II 親が、子どもの欠点を気にしてしまう時に起こっていることを理解する。
- III 「ほめる」と「認める」の違いを理解する。
- IV 「ほめる」ことの弊害を理解する。
- V 「認める」ことを理解し、実際に試してみる。

I 「個性」とは、何なのか理解する

「個性」とは、その人の性格や性質・特徴のことです。「個性」には、生まれながら備わっているものと、成長するにつれて身についてくるものとの2種類があります。今回ここでご紹介するのは、親や家族・友達・先生などの親しい間柄の人とのコミュニケーションや、育った環境の影響を受けて変化する成長しながら身についていく性格や態度などの個性についてです。子どもの個性をどう伸ばしていくかには、子どもの身近にいる親とのコミュニケーションの在り方が大きく影響しています。そのことを理解した上で、親が子どもとの関係の持ち方を考える必要があります。

II 親が子どもの欠点を気にしてしまう時に起こっていることを理解する

①自分と同じ子どもの性格が気になる。

「個性」には、生まれながらに備わったものがあります。それは、親である自分と似た性格も子どもの中にあることを意味します。その似ている性格が親にとってコンプレックスに思っているものであった時、子どもを通して絶えず自分を認識してしまうので親は他のこと以上に気になってしまいます。

②他の子と比べて考えている。

誰でも他の人の環境や持っているものが、よく見えがちです。子どもを見る時も「あの子は、うちの子より勉強ができる。」「あの子は、うちの子より足が速い。」「あの子は、うちの子よりあいさつができる。」など、他の子どもを見る時には、自分の子どもにはない他の子どもの良い点だけが目に入ります。他の子どもの良い点ばかりと自分の子どもを比べた時、自分の子どもの中に欠点ばかりを作ってしまう。

③親自身に余裕がなく、イライラしている。

誰でも気持ちや時間に余裕がない時には、マイナスな気持ちになりがちです。そのままの気持ちで子どもと接すると、欠点が気になるハードルが上がってしまいます。そんな時は、「今、自分はイライラしているな」と自分自身で自覚して子どもと接するだけで、だいぶ見え方が変わってきます。

子どもの「よさ」を見つける方法

Ⅲ 「ほめる」と「認める」の違いを理解する

「ほめる」と「認める」は似た言葉で同じように感じますが次の違いがあります。

「ほめる」ときの言葉	「認める」ときの言葉
・よくできたね。 ・上手にできたね。 ・偉いね。 ・すごい。	・かけ算九九の8の段がつまりずと言えるようになったね。 ・宿題やる時、自分で考えてテレビが消せたね。 ・ごみを自分でゴミ箱に捨てられたね。 ・雑巾がこんなに強く絞れるようになったね。

「ほめる」と「認める」には

「ほめる」	「評価」をする。良いか悪いかジャッジし、良いことを伝える。
「認める」	子どもの様子を見て、そのままを受け止めて、具体的に子どもに返す。

の違いがあります。この違いを知って関わるのが大切です。

Ⅳ 「ほめる」ことの弊害を理解する。

「ほめる」ことは、評価することです。次の例を参考に弊害について見ていきましょう。

子どもがテストで100点を取った時、「すごいね」「頭がいいね」とほめたとします。次に、子どもが95点を取ってきた時に「おしかったね」と言ったとします。「100点取れたね」「何でこんな問題間違えるの？」ではないのでまだ子どもに与える影響は小さいですが、「すごい」という評価は得られていないことには変わりません。そうすると、子どもは「100点＝ほめられる価値があること」と捉えます。段々、「100点を取る＝ほめられること」が目的化し、95点を取っても「100点を取れない自分は、頭がよくない。ダメなんだ。」と自信を失ってしまうことにつながっていきます。

時と場合にもよりますが、高いレベルだけの結果を「ほめる」と、かえって子どもがそのレベルを維持しようとするプレッシャーを感じ、自己肯定感を下げてしまう原因になります。この「ほめる」ことの弊害を親が理解しておくことが大切です。

Ⅴ 「認める」とは、どんなことかを理解し、実際に試してみる。

「認める」とは、子どもの様子を見て、そのままを受け止めて、具体的に子どもに返すことです。

① 子どもの「やったこと」そのままを認める。

- ・ごみを捨てることができたね。部屋の掃除ができたね。
- ・難しい漢字にも挑戦できたね。ドリルを3ページできたね。
- ・ごはんの間、テレビを消すことができたね。
- ・弟に、譲ってくれてありがとう。
- ・友達のことまで考えられるなんて(そんなことまで考えているなんて)感心したよ。

② 子どもの努力や工夫を認める。

「結果」ではなく、努力や工夫をした「過程」を具体的に言葉にして認めます。

- ・大会まで一生懸命練習していたね。
- ・テストまで毎日、時間を決めて勉強頑張っていたね。
- ・自分からお料理のお手伝いをしてくれてありがとう。助かったよ。
- ・お小遣いの使い道をどうするかよく考えているね。

「大会」「テスト」など、結果が出るものは、結果が出る前の取り組みを認めることが効果的です。また、料理などを手伝ってくれたら、食べた時に「いつもよりおいしく感じるな」など、付け加えると子どもの心に響きます。

③ 子どもに聞きながら認める。

絵や工作と一緒に見たり、遠足や学園祭などの出来事を子どもから聞きながら「どんな気持ちになったの」「どんなこと(どこを)ががんばったの」と、子どものうれしさや達成感を引き出し、そのまま共感的に認めましょう。子どもの言葉を繰り返して認めることにも効果があります。

人の話を聞ける子どもにするために

Q： 子どもが親や他の人の言うことを聞けません。
どのようにすれば、子どもが聞ける子になりますか。

A:人の話を聞く力を伸ばすポイント

- I 「聞く力」が重要な理由を知る。
- II 子どもは親の聞き方を学習する。
- III 「子どもの聞く」と「親の聞く」の違いを理解する。
- IV 親の話の聞き方が、子どもの聞く力を伸ばす。
- V 聞く力を伸ばすのに有効なことに挑戦してみよう。

I 「聞く力」が重要な理由を知る

今の社会では、人間関係をよくするためにコミュニケーションが大切と言われます。「コミュニケーション」と聞くと、自分から発信して積極的に関係をつくることと捉え、自分の思いや考えを言うことに重きをおきがちです。しかし、相手と関係を持つためには、相手の考えや様子を知ることと同じくらい重要になります。その時に必要になるのが「聞く力」です。聞く力は、ただ相手の言っていることを正確に音声データで受け取るだけでなく、声のトーンや大きさ、表情や身体の様子など言葉以外のことまで含めて理解することを意味します。コミュニケーションにおいて、話すことがアウトプットだとすると、聞くことはインプットです。インプットがなければ、新しい情報や人の気持ちを受け入れて考えることができず、いつでも自分の考えが正しいという思考になってしまいます。だからこそ、「話す力」と同じくらい「聞く力」が重要なのです。

II 子どもは親の聞き方を学習する

子どもは、大人の様子を大人が思っている以上に見ています。聞き方についても、自分が話した時の親の話の聞き方をモデリングします。親の聞き方が子どもの見本になっているということです。

まず、子どもの聞き方への対応を考えていく前に、自分自身の子どもの話の聞き方を振り返ってみましょう。「スマホを見ながら話を聞いていませんか?」「『今忙しいから、後にして』と言ったまま、話を聞かないままにいませんか?」「子どもの話を最後まで聞かずに、途中でイライラして怒っていませんか?」自分の振り返った様子に合わせて、今後、子どもの話の聞き方をどうしていくか考え、実行に移してみましょう。(「IV：親の話の聞き方が、子どもの聞く力を伸ばす」も参考にしてください。)

しかし、社会の様々な状況の中で大人も毎日暮らしています。時として余裕がなく、先にあげたような対応になってしまうことがあると思います。そのような時には、ごまかさず子どもを一人の人間として扱い、自分の行為を「さっきは、ごめんね。」と言葉できちんと謝罪することです。そのことにより、聞き方ばかりでなく間違えたら誰でも謝るということも子どもが学びます。

III 「子どもの聞く」と「親の聞く」の違いを理解する

子どもが親に話をする時は、うれしい時もありますが、悩んでいたりと不安だったり、何だかイライラしたりする時も多くあります。子どもは、その気持ちを親に分かってもらいたいと思って話すが、親の方は、子どもの出来事を評価したり、解決方法を提案したりアドバイスをしようと

人の話を聞ける子どもにするために

します。ここに共感を求める子どもと、解決しようとする親の違いが生じます。子どもは共感して欲しいと思って話したのに自分を受け入れてもらえないと感じ、モヤモヤします。

子どもが話をしてきたときには、子どもの言ったことを繰り返しながら、行為ではなく気持ちに共感しながら聞き、子どもが自分の悩みやモヤモヤを整理し、客観視できる手伝いをしましょう。そういったやり取りの中で、事実から自分の取るべき解決策を子どもが考え、見つけられるようになってきます。それが子どもの自己肯定感の成長につながるとともに、社会に出た時につらい状況乗り越えていく力を付けていくことにもつながります。親と子のズレを自覚し、聞くことを通して親子の信頼を深め、いつでも子どもを迎え入れる関係を作りましょう。

Ⅳ 親の話の聞き方が、子どもの聞く力を伸ばす

親は、子どもの聞き方の見本です。次のことを意識してみましょう。

①子どもの顔を見て話を聞きましょう。

顔を見て話を聞くと、子どもの話と向かい合おうとする親の姿勢が伝わり、「聞いてもらっている」という安心感を持って、子どもが話すことができます。聞くときは、人の顔を見て話を聞くという見本を示すことにもなります。

②子どもの話は最後まで聞きましょう。

子どもは、発達途中であるため話したいことがまとまらず上手に話せなかったり、思い出しながら話すため、ゆっくりになったりします。親が焦るあまり、子どもの言葉を遮ってしまうと、子どもが考えて話すことをやめてしまいます。そればかりか、それが続くと「聞いてもらえない」と考え、話をしなくなってしまいます。

③子どもの言ったことを、うなずいたり繰り返したりしながら聞きましょう。

「うなずき」「繰り返し」は、親が子どもの話をしっかり聞いていることの証です。同じことであっても、親が繰り返して受け止めてくれることで、自分の言葉が親に届いている安心感を得て、子どもが更に思いを話してくれるきっかけにもなります。

④親が子どもに伝えたことを、自分の言葉でもう一度言わせてみましょう。

子どもが話を聞いているかを確かめる客観的視点になります。親が一つの内容を子どもに伝えた後「お母さん(お父さん)がどんなこと言ったか言ってごらん。」と、伝えられたことを自分の言葉で言わせてみましょう。これを時々することで、子どもが聞くことに集中するようになるだけでなく、どれだけ話が子どもに伝わっているのかを、親が確かめることができます。

⑤子どもの話を聞きながら、解決ではなく、方向性を示す投げかけをしてみましょう。

「その出来事があって、どんな気持ちになったの?」「あなたは、何か言ったの?」「これからどうしたいの?」など、現実と向き合い、どうしていくかを考える手助けをしていきましょう。

※しかし、危険を伴う行為や暴力を振るうなどの行為、人に迷惑をかける行為などを子どもがした時は例外です。その時には、毅然と叱り、何がいけなかったのか説明することが必要です。

Ⅴ 聞く力を伸ばすのに有効なことに挑戦してみよう

子どもの聞く力を伸ばす次のような方法もあります。参考にして取り組んでみましょう。

①子どものことを聞いて、自分のことも話そう。

「今日の学校どうだった?」と子どもに聞いて話すだけではなく、「今日、お母さん(お父さん)こんなことがあってね。」と自分の出来事も子どもに話してみましょう。子どもの聞く練習にもなりますし、子どもが話をする時の見本にもなります。Ⅳで示したことを自分が気をつけたうえで、子どもが自分の方を向いて話を聞いてくれなかったら、「今、向いてくれなかったから話を聞いてもらえてないと感じたよ。」と事実を伝えてみましょう。

②「読み聞かせ」をしてみましょう。

続けると徐々に話が聞けるようになります。簡単な絵本や本からはじめてみましょう。

子どもの心を安定させるために

Q： いけないことをして、真剣に話しても、子どもが「どうせ 私なんか」と、マイナスの受け取り方をしてしまいます。どうしたらよいでしょうか。

A:子どもの心を安定させるためのポイント

- I 家庭の中に「心理的安全性」があるか。
- II 保護者である自分が「心理的危険」な状態になっていないか。
- III 子どもと親の絆(アタッチメント[愛着])が構築されているか。
- IV 子どもの話に耳を傾けているか。
- V 子どもの自己肯定感を向上させる。

I 家庭の中に「心理的安全性」があるか

「心理的安全性」とは、「一人一人が怖さや不安を感じることなく、自然体の自分を隠さず全てオープンにできるような穏やかな雰囲気のある環境」のことです。家庭の中に「心理的安全性」があると、子どもは自分の思いや感じた内容を素直に伝えることができ、その環境への安心感と信頼感を持つようになります。

その逆に怖さや不安を感じる状態を「心理的危険」な状態と言います。

心理的危険な状態になると脳にも影響し、脳の前頭前皮質の機能が低下します。

前頭前皮質の機能が低下すると次のようなことが起きます。

- ①現実在即した推測ができなくなり、周囲を怒らせる言動が多くなる。作業のミスが増える。
- ②意識したことに注意を向けることができなくなる。
- ③不適切行動の抑制が効かなくなる。
- ④感情の調整ができなくなる。

子どもに①～④からくる「普段とは違う反応」や「大人に理解しがたい言動」が見られる時には、心理的危険状況に陥っている可能性が疑われます。

II 保護者である自分が「心理的危険」な状態になっていないか

子どもが安心して過ごすための家庭の心理的安全性が確保されるためには、親の心理的安全性が担保されていることが欠かせません。しかし、ストレスの多い社会の中で、睡眠時間が減ったり、仕事が忙しかったりが続くと余裕がなくなり、イライラしたりして保護者自身が、Iで示した①～④に近い状況になってしまうこともあるでしょう。ストレスの元となるところをなくせばいいのですが、なかなかそうはいかないことも多いと思います。そんなときは、自分がストレスを感じ、イライラした状況であることをごまかさず、自覚することです。

その自覚のもと、子どもと接する時には、「アンガーマネジメント」や深呼吸等を活用し、心理的危険状態が子どもや他の家族に伝播しないように心がけましょう。もし、不適切に怒ってしまったり、感情的に怒ってしまったりした時には、大人や子どもも関係なく、その行為について言葉にして謝りましょう。ごまかさずに大人が、自分の間違いを認め、きちんと謝ることは子どもの「心理的安全性」を高める上でも、「社会性」を高める上でも大切な要素です。

子どもの心を安定させるために

Ⅲ 子どもと親の絆(アタッチメント[愛着])が構築されているか

アタッチメントという言葉があります。

「アタッチメントとは？」

親と子どもとの間に築かれる情緒的な絆のことです。不安や危機に際して、自分をケアしてくれると期待できる相手との近接を確保することによって、危険を回避し生存を可能にし、不安を低減し健康な発達と安心を得るというものです。

自分が不安や危機に遭遇した時、親が相談にのり、自分の不安や危機の解決を手助けしてくれるという親への信頼（アタッチメント）が子どもの中にあると「自分は人から愛され大切にされる価値のある人間だ」と、自信をもって生きることができるようになります。この力は、児童の自己肯定感を高める上でも、人と関わるコミュニケーション力を高める上でも必要になってきます。

Ⅳ 子どもの話に耳を傾けていますか

親子の信頼関係を高め、Ⅲで示したアタッチメントを構築する上でも、子どもの話をきちんと聞くことは大切です。また、子どもの話ときちんと向き合うことは、子どもを一人の人間として認めることにつながります。子どもが話をしている時に次のようなことをしてしまっていないですか？

- ・手を止めずに何かをしながら話を聞く。（子どもの方に目を向けない）
- ・忙しいから後にしてという。
- ・子どもの話を最後まで聞かず、さえぎって自分の考えを話す。
- ・子どもの話を頭ごなしに否定する。

このような話の聞き方を親がすると、子どもは「話を聞いていない」「私のこと、わかっていない」と感じ、親への信頼感が失われ、段々、思ったことや感じたことなど自分のことや自分の意見を話さなくなります。話さなくなってから「なんで何も言わないの？」と言ってもなかなか改善されません。だからこそ、保護者が子どもを見て、最後まで話に耳を傾ける姿勢が大切です。

※思春期の反抗期については、ホルモンバランスの変化等、親と話をしていない別の要因も考えられます。しかし、子どもが話し出した時、親が最後までその話に向き合ってあげることの必要性は、いつでも変わりません。

Ⅴ 子どもの自己肯定感を向上させる

「自己肯定感」とは、「ありのままの自分を肯定する感覚」のことです。

子どもが、ありのままの自分を肯定するためには、Ⅲでしめした親子のアタッチメントにより「愛されている」「自分は大切にされている」「自分は必要な人間だ」という自分の存在価値を実感し、精神的に安定していることが土台になります。その精神的な安定を土台に、新しいことや困難なことに対しても「まあ大丈夫だろう」「なんとかなるさ」と前向きに捉え、失敗を恐れずチャレンジし、失敗も成功も糧にして取り組むことで自己肯定感は更に向上します。

また、自己肯定感が高くなるにつれて、他者の目や評価に振り回されることなく、自分の考えたように行動したり、自分や他者の良い面に目を向け相手の考えや思考を尊重し受け入れたりできるようになります。そこから考えると、自己肯定感を高めるには次のことを意識します。

- ①小さな成功体験を積み重ねる。（自分でできたという実感を積み重ねる）
- ②失敗を他人のせいにはしない。（自分の失敗と向き合う）
- ③他人と比較せず、過去の自分と現在の自分を比較し自分の次に生かしている。

お手伝いや家庭学習・長期休業中の多様な体験の機会を生かして、子どもが自分の現在の力を認識（メタ認知）し、自分で考え工夫して、自分自身を高めていこうという意欲の持てる環境を作っていきましょう。

あいさつ・マナーについて

Q：生活の中で自分からあいさつをしたり、マナーを守ったりしてほしいのですがなかなか上手くいきません。どうしたらよいでしょうか。

A:あいさつできる・マナーを守れるポイント

- I 生活に必要な「あいさつ」「マナー」をもう一度親子で確認する。
- II 「あいさつをする」「マナーを守る」意義を親子で考える。
- III 家の中で「親からあいさつをする」「親がマナーを守る」
- IV 家の外でも親の「あいさつする」や「マナーを守っている」ところを見せる。
- V 「あいさつができたこと」「マナーが守れたこと」を認める。

I 生活に必要な「あいさつ」「マナー」をもう一度親子で確認する

あいさつは、「おはようございます」「こんにちは」「こんばんは」だけではありません。生活の中で必要な挨拶には他に次のようなものがあります。

- ・家を出る時・帰る時……………「ってきます」「ただいま」
- ・朝起きた時・寝る時……………「おはよう」「おやすみ」
- ・ご飯を食べる時・食べ終わった時……………「いただきます」「ごちそうさまでした」
- ・感謝する時……………「ありがとう」
- ・間違えた時……………「ごめんなさい」「すみません」

子どもに身に付けてほしい言葉を親子で確認し、意識して使える環境をまずは作りましょう。

また、あいさつをきちんとすることも生活の中のマナーの一つですが、他にも様々なことがあります。次のことを参考にマナーについても親子で確認してみましょう。

- ・交通マナー…「右側を歩く」「横断歩道で止まって、左右を確認」「自転車は左側を走る」
- ・くつのぬぎ方・そろえ方
- ・食事のマナー…「茶碗の持ち方・箸の使い方」「肘をつかない」
「口に食べ物が入っている時はしゃべらない」など
- ・公共の場でのマナー……図書館・電車の中などでの過ごし方
- ・友達の家遊びに行った時のマナー…自分の家と同じではない自覚を持たせることが大切。
- ・トイレの使い方

マナーについては、なかなか直すことが難しいものもあると思います。しかし、大人になって急に直すことは難しいです。気づいた時にどうすればよいのかを一緒に考えたり、一緒にして確認したりしてみてください。くせになっていると直すことが難しい子どももいると思いますが、正しいマナーを続けることで徐々に身についていくと思います。

II 「あいさつをする」「マナーを守る」意義を親子で考える

あいさつは、コミュニケーションの入口です。あいさつをすることによって、相手に「自分を受け入れてくれている」「自分の存在が認められている」という安心感を与え、仲良くなるきっかけや話をするきっかけになり、良好な人間関係を築けることが増えます。

あいさつ・マナーについて

Ⅲ 家の中で「親からあいさつをする」「親がマナーを守る」

家の中でのあいさつは、家の外でのあいさつや社会に出てからのあいさつの練習だと考えてください。家族の中で当たり前(習慣)になってくれば、恥ずかしがり屋や引っ込み思案など、性格による個人差はあっても、家の外でもあいさつをしたり、マナーを守ったりすることが自然にできるようになってきます。

まずは、「おはよう」「おやすみ」「ありがとう」など、親が子どもに対してあいさつすることを当たり前にしましょう。性格や思春期による反抗期などにより、子どもから返事が返ってこなかったり「うん」などの言葉しか返ってこなかったりすることもあると思いますが、感情に左右されず続けてください。場合によっては、返ってくるまでに何か月もかかる場合があると思います。子どもから「おはよう」と小さい声でも返ってきたら、「おはよう」ともう一度言い返してください。それが、言えたことを認めたということになります。

返事が子どもから返ってこないからといって『『おはよう』って言ってるでしょ。』と怒って言わせたり、言うまで「おはよう」を言い続けたりするのは逆効果になります。怖いから言う、しつこいから言うになってしまうからです。

マナーについても同じことが言えます。食事のマナーを親が守らなければ、子どもはこのくらい大丈夫と考えてしまいます。まずは、親が姿で見せましょう。親子で一緒に挑戦して、一緒にできるようにしていくというのもよいと思います。

早く結果を出したいと思うのが親心ですが、他の子どもと比べたりせずに自分の子どもの様子をしっかりと把握して関わっていきましょう。

Ⅳ 家の外でも親の「あいさつする」や「マナーを守っている」ところを見せる。

Ⅲの家の中の継続で、出かけた時や学校に向いたときなど、子どもの見ている前で親がきちんと、あいさつをしたり、マナーを守ったりしましょう。家の中の活動が続いてくると、外でも親がしているのを見て、子どもはマネをしてすることが増えてくると思います。それが続くと、子どもにとっても家の外に出ても「あいさつすること」「マナーを守ること」が習慣になってきます。親が焦るばかりに『『こんにちわ』って、言いなさい。』『何で、できないの。』など、人前で子どもを批判することは逆効果です。失敗経験がたび重なると、特にあいさつは声に出して言うことが大きな壁になってしまいます。「頭を下げることができた」、「小さな声だけと言えた」など、良い変化があった時に一つ一つの成長を認めてあげましょう。あいさつした相手が「あいさつできてすごいね。」など、ほめてくれた後に、「さっきは、挨拶できてほめられて、お母さんもうれしかったよ。」という認め方をしてもよいと思います。

Ⅲにもあるように、家の外のマナーについても親がしたことが子どもの見本です。親がしたこと・言ったことを子どもはみんな認識しています。交通ルールも公共の場でのマナーも、親が守って見本を見せましょう。あいさつと違って、マナーについては、「危険があるとき」「他の人に迷惑が生じるとき」には、厳しく自分の言葉で指導しましょう。「おじさんが、いけないって言っているから。」という人のせいにした指導の仕方は効果がありません。自分の言葉で子どもの言動がマナー違反になることを具体的に指導しましょう。それが、子どもの社会性を育てることにつながります。

Ⅴ 「あいさつができたこと」「マナーが守れたこと」を認める

子どもの様子をしっかりと見取り、子どもの言葉や行為など具体的に認めてあげましょう。認める時には、「親の思った通りにできた」「親の言ったとおりに言えた」という親の都合ではなく、子どもが自分の意志でⅢやⅣで示したようなことを認めましょう。そういう力を付けていくことで、親がいなくてもあいさつができ、マナーが守れる子どもになります。その力が育っていくと、受験や就職の面接、社会に出てからのコミュニケーションに役立ち、様々な状況においても乗り越えて生きていくことができるようになっていきます。

家庭学習の手引き

進んで学習する子どもを育てるために



甲州市教育委員会

この冊子は、保護者の方々と家庭学習を通して連携し、子どもたちに確かな学力を育成することを目指して、甲州市教育委員会が作成しました。手引きの内容を参考に、各学校や先生方、ご家庭で、子どもたちの発達段階や状況に合わせて活用してください。

1 家庭学習の意義

家庭学習には、次のような教育的効果が期待できます。

①学習内容が定着する

学校で学習したことを家庭で復習することは、学習内容の習熟・定着につながります。特に、基礎的・基本的な学習内容を定着させるには、短いサイクルで毎日繰り返し復習することが効果的です。学校での「わかった」が、家庭学習の復習で「できる」という自信に変わります。

②脳を活性化させる

読む・書く・計算するなどを毎日繰り返すことは、脳を活性化させると言われています。脳も他の身体の部分と同じように、毎日繰り返し使うことで活発に働くようになります。

③学ぶ習慣が、がまん強さ・根気を育てることにつながる

毎日、家庭学習を続けることが習慣になります。毎日少しでも続けることで、やがて、当たり前になります。習慣になるまで続けることは、がまん強さや根気を育てることにもつながります。

④自分をコントロールし、集中力をつける

学習時間を確保することは、メディア時間（スマホ・テレビ・ゲームなど）や他の生活時間（睡眠・食事・お風呂など）と折り合いをつけ、自分の一日の生活時間を自分の意志でコントロールする力をつけることにつながります。他のことをしながらではなく家庭学習に取り組むことで、集中力も育ちます。

⑤家族の絆が生まれる

子どもが、継続して学習に集中していくためには、家族の協力が必要です。

子どもが勉強している間は、「スマホをできるだけ使用しない」「テレビを消す」など、子どもが学習に向かえる環境を作ってください。子どもの学習を見守り、子どものがんばりを認めてあげることが、子どものやる気にもつながります。

2 家庭学習の充実を図るために ～家庭学習のポイント～

①学習に向かう気力を生む「睡眠」を大切にした生活習慣をつくる

国際睡眠財団が推奨する小学生の睡眠時間は9～11時間、中学生は8～10時間です。睡眠は、脳と体を休ませ、体を成長させる働きや、記憶を整理する働きをしています。睡眠をしっかり取ることが、体を元気にし、学習したことを脳に整理し定着させることにつながると言えます。

様々なやりたいことが優先されると睡眠が削られる傾向にありますが、睡眠を削ることは、睡眠の効果的な働きを失っていることになります。そのことを家族で自覚し、睡眠を大切にしたい生活時間をつくっていきましょう。

②毎日、決まった時間に学習する

親子で話し合い、学習・メディア・他の生活時間など生活のルールをまず作りましょう。そのルールに従い、できるだけ決まった時間に学習することが、「できている」「できていない」という子どもの自覚化にもつながり、学習を習慣化することにもつながります。

また、曜日によって習い事があるなど、最初から分かっている予定がある場合には、その予定に合わせて初めからルールを決めておくとういいます。

③学習環境を整える

何か他のことをしながら(テレビを見ながら、音楽を聴きながら、おやつを食べながら)の「ながら学習」は勉強への集中を妨げます。また、スマホがそばにあることも集中力を下げると言われています。机の上や部屋を整理し、学習に集中できる環境を整えましょう。

④家族も協力し、集中して学習する

子どもが集中するためには、家族の協力が不可欠です。子どもが勉強する時間には、「テレビを消す」「スマホの使用をできるだけ控える」など、家族も協力することで集中することができます。また、集中力が途切れてしまう時には、学習時間と学習時間の間にちょっとした休憩時間を設けることも有効です。ただし、あくまで体と脳を休ませることが目的の休憩です。メディアに触れてくつろぐことは逆効果になります。

⑤子どもの様子からよさを認める

子どもの様子を具体的に見取り、認める言葉がけをしましょう。「漢字をたくさん書いたね」「計算が自分の力でできたね」など、子どもの様子を具体的に認めることが大切です。そのことが子どもに自信をつけ、学習を続けていく意欲につながります。

甲州市 ICT 活用標準スキル、及び情報セキュリティ・モラル教育系統表

発達 段階	ICT 活用標準スキル	情報セキュリティ・モラル標準スキル ①情報社会の倫理 ②情報セキュリティ③健康と安全 ④情報に関する権利 ⑤危険回避 ⑥情報の取り扱い
小 学 校 段 階	低 学 年	・ Jamboard などの学習用アプリケーションの基本的な操作ができる。 ・ 情報をキーワードで検索することができる。 ・ クラスルームや Meet 会議へ自分で参加することができる。 ・ カメラ機能を使って静止画や動画を撮影することができる ・ 自分が保存したデータを呼び出すことができる。 ・ 手書き入力や音声入力を使い、文字を入力することができる。 ・ ローマ字に親しみ、ローマ字入力を使った文字入りに挑戦できる。
	中 学 年	・ スライド、スプレッドシートなどの学習用アプリケーションの基本的な操作ができる。 ・ 自分に必要な情報を検索し、ウェブページの中から見つけることができる。 ・ クラスルームや Meet 会議へ参加し、コメントや発言をするなど相互のコミュニケーションをとることができる ・ 図や写真を活用して、発表することができる。 ・ 共有されたデータを友達と一緒に活用しながら学習を行うことができる。 ・ 10分間で100字以上文字入力することができる。 ・ OPE の中から MEXCBT を起動し、自分で学習をすることができる。
	高 学 年	・ 活動に応じて、必要なアプリケーションを選択し、データを共有しながら学習に活用することができる。 ・ 課題解決に必要な情報を検索し、正しい情報を素早く収集することができる。 ・ クラスルームを活用し Google フォームなどでアンケートを取るなど、データをクラスに共有することができる。 ・ 図や写真を活用して発表し、感想をコメントで伝えあうことができる。 ・ マイドライブと共有ドライブを使い分け、必要なデータを呼び出したり保存したりすることができる。 ・ 10分間で250字以上文字入力することができる。 ・ OPE の中からデジタル教科書や MEXCBT を起動し、学習に活用することができる。

中学校段階	全学年 ・各種アプリケーションの特性を理解し、学習課題に応じて選択したり、複数を連携させたりしながら活用することができる。 ・クラスルームを授業や学級の情報伝達の間として適切に活用し、学習課題への取り組みや情報共有をすることができる。 ・表、グラフ、写真、アニメーションなどを活用して目的や意図によって情報を統合してスライド等を作成し、聞き手に分かりやすく伝えることができる。 ・クラウドや共有機能の特性を理解・活用し、ファイルを適切に管理することができる。また、マイドライブや共有ドライブを使い分けながら、データを適切に分類し、整理しながら活用することができる。 ・ブラインドタッチで10分間で400字以上の速さで文字入力することができる。 ・MEXCBTや学習支援ソフト（eライブラリアドバンス）、デジタル教科書の特徴を理解し、学習の目的に応じて使い分けながら活用することができる。	①ネットワークを利用する上での責任について考え、ルールや法律、違法な行為のもとらず問題の重要性について理解し、他者を尊重しながら、適切に使うことができる。 ②著作権や知的財産権についての法を理解しながら、情報の妥当性や信頼性を判断して適切に活用することができる。また、インターネットの危険性を十分理解し、情報モラルをもって安全に行動することができる ③情報メディアの利用時間や利用方法について意識し、健康面に配慮しながら安心・安全に活用することができる。また、情報の目的や発信者の意図を理解し、情報を吟味して活用することができる。 ④自他の個人情報を適切に管理し、共有機能の使い方や公開の範囲等も意識しながら、生活の中で必要となる情報セキュリティの重要性を理解して行動することができる。 ⑤情報社会の一員として、情報活用能力と情報モラルを身につけ、ネットワークを利用する全ての人が安心・安全に使える社会にしようという気持ちをもって活用できる。
--------------	---	---

※①情報社会の倫理

②法の理解と遵守

③安全への知恵

④情報セキュリティ

⑤公共的なネットワーク社会の構築

Google Workspace for Education ツール一覧表

アイコン	正式名称	略称	概要
	Google Classroom	クラスルーム	課題を受けとる、連絡を見る、提出する
	Google フォーム	フォーム	アンケート、テストのツール
	Google ドキュメント	ドキュメント	文書作成ツール
	Google スプレッドシート	スプレッドシート	表計算ツール
	Google スライド	スライド	プレゼンテーションツール
	Google Jamboard	Jamboard	ホワイトボード

さまざまなツールを使いこなせるように!

	Google サイト	サイト	Web サイト作成ツール
	Google Chrome ブラウザ	Chrome ブラウザ	Web ページを見る、検索
	Google ドライブ	ドライブ	データの保存、共有
	Google Chat	Chat	チャット
	Google カレンダー	カレンダー	カレンダー (予定管理ツール)
	Google Meet	Google Meet	テレビ電話ツール

はじめよう! 私たちのこれからの学び

Google for Education の使い方ブック

児童生徒向け

子どもも!先生も!ICT 活用スキルアップ

友だちの自己紹介スライドを見て、コメントしてみよう。

スライドにコメントすることもできるんですね?

スライド、ドキュメント、スプレッドシートには、コメント機能があるんです。コメントをすることで、お互いにやり取りすることができます。

コメントしてもらえると、感想がわかってうれしいし、先生からのコメントもすぐ見られるようになりますね。

家庭学習の内容や方法

小学校1・2年生

学習時間のめやす

「宿題」＋「自主学習」

15分～30分

◇自主学習のめやす◇

国語

- 聞こえる声の大きさで「、」や「。」に気をつけて音読しましょう。
- ひらがな・カタカナ・漢字が書けるまで練習しましょう。
- 「できごと」を文でまとめ、日記に書きましょう。
- 教科書を写して、文の書き方や漢字を覚えましょう。

算数

- たし算・ひき算が正しくできるようにしましょう。
- ミライシードを使って今までの復習をしましょう。
- 教科書やプリントの間違った問題をもう一度解きましょう。
- 2年生は、九九がすらすら言えるように練習しましょう。

その他

- ICT端末でタイピングを練習しましょう。
- 読書をしましょう。
- 作文や詩を書いてみましょう。
- 定規で線や図形が書けるように練習しましょう。
- 生き物を飼ったり育てたりして、動きや変化を観察しましょう。
- 不思議に思っていることを図鑑やICT端末で調べてみましょう。
- ドリルやミライシードで繰り返し復習しましょう。

家庭学習の内容や方法

小学校3・4年生

学習時間のめやす

「宿題」＋「自主学習」

30分～45分

◇自主学習のめやす◇

国語

- 新しく習った漢字や今までに習った漢字を練習しましょう。
- ICT端末を使ったローマ字のタイピングで文を書きましょう。
- 国語辞典・漢和辞典・ICT端末で、言葉や漢字を調べましょう。
- 楽しかったことや心に残ったことを日記に書きましょう。

算数

- その日の授業で学習した問題をもう一度解いてみましょう。
- 四則の計算が正しくできるようにしましょう。
- ミライシードを使って今までの復習しましょう。
- 教科書やプリントの間違った問題をもう一度解きましょう。

その他

- 小説や伝記、図鑑など様々な種類の本を読んでみましょう。
- 地域の文化や産業（社会科）、生き物や自然（理科）について、疑問に思ったことや分からないことを、辞書や図鑑、ICT端末で調べてみましょう。実際に見学に行くという方法もあります。
- 都道府県の位置や県名、特産物などを関連付けて覚えましょう。
- リコーダーで音を出したり、曲を吹いたりできるようにしましょう。
- ドリルやミライシードで繰り返し復習しましょう。

家庭学習の内容や方法

小学校5・6年生

学習時間のめやす

「宿題」＋「自主学習」

50分～75分

◇自主学習のめやす◇

国語

- 新しい漢字や今までに習った漢字を書けるようにしましょう。
- 学習した漢字を使って、文や詩、短歌や俳句をつくってみましょう。
- 国語辞典・漢和辞典・ICT端末で、言葉や漢字を調べましょう。
- 新聞や読んだ本の内容を自分の言葉で要約してみましょう。

算数

- その日の授業で学習した問題をもう一度解いてみましょう。
- 整数・小数・分数の四則計算が正しくできるようにしましょう。
- ミライシードを使って今までの学習の復習をしましょう。
- 教科書やプリントの間違った問題をもう一度解きましょう。

その他の

- ICT端末を使ったタイピングで文章が書けるようにしましょう。
- 小説や伝記、図鑑など様々な種類の本を読んでみましょう。
- 家庭科で学習した裁縫や調理、清掃などを、実際の生活の中で実践してみましょう。
- 学習場面や生活場面で、疑問に感じたことを辞典(事典)やICT端末を使って調べてみましょう。
- ドリルやミライシードで繰り返し復習しましょう。

家庭学習の内容や方法

中学校1・2年生

学習時間のめやす

しゅくだい じしゅがくしゅう
「宿題」＋「自主学習」

100分～120分

- ◇予習・復習の習慣を身につける。
- ◇学校配付のプリントやラインズなどを有効活用する。
- ◇生活リズムを整え、上手な時間の使い方を工夫する。

中学校3年生

学習時間のめやす

しゅくだい じしゅがくしゅう
「宿題」＋「自主学習」

120分～150分

- ◇3年生の学習内容と1・2年生の復習を両立させる。
- ◇進路の目標を具体的に決め、計画を立てて実行する。
- ◇生活リズムを整え、上手な時間の使い方を工夫する。

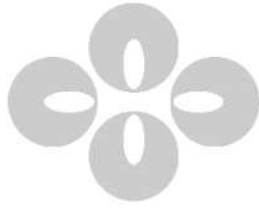
国語	○授業で扱った作品を繰り返し音読して理解を深めましょう。 ○漢字の読み書きは、学力の基本です。プリントやワーク、ラインズを使い、毎日、漢字を書く習慣をつけましょう。 ○新聞のコラムを書き写したり、要約したりしてみましょう。 ○新しい言葉や文章に出会ったら、書きとめたり意味や使い方を調べたりして、自分でも使えるようにしましょう。 ○知らない言葉や意味を辞書やＩＣＴ端末を使って調べましょう。 ○様々な種類の本を読み、自分の見方や考え方を広げましょう。 ○登場人物の心情や情景を想像しながら文学作品を読みましょう。 ○筆者の考えや主張を考えながら説明的文章を読みましょう。 ○授業のノートをもう一度読み直し、ポイントをまとめ直してみましょう。		
社会	地理的分野 ○新しく知った地名を地図帳で探して、印を付けるなど、地名と位置を結び付けて確認し自分の知っている世界を広げていきましょう。 ○教科書に出てきた重要語句は、使われ方や意味を押さえ、自分の言葉で説明できるようにしましょう。 ○経線や緯線（例えば赤道や本子午線）も含め、自分で簡単な地図を書いて大陸や国、海等の位置関係をとらえてみましょう。	歴史的分野 ○人物や出来事、産業や文化の発展を時の流れとともに押さえ、年表を作ったりしながら、大まかな時代の流れを押さえ、自分の言葉で説明できるようにしましょう。 ○中心人物や出来事を時代の流れに沿って確認し、5W1H(いつ・どこで・誰が・何をして・どうなったか)をストーリーでつなげて説明できるようにしましょう。 ○年号や人物、出来事を語呂合わせや自分なりの意味づけをして、覚えていきましょう。	公民的分野 ○ＩＣＴ端末や新聞、テレビニュースを活用し社会でどのようなことが起こっているか関心を持ちましょう。 ○社会の出来事や事件、国で決まったことへの自分の考えを持つとともに、社会や自分への影響を考えましょう。 ○社会の中で使われている言葉や新しく使われるようになった語句に関心を持ち、使われ方や意味を理解し、説明したり、使ったりできるようにしていきましょう。
数学	○負の数も含めた整数・小数・分数の四則計算は、数学的処理の基本となる力です。何度も繰り返し練習し、正確さやスピードを身につけていきましょう。 ○授業で解いた問題をもう一度自分の力で解き直してみましょう。 ○授業と関連しているワーク・学習プリントの問題を解き、解き方を筋道立てて理解し、類似の問題が解けるようにしていきましょう。 ○基本の問題が解けるようになったら、様々な問題に挑戦して応用力をつけていきましょう。 ○解答は、答えだけでなく途中式や考え方も書いておき、間違えた時には、途中のどこで間違えてしまったのかに注目して、見直しましょう。		

理科	○教科書やノートを見直すなど、授業で学習したことはその日のうちに復習をしましょう。 ○実験や観察の結果だけを暗記するのではなく、その実験や観察を行う目的と結び付けて理解していきましょう。 ○実験や観察、現象などで出てくる語句の意味していることを押さえ、語句の説明をしたり、実験結果や現象を説明したりする時に使えるようにしていきましょう。 ○ワークやＩＣＴ端末を活用して、様々な問題を解き、自分の理解度をチェックしましょう。間違えた問題については、教科書やノートをもう一度見て確認するなど理解し直しましょう。
英語	○毎日、少しずつでも言ったり書いたり継続的にすると英語が身につきます。 ○暗記するぐらい、何度も声に出して教科書を読みましょう。 ○単語や熟語（フレーズ）、英文（文型）を言ったり書いたりして覚えましょう。 ○単語や熟語は、文章の中で覚えると効果的です。学習した単語や語句を用いた文を作ってみましょう。表現力も高まります。 ○分からない語句に出会ったら、そのたびに辞書やＩＣＴ端末で調べましょう。 ○学習した文型や語句を用いて、自分のことや身のまわりのことについて話したり、書いたりしてみましょう。英語が使えるようになっていきます。
音楽	○いろいろなジャンルの音楽を聴き、音楽に親しみましょう。 ○自分の好きなジャンルの音楽の歴史や、作詞家・作曲家について調べてみましょう。 ○歌詞や楽譜、楽典や歴史などについても調べ、自分の好きな音楽の世界を広く理解していきましょう。
美術	○たくさんの芸術や作品を鑑賞し、芸術のよさを味わいましょう。 ○教科書や資料などをもとに芸術作品の世界観やよさについて考え、自分なりの見方ができるようにしていきましょう。 ○作業手順や注意事項、用具の扱い等を思い出し、自分の興味がある事柄で作品を制作してみましょう。
保健 体育	○自分の興味のあるスポーツについて調べたり、見たり親しむとともに、自分自身でも挑戦し、体を動かす習慣をつけていきましょう。 ○保健で学習した内容を自分や身の周りの人、社会への影響なども含めて理解するとともに、自分で考え日常生活に生かせるようにしていきましょう。
技術 家庭	○教科書で学んだことを日常生活にも生かし、知識と生活を結び付けて理解していきましょう。 ○様々な商品についているマークや表示など、日常生活の中で見つけた事柄についてＩＣＴ端末を使って調べ、理解して生活の中で使えるようにしていきましょう。 ○調理やボタンつけなど、授業で学習した事項について日常生活の中で実践し、自分の力でできることを増やしていきましょう。

こうしゅう し こ じゅう ちか
甲州市 子ども 十の誓い

- 一. 自分から進んであいさつをする。
じぶん すず かぞく たいせつ たの まいにち す
 - 二. 家族を大切に、楽しく毎日を過ごす。
じぶん い せきにん
 - 三. 自分の言ったことには責任をもつ。
うそ い しょうじき い
 - 四. 嘘を言わず、正直に生きる。
ひきょう ゆる
 - 五. 卑怯なことは許さず、
ただ おも正しいと思つたことは進んで実行する。
すす じっこう
 - 六. 誰に対しても思いやりの心を持ち、
だれ たい おも ところ も相手の立場に立つて親切にする。
あいて たちば た しんせつ
 - 七. あらゆる生命を大切に、
いのち たいせつふるさとや自然を愛する。
しぜん あい
 - 八. 誰とでも協力し、ともに助け合つて生活する。
だれ きょうりよく たす あ せいかつ
 - 九. いじめは絶対にしない。
ぜったい じょう
 - 十. ネット上のいじめもしない。
じぶん ともだち よ み
- 自分や友達の良さを見つけ、
もくひょう まな まえむ い目標をもつて学び、前向きに生きる。

甲州市「親のあり方」十か条



- 一、 親から進んで挨拶をします。
- 二、 手づくりの朝食で、健康な心と体をつくります。
- 三、 家族は互いに認め合い、明るい家庭を築きます。
- 四、 子どもからの話しかけをじっくり聴きます。
- 五、 子どもの個性を認め、長所を伸ばし、ゆったり育てます。
- 六、 親が社会のルールをきちんと守ります。
- 七、 命の大切さと他人を思いやる気持ちを教えます。
- 八、 良いことは誉め、悪いことは叱ります。
- 九、 芸術や読書に親しみ、豊かな心を育みます。
- 十、 学校を信頼し、共に教育にかかわります。

