

家庭教育の充実を応援する啓発コンテンツの作成について

1. 啓発コンテンツ作成の趣旨

保護者が家庭教育についての不安や悩みを解消し、子育てに意欲と自信を持つことができるよう、保護者の学びを応援するツールとして活用できる啓発コンテンツを作成します。

2. 啓発コンテンツの種類

作成する啓発コンテンツは、保護者が多数参加する場での学びや自宅で自ら取り組む学びなど、さまざまな保護者の学びに活用できるよう、次の2種類（※）を作成します。

- 家庭教育の手引き
- 参加体験型学習プログラム

※上記の「家庭教育の手引き」と「参加体験型学習プログラム」は、資料2「三重県家庭教育の充実に向けた応援戦略（仮称）中間案」P27の基本的な取り組みとして記載されている「家庭教育に関する資料の作成」と「参加体験型学習プログラムの充実」にそれぞれ対応しています。

3. 各啓発コンテンツの内容等（たたき台）

家庭教育の手引き

（1）概要

家庭教育に関心を持つきっかけづくりや、子育て・家庭教育のヒント・気づきにつながるような、家庭教育への示唆に富んだ内容とします。

（2）対象

乳幼児期から小学校中学年程度（思春期前）の保護者

（3）構成

① はじめに

手引き作成の趣旨、使い方などを説明

② 本文

・家庭教育により身につけることが期待される基本的な生活習慣や規範意識等に対応したテーマを設定します。【👉テーマ候補：P4】

- ・テーマは、保護者が興味を持って読めることに主眼を置き、解説部分と参考情報部分（データ（エビデンス）、エピソード、コラムなど）から構成し、1テーマあたり裏表2ページ程度の分量とします。【👉イメージ：P5】

③ 相談窓口

県及び市町の相談窓口の紹介

（4）活用の場

県での直接の活用を図るほか、市町、幼稚園・認定こども園・保育所、学校、PTA、子育て支援団体など家庭を支える多様な主体による活用を想定。

- ・家庭教育応援に関する講座や人材の養成時、企業での研修時などに活用
- ・子育てサロンなど多くの保護者が集まる機会に活用
- ・広報誌、子育て情報誌、学校だよりなどに掲載 等

（5）活用方法

冊子での一律の配布はせず、ホームページにテーマごとに電子媒体を掲載することで、特定のテーマについての学校だよりへの掲載、学習会時の教材としての利用など、利用者の実情に応じて柔軟かつ多様な利活用を可能とします。

参加体験型学習プログラム

（1）概要

学習の機会で使用できるプログラムとして、エピソードやテーマについて話し合いやワークをしながら、家庭教育に関する知識の習得や気づきを得られる内容とします。

（2）対象

乳幼児期から小学校の保護者

（3）構成

① 学習プログラムの概要

- ・学習プログラムの目的、内容
- ・ワークショップの進め方

② ワークシート

- ・共通編、乳幼児編、小学生編に分類する。【👉テーマ候補：P6～P7】
- ・3種類のシート「進行役シート」「参加者用シート」「資料シート」で1セットとします。【👉各シートのイメージ：P8～P10】
- ・1セットで30～60分程度で実施できるものとします。
- ・既存のプログラムである「はっぴいーパママワーク（乳幼児の保護者向けプログラム・H25年度作成）」「親なびワーク（主に学齢期の子どもの保護者向けプログラム・H19年度作成）」の内容も活用し、統合します。

(4) 活用の場

県が直接実施する保護者向けのワークショップで活用するほか、幼稚園・認定こども園・保育所、学校、家庭教育学級、PTA、公民館、子育てサロン、企業での研修等さまざまな学習の機会での活用を想定。

(5) 活用方法

冊子での一律の配布はせず、ホームページにテーマ・ワークシートごとに電子媒体を掲載することで、特定のテーマについて学習や研修時の教材として利用するなど、利用者の実情に応じて柔軟かつ多様な利活用を可能とします。

「家庭教育の手引き」のテーマ候補

章立て	テーマ	内容
家庭・子育て	不安や悩みを抱え込まないために	子育ての不安や悩みの状況、周囲の支援の必要性、子育ての考え方（完璧ではなくてよい）等
	お父さんの子育て	男性の育児参画、働き方の見直し等
	いろんな家庭があってもいい	多様な家庭・家族の有り様等
わが家の習慣づくり	生活リズム	早寝・早起き・朝ごはん等の生活リズムの重要性
	睡眠	睡眠時間、就寝時間の状況、睡眠と身体や脳との関係等
	朝食摂取	朝食摂取の状況、食事の内容、食育等
	学習習慣	家庭での学習習慣の大切さ、幼児期の基本的な生活習慣の影響等
	運動習慣	身体を動かす機会の大切さ、「三間（さんま）＝時間、空間、仲間」を確保する工夫等
	読書習慣	読み聞かせ、読書習慣の状況、「家読」の工夫等
豊かな心を育む	あいさつ	あいさつは人間関係づくりの基本、保護者が率先することの大切さ等
	ルールを守ろう	幼児期から取り組むことが重要、保護者が手本を示す必要性等
	「しかる」と「怒る」	「しかる」と「怒る」の違い等
	子どものやる気を伸ばす	褒めて伸ばす、失敗しても励ます、他人と比較しない等
	メディアとのかかわり	家庭でのルールづくり、情報モラルの必要性、コミュニケーションの大切さ等
	命の大切さを伝える	自己肯定感を高める必要性、いじめなどを許さない心を育てることの重要性等
	子どもの夢を後押しする	保護者の思いや考えの押し付けではなく子どもの気持ちを受け止め後押しすることの大切さ等
遊びやさまざまな活動の体験	地域活動への参加	地域の祭りへの参加など地域とのつながりや、家族以外の大人とのコミュニケーションの重要性
	自然体験	自然体験の現状、自然体験と自己肯定感の関係等
	お手伝い	お手伝いはほめる種をまくこと、失敗しても見守ることの大切さ等
	遊び	外遊びや遊び相手の現状、他者とのコミュニケーションの機会や運動習慣へのつながり等

手引きのイメージ

【出所】香川県教育委員会「子育てハンドブック 今こそ家庭教育」より

日々の生活を丁寧に見直す

基本的な生活習慣を①

子育てチェック

- 「早寝早起き朝ごはん」が大事なのは分かるが、なかなかできない。
- 子どもはどちらかというインドア派だと思う。

ワンポイント・アドバイス

- POINT 1 早寝早起き朝ごはんはまず「早寝」を
- POINT 2 子どもがスッキリ起きる時間を考えてみましょう
- POINT 3 子どもと一緒に体を動かす遊びを

慣

は9時間
で短くな
ターネッ
、寝る時
子どもが
手までは、
けるため、
もが影響
あります。
するカギ

悪い事などで子どもの帰りが遅くなることもあるかもしれません。バタバタと忙しい中、子どもを早く眠らせるのは大変です。しかし、よい生活習慣を身に付けるために、子どもと一日の約束事(ルーティーン)をつくり、日々の流れ(習慣)にすることで、親子でリラックスした良質な時間を持つことができるようになります。

【香川大学医学部鈴木裕美医師より】
文献：小児科臨床 Vol.66 No.10 2013 子どもの眠りと健康特集
産康保健研究 Vol.33 No.1 2015 小中学生の適切な睡眠習慣とは

生活習慣と運動遊び

「^{まひい}滞育症候群」という言葉があります。これは、外遊びをしない ⇒ 運動経験が不足 ⇒ 運動嫌い ⇒ 動かなくなる ⇒ 動けなくなる、そして遊ばない、戻っていくという悪循環で、体を動かすのが滞っている状態を言います。

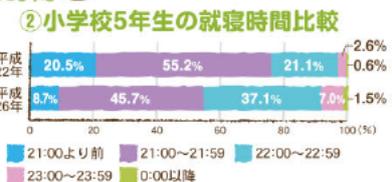
外遊びが好きな子どもは自然と体を動かします。そのためには生活習慣が大切。子どもの身体活動量を測ると、早寝早起きの子どもの活動量が多いことが分かっています。つまり、「遊び」の素地はきちんとした生活習慣であると言えます。

なぜ、早寝早起き朝ごはんが大切なのか

- 早寝早起き朝ごはんが実践できず、睡眠不足や朝食欠食の子どもは、昼間に眠くなり、勉強に集中できません。やる気がでなかったり、いらいらして怒りやすくなったり、学校生活でトラブルを起こしやすくなります。また、腸の働きも悪いので便秘になりやすく、睡眠障害、頭痛や腹痛、うつなどの症状が表れることも少なくありません。
- 親は帰宅後、食事の支度、お風呂の準備、宿題の確認などすることがいっぱいです。

参考

★ 平均睡眠時間 ★



【①平成27年度 香川県学習状況調査】 【②平成26年度 児童生徒の食生活等実態調査のまとめ (香川県教育委員会)】

「参加体験型学習プログラム」のワークシートテーマ候補

対象	テーマ案	内容・ねらい
共通編	家庭教育	「家庭教育」という言葉のイメージを題材に、家庭で実践している子育てのルールや工夫を話し合うことで、家庭教育の気づきを得る。
	父親の育児参加	父親の育児参加状況や意識を題材に、家庭における父親の役割の大切さを認識し、父親としての家庭教育や子育てへの関わりを考える。
	子育てと仕事の両立	子育てをしながら働く保護者の日々の状況を題材に、働き方の改善や育児や子育てとの両立、周囲への期待などを考える。
乳幼児編	朝ごはん	子どもの朝ごはんの摂取状況やその内容を題材に、好き嫌いをなくす工夫や栄養バランスのとれた食生活の大切さを考える。
	あいさつ	家族の中のあいさつや近所でのあいさつの状況を題材に、親子や他者とのコミュニケーションの第一歩としてのあいさつの大切さを考える。
	しつけ	子どものわがままの場面を題材に、子どもの自己主張に対しての接し方や対応方法について考える。
	ほめ方、しかり方	感情にまかせて子どもをしかってしまう保護者のエピソードを題材に、子どもの立場に立ったほめ方やしかり方の方法を考える。
	自立心	お手伝いをしてもうまくいかない子どもとイライラする保護者のエピソードを題材に、そうした場合の子どもへの接し方や子どもを尊重することの大切さを考える。
	習い事	子どもに習い事をさせるかどうか悩んでいる夫婦の会話を題材に、子どもの発達や個性に合わせた成長を見守ることの大切さを考える。
	外遊びと体験	子どもの外遊びや自然体験などの状況を題材に、身体を動かすことの体力へのつながりや、さまざまな体験に親子でふれ合うことの楽しさを考える。
	読み聞かせ	読み聞かせの経験やお気に入りの絵本などを題材に、絵本を通じた子どもとのコミュニケーションの大切さや学齢期の読書習慣へのつながりを考える。

対象	テーマ案	内容・ねらい
小学生編	生活習慣	子どもの就寝・起床時間や朝食の摂取状況を題材に、基本的な生活習慣を身につけることの大切さやその方法について考える。
	学習習慣	毎日、子どもに「勉強しなさい」としかる親子のエピソードを題材に、学習習慣を定着させる工夫や子どものやる気を引き出す方法を考える。
	運動習慣	子どもの運動状況を題材に、外遊びや運動・スポーツで身体を動かすことの大切さや保護者の関わりを考える。
	読書習慣	家庭での子どもの読書状況を題材に、本を読むための工夫を考えるとともに、読書の読解力などへの効果などを知る。
	スマホ、ネット利用	スマホを持ちたがる子どもを題材に、その危険性や問題点を理解した上で、どういった対応をするか、持たせる場合は使用のルールをどうするかについて考える。
	わが家のルール	ゲーム時間のルールを題材に、子どもとのかかわり方や約束やルールの決め方などについて考える。
	ほめ方、しかり方	きょうだいげんかをした子どものエピソードを題材に、子どもをしかる場合の言葉の使い方やほめ方の方法を考える。
	外遊び	子どもの「遊び」を題材に、外で身体を動かすことの体力へのつながりや、他者とのコミュニケーションの大切さを考える。

「進行役用シート」のイメージ

【出所】三重県「子育てはっぴいーパパ・ママワーク」より

幼児を持つ親用

進行役資料

早寝・早起き・朝ごはん・朝うんち

ねらい

幼児期から健やかな成長を図るために、基本的な生活習慣を身につけることの大切さを理解し親としてできることを考える。

1. 子どもの生活リズムを書きましょう

<参加者の意見を引き出す発問例>

- ・休日等はそのぞき、平日の平均時間で記載しましょう。

2. 子どもの生活リズムで気になることや心配なことはありませんか。

<参加者の意見を引き出す発問例>

- ・起きる時刻や就寝時刻について(昼寝の必要性)
- ・食生活(偏食や好き嫌い)について
- ・排便について
- ・休日の前日や夏休みや冬休みなどの過ごし方
- ・親の生活時間に合わせてしまい、子どもの生活リズムを損なってしまうこと。
(朝ごはんを食べさせることができなかつたり、就寝時刻が遅れてしまつたりすること)
- ・生活リズムが整っている家庭の場合は、その様子について

<想定される意見>

- 朝、起こさないで寝ていたり、夜、寝かしつけたりするのに時間がかかり苦労している。
- 昼寝は3歳ごろまで必要だと思う。
- 休日の前日等は遅くまでテレビやゲームなどをして起きていることがある。
- だいたい決まった時間に寝起きている。

3. 基本的な生活習慣を身につけさせるために、工夫していることやこれから心がけたいことはどんなことですか？

<参加者の意見を引き出す発問例>

- ・起床や就寝を促す際に子どもに働きかけていること。
- ・小学校入学にあたって気になることや心配なこと。
- ・早寝早起き朝ごはんといった生活習慣の定着のために工夫していること。
- ・家族そろって食事をするために取り組みたいこと。

<想定される意見>

- 就寝時には、親子一緒に床に就き、絵本の読み聞かせをしている。
- 小学校に入学に向けて、起床時間を早めるよう心がけたい。
- 休日には、家族そろって食事をするなど、団欒の時間を大切にしている。
- 自ら起きることができた朝や床に就いた時はほめている。

「資料シート」のイメージ

【出所】三重県「子育てはっぴいーパパ・ママワーク」より

子育てワンポイントアドバイス

3-6 早寝・早起き・朝ごはん・朝うんち

○10年前と比べて“早寝早起き”の幼児が増加しています。

寝ている幼児の率が50%を切った時刻を「標準起床時刻」とすると、幼稚園児と保育園児はともに7時、未就園児は7時30分となっていますが、10年前(2003年)と比べると、幼稚園児では6時～8時、保育園児では6時～7時30分、未就園児では6時～9時の時間帯で睡眠の行為者率が減少しています。

このことから、幼児全体で早起き化が進んでいると言えます。

 の値は、2003年に比べて統計的に低いことを、
 の値は、2003年に比べて統計的に高いことを示している。(信頼度95%) (以下同様)

 は、寝ている人の率が50%を切った時刻

表1 睡眠の時刻別推移(就園別・月曜)

	<幼稚園児>		<保育園児>		<未就園児>	
	2003	2013	2003	2013	2003	2013
5:30-5:45	99	100	99	97	98	95
5:45-6:00	99	99	99	96	97	96
6:00-6:15	99	96	97	90	94	89
6:15-6:30	98	92	95	88	95	89
6:30-6:45	90	80	82	69	92	84
6:45-7:00	85	74	74	59	90	81
7:00-7:15	65	46	43	31	81	66
7:15-7:30	55	41	36	25	78	62
7:30-7:45	28	20	15	12	63	42
7:45-8:00	25	15	12	9	57	39
8:00-8:15	8	7	6	3	41	24
8:15-8:30	4	4	3	3	38	23
8:30-8:45	1	2	2	1	29	13
8:45-9:00	1	2	2	1	26	14

○夜も未就園児の標準就寝時刻が早まるなど、全般に早寝の傾向があります。

表2 睡眠の時刻別推移(就園別・月曜)

	<幼稚園児>		<保育園児>		<未就園児>	
	2003	2013	2003	2013	2003	2013
19:30-19:45	4	3	0	1	8	9
19:45-20:00	4	3	0	1	8	9
20:00-20:15	8	15	3	3	11	20
20:15-20:30	11	18	4	4	14	23
20:30-20:45	19	33	8	12	18	30
20:45-21:00	23	38	12	13	20	34
21:00-21:15	55	65	32	40	34	53
21:15-21:30	62	69	36	46	36	57
21:30-21:45	75	83	54	63	47	72
21:45-22:00	79	87	58	69	50	73
22:00-22:15	90	92	79	83	64	83
22:15-22:30	92	92	81	87	68	84
22:30-22:45	96	93	89	94	75	88
22:45-23:00	96	93	90	95	77	89
23:00-23:15	96	94	92	96	84	91
23:15-23:30	96	94	93	96	86	91

 は、起きている人の率が50%以上となった時刻

標準就寝時刻(睡眠の率が50%以上となる時刻)をみると、幼稚園児と未就園児は21時に対し、保育園児は21時30分となっています。10年前と比べると、未就園児で20時～23時30分、幼稚園児で20時～22時、保育園児では21時台で、睡眠の行為者率が増加しており、全体的に早寝の傾向がみられます。

標準就寝時刻についても、未就園児は21時45分→21時と、45分早まりました。

出典「2013年幼児生活時間調査」NHK放送文化研究所
調査対象：首都圏(東京50キロ圏)に住む0歳(4か月)から就学前の幼児の保護者985人