

れいわにねん どぼん
令和二年度版「おうちのしごと やってみよう！」とともに

ほごしや みな
保護者の皆さまへ

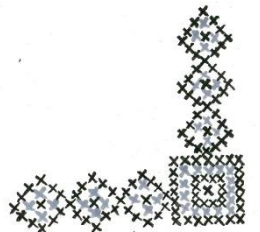
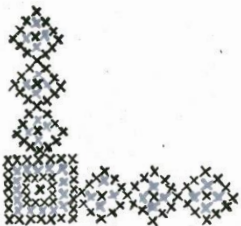
かぞく いっしょ かんが なつやす
家族で一緒に考える夏休み

こ 子どもの 健やかな成長のために

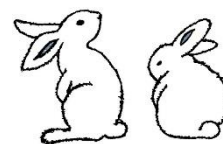


もくじ
—目次—

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



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。

まだまだ油断できない新型コロナウイルス感染症。基本的感染対策①（身体的距離の確保・マスクの着用・手洗い）に気をつけることが大切です。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るので、十分な睡眠を心がけましょう②。

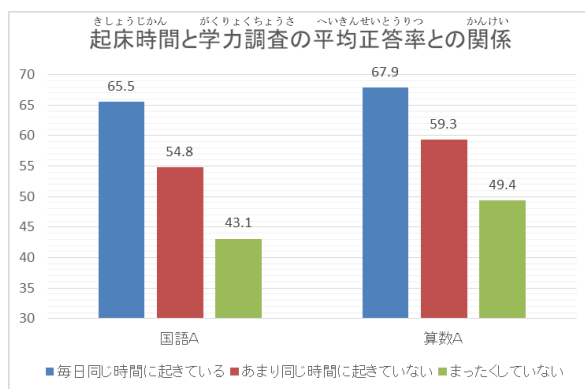
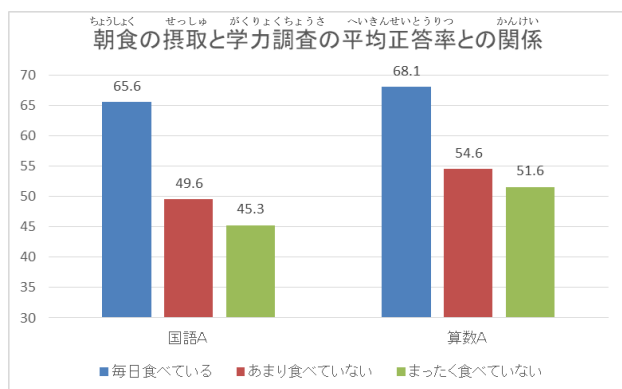
大人の生活そのものが夜型になっていると、子どももそれに引きずられてしまいます。保護者が睡眠に対するきちんとした認識をもち、それを子どもに伝えていくことが大切です。また、スマートフォン（SNS、ゲーム、動画、インターネットなど）が子どもの生活に影響を与えている場合もあります。利用が長時間になりがちなときは、時間管理機能などを活用して、自制する力を育てましょう③。

夏休みは起きる時間と寝る時間を子どもと一緒に考えて、習慣化するよい機会です。子どもとよく話し合っ、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「朝食の摂取」「起床時間」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。＞

午前〇時〇〇分 に起きよう！
午後△△時△△分 に寝よう！



文部科学省『平成31年度全国学力・学習状況調査 クロス集計表』より

- 厚生労働省＜「新しい生活様式」実践例＞
https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000121431_newlifestyle.html
- 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
- 総務省インターネットトラブル事例集（2020年）
https://www.soumu.go.jp/main_sosiki/joho_tsusin/kyouiku_joho-ka/jireishu.html

2. 読書を考える

読書は、想像力や考える習慣を身につけ、豊かな感性や情操、思いやりの心を育みます。

子どもが自分から本に親しむ時間をもつよう、子どもの興味や関心を尊重しながら、家庭で習慣づけたいものです。



たとえば、食事の時間のように毎日決められた時間に「読書の時間」を設ける、家族で図書館に行く、大人も一緒に本を読むなど、それぞれの家庭で工夫して、子どもが読書の楽しさやおもしろさと出会えるきっかけをつくるのが大切です。

また、読書への関心が高まるように、目標として読む本の数を決めたり、どんな本を読むのか書き出したり、読み終わった後に簡単な記録を残したりするのもよいでしょう。「ふだんはなかなか読めない長い本も、夏休みにはチャレンジできるね」とか、「学校で紹介している課題図書にはどんな本があるのかな」などと、日ごろから子どもと話し合ってみるのもよいかもしれません。

読書を通じて子どもが感じたり考えたりしたことを聞き、お互いに感想を話し合うことは、子どもの心の成長を確認し、家族の会話を深めるよい機会になるでしょう。

神奈川県生涯学習課のホームページ (<http://www.pref.kanagawa.jp/docs/gt2/index.html>) では、神奈川県教育委員会が作成した「かながわ子どものためのブックリスト」や「私が薦めるこの一冊」など、読書に関する情報を提供しています。また、「神奈川県生涯学習情報システム PLANETかながわ」では、おはなし会や読み聞かせの講座などの情報も掲載しています。

神奈川県教育委員会では、「毎月第1日曜日」を「ファミリー読書の日」とし、読書を通して家族でコミュニケーションを図ったり、家族で図書館へ行ったりするなど、ファミリー読書を推奨しています。

「神奈川県生涯学習情報システム PLANETかながわ」

「PLANETかながわ」は、神奈川県の生涯学習に関する情報を紹介しているホームページです。ここでは、神奈川県内で行われるいろいろなイベント情報を調べることができます。お子さんと一緒に、是非ご覧になってみてください。

PLANETかながわ

<https://www.planet.pref.kanagawa.jp/>

3. しつけやマナーを考える



平成28年に国が行った調査^①では、約4割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。また、その中で「子どものしつけやマナー」は勉強や進学のことに加えて大きな悩みや不安であるという結果も出ています。

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、要約していくつかが紹介します。

■ 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、ついたたいてしまい、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。



子どもの思い・願い

「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 平成28年度文部科学省委託調査『平成28年度「家庭教育の総合的推進に関する調査研究－家庭教育支援の充実のための実態等把握調査研究－」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 <http://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^①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…

| | |
|---------------|--|
| <p>屋内にいたら</p> | <p>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。</p> |
| <p>屋外にいたら</p> | <p>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。</p> |

■ 家族で集合場所を確認

| | |
|----------------|--|
| <p>家族の集合場所</p> | <p>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。</p> |
|----------------|--|

(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。

「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。(※8月1日から開館予定)

※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うけています。

| | |
|-------------------------------|--|
| <p>神奈川県 総合防災 センター</p> | <p>http://www.pref.kanagawa.jp/docs/zn2/bousaicenter/homepage.html お問合せ・団体予約 (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</p> |
|-------------------------------|--|

① 内閣府「防災情報のページ」 <http://www.bousai.go.jp/>

5. 家族で学び、楽しめる神奈川県かぞく まな たの かながわけん しせつの施設

神奈川県にはいろいろな施設があり、家族で学び、楽しめる興味深い展示が行われています。施設の所在地や電話番号、ホームページアドレス、おうちにも楽しめるコンテンツを紹介しします。詳しい情報はそれぞれの施設のホームページをご覧ください。

○おうちでミュージアム & ライブラリー

新型コロナウイルス感染症の影響が続く中、県民の方々が自宅で楽しんでいただけるよう、神奈川県の施設がそれぞれのwebコンテンツを集約した、共同企画を発信しています。

(一部従来から公開している内容を含みます。)

<http://www.pref.kanagawa.jp/docs/gt2/outidemyu-ziamu.html>

○ 県立図書館

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

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

横浜市金沢区金沢町142 電話045-701-9069

<http://www.planet.pref.kanagawa.jp/city/kanazawa.htm>

○ 県立近代美術館

※ 鎌倉別館は改修工事のため閉館しています。
再開館はホームページにてお知らせします。

<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

横浜市中区南仲通5-60 電話045-201-0926

<http://ch.kanagawa-museum.jp/>

○ 県立生命の星・地球博物館

小田原市入生田499 電話0465-21-1515

<http://nh.kanagawa-museum.jp/>

