

家庭教育の手引き

褒めて伸ばそう多可の子

～明日の多可町を担うこころ豊かな人づくり～



もくじ

家庭とは？・・・・・・・・・・	1	家族でコミュニケーションを・・	2
睡眠と朝ごはん・・・・・・・・	3	家庭学習・読書を習慣に・・	4
心を大切に（自己肯定感・自己有用感UP）・・	5		
メディア・SNS とのつきあい方・・	6		
子どもの発達段階と保護者のかかわり方 就学前・・	7		
子どもの発達段階と保護者のかかわり方 小学1～4年生・・	8		
子どもの発達段階と保護者のかかわり方 小学5～中学1年生・・	9		
子どもの発達段階と保護者のかかわり方 中学2～3年生・・	10		
相談先一覧・・・・・・・・・・	11		

家庭とは？

子どもたちの一番の願いとは？（文部科学省「家庭教育手帳」より）

「あなたの家庭にもっと望むことがあるか？」と子どもたちに聞いたところ、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。

子どもにとって安心できる家庭は、できるだけ笑顔が多い家庭です。叱ることももちろんありますが、笑顔でいることを心がけましょう。

保護者もリフレッシュしましょう

子育ては大変だからこそ、自分の時間をつくり、心を健康に保つことが大切です。家族間でコミュニケーションを取り、助け合ったり、家族みんなで負担を分担したりして、お互いにリフレッシュする時間をつくりましょう。親が笑顔で幸せを感じている家庭こそ、子どもも幸せです。

あなたの生き方が子どもへの最高の教育になる

これまでは、勤勉で従順な人が社会から求められていました。これからは、問題を解決するために自分で考え、工夫し、行動する、勇気ある社会人が求められます。

自分の利益だけでなく、家庭や地域、社会全体に目を配り、積極的にかかわれる人に育てるために、まず親自身がその大切さを理解し、努力・挑戦する姿勢を見せていきましょう。



家族でコミュニケーションを

ポイント

- 家族と一緒に時間が、子どもに安心感や人への信頼感、感謝や思いやりの心を育てます。
- 家族との会話やかかわりの中で、コミュニケーション力や社会性が育ちます。
- 家族一緒に自然や実物に触れる機会が、豊かで温かい感情を育みます。



多可町では毎月第3日曜日を
「家庭の日」と定めています。



大切にしたいこと



多可町では
「あったかあいさつ運動」
を行っています。

- あいさつは、コミュニケーションのはじまりです。まずは「おはよう」や「ありがとう」の声かけから。
「いっしょにあいさつしようね」など、大人があいさつを見せましょう。
あいさつを地域でもするようになると、地域の防犯意識も高まります。
- 1日のどこかで「子どもの話を聞く」時間をとりましょう。保護者が「あなたの話を聞くよ」という思いをもって、子どもの意見・感情を肯定的に聞きましょう。意見が違う場合でも、まずは、話を聞いてから、思いを伝えましょう。
- 家庭でお手伝いをさせましょう。お手伝いをすることで、自分は役に立っている人、必要な人と思え、自己有用感を高めます。できたときには「助かったよ。ありがとう」等ねぎらいの言葉をかけましょう。
- 地域の中で子どもたちは育っていきます。地域のお祭りに参加したり、世代間交流をしたり等、地域と交流をもちましょう。



睡眠と朝ごはん



ポイント

睡眠

- 成長ホルモンは午後 10 時から午前 2 時に多く分泌され、脳やからだの成長に重要です。
- 十分な睡眠は、情緒が安定し、忍耐力や寛容さにも影響します。
- 夜間のスマホやパソコン画面のブルーライトは、睡眠に悪影響です。寝る 1 時間前にはやめましょう。



推奨睡眠時間（お昼寝も含める）

年 齢	1 ～ 2 歳	3 ～ 5 歳	小学生	中学生
睡眠時間	11 ～ 14 時間程度	10 ～ 13 時間程度	9 ～ 11 時間程度	7.5 ～ 8.5 時間程度

※日本人は睡眠時間が短いです。しっかり睡眠時間をとりましょう。

（厚生労働省「健康づくりのための睡眠ガイド2023」より）

ポイント

朝ごはん

- 朝ごはんを食べることで、脳のはたらきがよくなり、集中力を高めます。学力も朝食を食べている子の方が高いといわれています。
- 主食とおかずを一緒に摂り、バランスのよい食事を心がけましょう。
- 朝ごはんは、自然な排せつを促します。



大切にしたいこと



多可町では、小学生は夜 9 時以降、中学生は夜 10 時以降 SNS やりません運動を行っています。

- テレビ・スマホをやめる時刻を決め、子どもの就寝に家族で協力しましょう。
- 朝、カーテンを開けて自然の光を浴びることは、正しい生活リズムを整える大切な活動です。
- 朝ごはんのみそ汁やスープを具たくさんにして、バランスよく食べさせましょう。
- 平日も休日も、なるべく同じリズムで過ごせるようにしましょう。



家庭学習・読書を習慣に

ポイント

- 家庭学習は、短時間でも毎日取り組み、習慣にしましょう。
- 家庭学習のがんばりをほめたり、認めたりしましょう。親に認められると学習への自信につながります。
- 読書は短くても集中して読み、毎日継続することが大切です。(3週間続くと習慣になります。)
- 読み聞かせは、10歳まで続けるとよいと言われています。親子で一緒に時間を過ごしてみましょう。

大切にしたいこと



就学前・小学生の 保護者の方へ

- 「どう思う?」「一緒に考えよう」など、子どもに考えさせることを心がけましょう。
- 「やらされ感」はマイナスです。学習が役立つ事を伝えたり、楽しく学習ができる工夫を探し、その子に適した応援や言葉がけを見つけましょう。
- 家の中で手に取れる場所(よくいる部屋)に本を置いてみましょう。
- 親子で読み聞かせをする際は、親子で問いかけながら本の世界に浸ると、考える力がつきます。

中学生の 保護者の方へ

- 定期テスト1週間前は、家族でメディアの使い方などに気をつけ、協力しましょう。
- 家庭で夢や生き方につながる体験、見学、読書などを応援しましょう。
(ボランティア、職業体験、本物を観るなど)
- スポーツ、芸術文化、図鑑、職業選択など子どもが興味のある本を話題にして、親子で読書の世界を広げましょう。



心を大切に（自己肯定感・自己有用感UP）

ポイント

自己肯定感は、ありのままの自分を認められる感覚で、自分の評価です。
これが高いと、ポジティブな考え方ができ、幸福度も高くなります。
自己有用感、人の役に立った、人に喜んでもらえた等、他者からの評価です。
これが高いと、人に貢献する気持ちが育ちやすくなります。

○欠点を含めた、ありのままの自分を認め、自分は大切な存在なんだと思えることが重要です。

○自己肯定感が高いことのメリット

自分を大切にできる やる気が出る 自分の意見が言える
失敗しても再挑戦できる 情緒が安定する 人間関係が豊かになる 等



○自己肯定感・自己有用感を高めるには？

- ・ 頑張りを具体的に褒める… 結果に関わらず、頑張ったこだわりや努力を聞き、認め、褒めましょう
- ・ 過去の本人と比べる…… 「◇◇ができるようになったね」と成長が実感できるように。
- ・ 目標と役割を持たせる…… 家でのお手伝いは、頑張りを認めたり、褒めるチャンスです！
- ・ 根気よく続ける…… 年齢に関係なく、毎日の行動が自信になります。ポジティブな声かけを。



多可町は「褒めて伸ばそう多可の子」の推進をしています！

大切にしたいこと

〈コラム「褒める」と「認める」の違いは？〉

（例）テストで良い点数を取った場合

褒める…「〇点取ってすごいね。頑張ったね」と相手の良い箇所や成果を取り上げ、肯定的に評価し伝えることです。「結果」が必要です。

認める…「毎日1時間学習していたからだね」と事実・存在をそのまま伝えることです。「過程・存在・結果」全てに使えます。

具体的な声かけ

- ・ 「〇〇（名前）ならできるよ」「〇〇を大切に思っているよ」と、ことあるごとに伝えましょう。
- ・ 「姿勢がいいね」や「ここが細かいところまでできているね」など、頑張ったところを具体的に。

叱るときは？

- ・ 子どもの人格や能力を否定せず、「事実」「理由」「自分の思い」を伝え、「解決策を提示」させましょう。

（例）親「今日、〇〇を忘れてしまったね（事実）。

これがないと、自分だけじゃなくクラスの友だちも困ってしまうよ（理由）。

私は、とても残念だなと思ったよ（自分の思い）」

子「昨日、習い事が遅くなって忘れてしまったんだ。ごめんなさい」

親「そういうときもあるよね。じゃあ、どうしたら忘れないと思う？（解決策を提示させる）」

子「帰ったらすぐにかばんに入れるようにするよ（解決策を提示する）」

親「じゃあ、それをやってみよう」

というように、何度も繰り返しやってみましょう。そのたびに子どもに学びがあります。

メディア・SNSとのつきあい方

ポイント

昨今のスマホ・タブレットやSNSは、様々な人と交流できるメリットがある反面、子どもが犯罪に巻き込まれる・ネット依存になる等のデメリットも多くあります。デメリットも知って、正しい使い方を親子で学びましょう。

子どもたちを危険から守るために、以下のことを知っておきましょう。

○ SNSに年齢制限があることをご存じですか？

12歳未満禁止・・・LINE

13歳未満禁止・・・Instagram、YouTube、TikTok、X（旧Twitter）、Facebook

○ ゲームの対象年齢、気にされていますか？

15歳以上対象のゲームは、年齢があっていないと脳に強い刺激を受けてしまいます。

乱暴な表現のゲームや動画で、乱暴な言葉使いをしている小さい子も。年齢により禁止されている国もありますよ。

YouTuberには、13歳未満でも親の許可があればなれますが、他人からの心ないメッセージに心が折れてしまうことも多くあります。親の責任でリスクを知っておきましょう。



SNS・スマホのメリット

- ・居場所の把握ができるので、安全でいつでも連絡がとれます。
- ・画像や動画で伝わりやすいです。
- ・様々な情報を素早く気軽に得ることができます。
- ・興味あるものがおすすめされて、探しやすいです。
- ・様々な人とかんたんにつながることができます。
- ・人の頑張りやアイディアを見ることができます。
- ・個人や企業の活動を知ることができます。



SNS・スマホの危険性

- ・返信を返さないと！と疲れてしまうこともあります。
- ・未就学児は、動画視聴時間が長いと発達の遅れや、依存症になりやすいです。

おすすめにより、ずっと見てしまう危険性が！

- ・乱暴な動画を見続けると、感情が薄れたり、脳に悪影響を及ぼしたりすることがあります。
- ・依存症になると小学6年生で脳の成長がストップしてしまう恐れがあります。
- ・SNSでつながった人は、年齢や性別を偽っていることがあります。
- ・1日に2時間以上SNSをしていると、「自分はできていない」と感じ、うつになる恐れがあります。
- ・投稿したものは消すことができず、デジタルタトゥーとして残り、投稿者を特定できます。

就職や結婚の際に昔の投稿を見られ、不利になることも！投稿は良いものだけを！

大切にしたいこと

写真・動画を
選別できるように

アナログな
体験を

子どもたちは、良い写真・悪い写真の選別ができますか？
悪い写真を投稿して誹謗中傷される人も多くいます。

- ・実際にお金で買い物体験をさせ、500円や1,000円で何かが買えるか感覚を身につけさせましょう。
- ・心が動く体験をさせましょう。
- ・実際の人と触れ合う機会を多くしましょう。

悪い写真とは

- ・住所、本名、個人情報わかるもの
- ・承認を得ていない他人の顔が写っているもの
- ・裸の写真 等



子どもの発達段階と保護者のかかわり方 就学前



※全ての子どもに当てはまる訳ではありません。
成長には個人差がありますので、焦らずに・・・

ポイント

今は
こんな時期

〈3歳の頃からの発達〉

- ・食事や排泄、睡眠などの基本的な生活習慣を獲得していきます。
- ・興味、関心の対象が広がります。
- ・他の子どもとの遊びを通じて社交的スキルを磨きます。
- ・基本的な問題解決能力や記憶力が向上。
- ・様々な体験をすることで、道徳性や社会性の基盤が育れます。
- ・身近な人、周囲の物、自然などの環境とかかわりを深めます。
- ・人格形成の基礎を培う時期と言われています。



大切にしたいこと



保護者のかかわり方

〈生活のリズムを大切に〉

- ・幼児の夜ふかしはホルモンや自律神経のバランスに悪影響を与えることがあります。
- ・早寝早起き、朝ご飯、朝うんち、運動の習慣を育てましょう。

〈コミュニケーション〉

- ・積極的にコミュニケーションをとりましょう。
- ・話を聞き、子どもの興味を引き出しましょう。

〈適切な刺激と遊び〉

- ・積み木や絵本、工作、外での遊びや草花の遊びを通じて子どもの好奇心を刺激しましょう。
- ・共に遊び、楽しい瞬間を共有しましょう。

〈成長には個人の差がある〉

- ・自分のペースで成長しています。それぞれの育ち方を見守りましょう。



「多可っこすくすくナビ」で、成長のきろく、予防接種管理、地域の子育て情報など確認できます。

〈子どもの育ちのために〉

- 地域の行事に参加したり、地域の人と交流したりして、社会性を育みましょう。
- 小さい頃から性教育を

- ・プライベートパーツ（口・胸・性器・おしり）を大切に。
- ・人のプライベートパーツは触らないように教えましょう。



プライベートパーツを勝手に触ったり見ようとしたりしてきた人には、「嫌だ」と言って逃げるようにお子さんに教えてください。



母子モ(ボシモ)を無料ダウンロード!

母子モ

検索



子どもの発達段階と保護者のかかわり方

小学1～4年生

※全ての子どもに当てはまる訳ではありません。
成長には個人差がありますので、焦らずに・・・

ポイント

今は
こんな時期

大切にしたいこと

保護者のかかわり方

- ・大人のすることを見て自分の行動を決めます。
- ・色々なことに興味や関心を持ちます。
- ・自分の欲求がどんどんふくらんできます。
- ・自己中心的な考えを通そうとします。
- ・遊びを通じて社会のルールを身につけます。
- ・自分のからだや身のまわりの具体的なものを使って遊びます。

- ・身のまわりのことは、自分でできるように促しましょう。
- ・認められたい気持ちが強いので、良い行いは、保護者が行為を褒めたり、認めたりしましょう。
- ・子どもの話したいことをたくさん聞きましょう。

- ・知的な発達がいちじるしい時期です。
- ・行動範囲が広がります。
- ・口答えや反抗が少しずつ見られます。
- ・男女についての意識が芽生えます。
- ・善悪の判断や規範意識の基礎ができます。
- ・他者に共感し、我慢や分け合い、交代などができます。
- ・まわりの関係性についてわかるようになります。

- ・理屈を言っても反抗するときは、順をおって納得させながら話し合いましょう。
- ・親の感情によって、対応を変えないようにしましょう。
- ・子どもが悩んでいるときは、相談に乗り、認めたり褒めたりしながら方向を示しましょう。
- ・他の子ども（兄弟姉妹や友だち）と比べないで、本人のがんばりを認めましょう。

〈何でも相談できる親子関係をつくりましょう〉

親の愛情が伝わると、子どもは安心感が得られます。下を参考にしてみてください。

- ・リスニング（言葉をさえぎらずに、顔を見て聞く）
- ・（思春期まで）タッチング（愛おしく撫でる、抱きしめる、手を繋ぐ、そばにいる）

※嫌がる場合は、その子に合わせて

こういうこともありますよ

子どものトラブルがあるとドキッとしますよね。そんなときは、色々な人から意見を聞きましょう。

子どもだけに聞くと、自分にとって都合のいいことだけを言うことがあります。これは、「叱られたくない」という思いや、まだ相手の立場から物事を考えるのが難しいからです。落ち着いて情報を集めましょう。



子どもの発達段階と保護者のかかわり方

小学5～中学1年生



※全ての子どもに当てはまる訳ではありません。
成長には個人差がありますので、焦らずに・・・

ポイント

今は
こんな時期

- ・身体の発育がいちじるしく、大人になる準備が始まります。
 - ・思春期に入り始めます。
 - ・友だちと同じ服装や言葉づかいをしたがります。
 - ・大人並みに考えることができるようになり、他者批判が強くなります。
 - ・仲間をつくり連帯するようになります。
 - ・保護者よりも友だちとのかかわりを大切にします。
 - ・ルールや物事の軽重がわかるようになってきます。
-
- ・急激に成長する時期ですが、精神的には不安定です。
 - ・他者との関係の中で自他の違いを認め、自分の長所や短所などの特性に気づきます。

大切にしたいこと

保護者のかかわり方

- ・友だちとのちがいが気になり、不安を抱えるときもあります。兄弟姉妹や友だちと比較せず、本人のよさに気づかせ自信をもたせましょう。
- ・任せられる仕事もふえます。家事を分担し、責任感や自立心を育みましょう。

子どもの意見はまず受け止め、親の考えは冷静に伝え、押しつけないようにしましょう。子どもが自分で考え判断できるようにしていきましょう。

〈子どもへの支援について〉

この年齢の子どもたちは思春期に入り、様々な経験をし、判断をしています。

親は、「子どもが失敗しないように」と先回りして考えがちです。

しかし、親の考えを伝えた上で、そこから先は子どもに決めさせることが大切です。

その選択で子どもが失敗しても受け止めることが親の役割であり、子どもが幸せになるための力になります。

他人を傷つける
行為や、犯罪で
なければ



子どもの発達段階と保護者のかかわり方

中学2～3年生

※全ての子どもに当てはまる訳ではありません。
成長には個人差がありますので、焦らずに・・・

ポイント

今は
こんな時期

- ・中学校生活に慣れてきて、見通しがついてきます。
- ・生活がゆるんでしまうこともあります。
- ・心が安定せず、行動をうまく制御できないことがあります。
- ・第二反抗期の時期で、親の干渉をいやがり、反抗が多くなることもあります。
- ・性への意識や興味関心が高まります。
- ・周りからどう見られているかが気になります。
- ・保護者に言えない悩みを打ち明けたり、自分の将来や夢などを相談できる友だちを求めるようになります。
- ・進路や就職などの自分の進路決定に重圧を感じることがあります。
- ・「やらなくては」と分かっているが、思うようにならない自分にいらいらすることもあります。
- ・自分の将来とともに、地域や社会全体を意識するようになってきます。

大切にしたいこと

保護者のかかわり方

- ・計画を立て、子どもが自分で動けるようにしていきましょう。
- ・進路決定に向けて、様々な経験をさせましょう。
- ・他者との比較でなく、子どもの長所を認めましょう。
- ・約束ごとは本人が納得いくように話し合い決めましょう。
- ・親離れの時期になってきます。親は子どもを信頼し、関係を構築しましょう。
- ・「行ける学校」ではなく、「行きたい学校」を意識させ、適正や興味関心などを大切にし、進路を助言しましょう。
- ・社会に出たときのことを考え、あいさつを大切にしましょう。
- ・社会のことに関心を向けるため、ニュースや新聞を見たり、親子で話したりしてみましょう。



相談先一覧

いじめや不登校、体罰など
教育上のさまざまな悩みの相談

多可っ子悩み相談 多可町青少年育成センター

(0795) 32-3423

月～金 9:00～17:00
(祝日・年末年始を除く)

子ども SOS ダイヤル
(通話無料・携帯電話 OK)
24 時間子供 SOS ダイヤル

0120-0-78310 (24 時間対応)

ひょうごっ子 悩み相談センター

0120-783-111

(9:00～21:00 のみ)
(年末年始を除く)

児童虐待に関する連絡や相談

児童虐待防止 24 時間ホットライン

(0795) 48-9300

児童相談所虐待対応

いちはやく

189

多可町教育委員会こども未来課 (家庭児童相談)

(0795) 32-2385

月～金 8:30～17:15
(祝日・年末年始を除く)

妊娠から子育て中のさまざまな悩み・発達等に関する
相談窓口まずはここにご相談ください

アスパルきっず (多可町子育て世代包括支援センター)

(0795) 32-5121

月～金 8:30～17:15
(祝日・年末年始を除く)

パソコンや携帯電話・スマホを使ったインターネット
上の誹謗中傷やいやがらせなどのトラブル等の相談

ひょうごっ子 ネットいじめ情報相談窓口

(06) 4868-3395

メールでの相談 soudan@hyogokko.npos.biz
月～土 13:00～19:00
(祝日・年末年始を除く)

自殺を考えるほどつらい悩みを抱える方の相談

兵庫県いのちと心の サポートダイヤル

(078) 382-3566

月～金 18:00～翌 8:30、土・日・祝日 24 時間

0～5 歳のお子さまの家庭の子育て支援・相談
学びの場・ふれあいの場・交流の場として

多可町子育てふれあいセンター (0795) 32-2816

月～金・日曜日 9:00～16:00
(土曜日・祝日・年末年始を除く)

町内学校園

中町南小学校	32-0011
中町北小学校	32-0012
松井小学校	35-0001
杉原谷小学校	36-0009
八千代小学校	37-0033
中町中学校	32-0009
加美中学校	35-0300
八千代中学校	37-0049

みどりこども園	32-3927
あさかこども園	32-0026
四恩こども園	32-2915
キッズランドかみ	30-7770
キッズランドやちよ	37-0001
北はりま特別支援学校	32-3672