

平成30年度

まくらざき
家庭教育手帳

～子育ては親育ち～



枕崎市教育委員会

この「まくらざき家庭教育手帳～子育ては親育ち～」は、
小学生から中学生の子どもをもつお父さん・お母さんに向けて、
家庭での教育やしつけについて、
それぞれの家庭で考えていただきたいことをまとめたものです。
家庭はもちろんのこと、
学級PTAや家庭教育学級などでもご活用ください。

子どもを育て、その成長を見守ることは大変なことです
が、大きな喜びや楽しみをもたらすものです。
この手帳が、その一助となれば幸いです。



参考文献

- ワクワク子育て家庭教育手帳小学生(低学年～中学年)編―鹿児島県版―
- イキイキ子育て家庭教育手帳小学生(高学年)～中学生編―鹿児島県版―
- 鹿児島県教育委員会ホームページ
- 子育て応援まくらざき 2016年度版
- 枕崎市誌 下巻
- 西郷どんの教え 西郷南洲翁遺訓(青少年向け)

1 家庭とは？

～安らぎのある楽しい家庭をつくる～

子どもたちのいちばんの願い
それは何だと思いますか？



「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いちばん多かった答えは「家族のみんなが楽しく過ごす」でした。そんな当たり前のことを子どもたちが願わざるを得ない現実を、親として真剣に受け止めたいものです。

必要なモノさえ与えていれば子どもは育つ、と思えた時代もありましたが、いまや楽しい家庭は家族が意識的に協力し合わなければなかなか得られません。

子どもにとって心安らぐ居場所になっているかどうか、家庭を見つめ直してみましょう。

1 家庭とは？

～ひとりで悩まず、前向きに
子育てしよう～

前向きな親の姿は きっと子どもに届いている



ひとり親家庭や共働き家庭では、親が働きながら子育てをするため、ゆっくりと子どもと接する時間が少なくなりがちです。しかし、子を思い、よりよい将来に向かって努力する親の姿は、しっかりと子どもたちの心に響いているはずです。

また、さまざまな悩みなどは、ひとりで抱え込まず、親類や友人の協力を得たり、地域の相談窓口や子育てサポーター、子育てネットワークといった、子育てをサポートしてくれるシステムなどを積極的に活用したりしましょう。

ひとりで悩まないでください！！

- 心の悩み・子どもの教育について
(いじめや不登校, 学校生活, 特別支援教育)
 - ・ 心の悩み110番 0120-055-699
(枕崎市青少年育成センター 0993-72-2221)
 - ・ 学校教育課 0993-72-0170
 - ・ かごしま教育ホットライン (鹿児島県教育委員会)
0120-783-574

- 子育て支援について
 - ・ 枕崎市ファミリーサポートセンター
(NPO 法人子育てふれあいグループ「自然花」)
0993-58-1888

1 家庭とは？ ～子どもの生活リズムを見直そう～

早寝早起き朝ごはん



規則正しい睡眠と毎日の朝ごはん。簡単なようでいて、けっこうたいへん。でも、これをきちんとやっている子どもほど勉強も運動もよくできるというデータがあります。

早寝早起き朝ごはん子どもたちに元気な1日をスタートしてもらいたいものです。

「早起きは三文の徳」「寝る子は育つ」などということばもあります。あらためて、子どもの生活リズムについて考えてみましょう。

2 しつけとは？ ～子どもが愛されていると実感できるコミュニケーションをする～

子どもが相談したくなる親は どこが違うんだろう



人は愛され理解されたがっている存在です。理解されないときの不満がたまるとキレることもあります。突然子どもがキレたとき、本人も親も理由がよく見えず、怒ったり苦しんだりしますが、理由はあるのです。

日ごろから相手の話をじっくり聞く、同じ目の高さで考える、深い関心を払う、といった姿勢を親が身につけることで、子どもは親に愛されている実感を得ることができます。

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。そして、不必要に攻撃的にならず、他者や問題を受け入れることができ、大きく成長できるのです。

2 しつけとは？ ～間違っただ行いはしっかり叱る～

ずいぶん厳しく叱られたけど
今ではそれに感謝しています



いけないことをいけないことと思わない子どもたちが増えて
います。

「自分さえよければいい」「ルールを守らない」という人は、な
かなか人から信頼されないものです。間違っただ行いは本気で叱り、
その場で正すことが本当の愛情です。「自分の子だけ良ければい
い」という考え方（自子主義）はやめ、叱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
れず一貫性をもって叱ることも大切です。

そして、親自身もルールに反することはしないように気をつけ
ましょう。子どもに信頼され、尊敬される親であり続けるためにも。

2 しつけとは？ ～子どもの身体や行動に表れるサインを見逃さない～

子どもは SOS がうまく言えない

いじめや不登校につながる悩みなど、子どもが心の問題を抱えたとき、それは、しばしば身体的なサインとなって現れます。

腹痛・吐き気・下痢・食欲不振・めまい・頭痛・発熱といった症状や過食・拒食・不眠といった行動などさまざまなサインがあります。サインに気づいたら、病気だと心配するだけでなく、心の問題が背景にないか考えましょう。「気のせいだ」「わがまま」「ずる休み」というようなことばで片づけず、様子をよく見て、話をよく聞き、理解する姿勢が大切です。

また、かかりつけの医師や学校の先生にもよく相談してみましょう。

心理的な問題による身体・行動のサインの例

身体：腹痛・吐き気・下痢・食欲不振
 ・めまい・動悸^{どうき}・頭痛・発熱^{けんたいかん}・倦怠感
 行動：過食・不眠・ヒステリー

○ そんなときは…（電話番号を書き込みましょう）

かかりつけの病院	()	—
子どもの学校	()	—
	()	—

※ 2ページも参照ください。

〇ブレイクタイム ～家庭学習 40・60・90・120 運動を実践しよう～

枕崎市P連の努力目標に「家庭学習 40・60・90・120 運動」の実践を掲げています。家庭学習をしなければ学校で学んだことを忘れてしまうばかりか、学校の授業にもついていけなくなってしまいます。小学校の低学年のうちに40分、中学年で60分、高学年で90分、中学校で120分の家庭学習の習慣をつけましょう。

親子でふりかえってみましょう
～思い当たることはありませんか～

〈子ども〉

<input type="checkbox"/>	テレビやビデオ、DVDなど好きなだけ見ている。
<input type="checkbox"/>	ゲームや漫画、パソコン、ケータイなど好きなことばかりに熱中している。
<input type="checkbox"/>	テレビを見たり音楽を聴いたりしながら勉強している。
<input type="checkbox"/>	家の人から言われないと勉強しない。
<input type="checkbox"/>	机の上や周りがゲームや漫画等で散らかっている。
<input type="checkbox"/>	勉強する時間や内容が決まっていない。
<input type="checkbox"/>	起床や就寝時刻が決まっていない。
<input type="checkbox"/>	家で、学校や友人の話をあまりしない。

〈保護者〉

<input type="checkbox"/>	子どもが勉強していても、テレビを大音量で見ている。
<input type="checkbox"/>	子どもの見ている番組や視聴時間には、関心が無い。
<input type="checkbox"/>	子どもの教科書やノートを見たことがない。
<input type="checkbox"/>	学校や勉強の話をあまり聞いたことがない。
<input type="checkbox"/>	子どもをほめたり叱ったりしたことがない。
<input type="checkbox"/>	子どもの前で親が読書する姿を見せたことがない。
<input type="checkbox"/>	子どもと一緒に地域の行事等に参加したことがない。

○ 親子とも1つでもチェックが入れば要注意です。もう一度、子どもとよく話し合っ、家庭の生活リズムを見直しましょう。

よい習慣が学力向上のかぎ

- 1 子どもが見るテレビ番組や視聴時間には注意を払い、勉強している間は音量を小さくするなど配慮しましょう。
- 2 「毎日勉強する」、「時間がきたらとにかく机に向かわせる」など習慣になるまで根気強く取り組ませましょう。
- 3 学習したことは、教科書やノートを使ってその日のうちに復習させましょう。
- 4 テストなどの間違いをとがめずに、つまずきを見つけるチャンスととらえ、必ずやり直しをさせましょう。
- 5 今習っているところだけでなく、前の学年で習ったことやこれから習うところも学習させましょう。
(過去のプリントやテスト問題、中学生は(*注)「鹿児島ベーシック」の活用もできます。)
- 6 覚えなければならない漢字や計算の仕方、英単語などは、できるだけ繰り返し練習させましょう。
- 7 分からないことをそのままにせず、先生に聞いたり教科書や事典、参考書等で調べたりして解決できるようにさせましょう。
- 8 頑張っている子どもの姿を認め、ほめてあげましょう。

(*注)「鹿児島ベーシック」とは、生徒自身が自学自習し、基礎的・基本的事項を確かめることができるように編集したソフトのこと。県教育委員会の Web ページからダウンロードできます。

平成 年 月 日

3 家庭のルール ～我が家の生活の約束事やルールをつくる～

ルールって

だれのためにあるんだろう

子どもたちは、家庭でのルールや約束を守ったり破ったりしながら、人との関係の在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、きちんとした姿勢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德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、家庭ではっきりしたルールをつくり、子どもとともに親もそれを守りましょう。また、子どもの意見を聞いて一緒にルールをつくるという姿勢も大切です。

我が家の一家庭一家訓を家族で話し合い、書きましょう

3 家庭のルール ～携帯電話やパソコンの使い方について家族で考えよう～

携帯電話やパソコンは使いよう



携帯電話やインターネットは、使い方一つで、役立つ道具にもなれば、子どもの身を危険にさらす道具にもなります。外の世界とすぐに情報がつながることは、見知らぬ世界と子どもが直結することになります。

子どもが使用したいと言ってきたときこそ、話合いのチャンス。「なぜ使用したいのか」などについて、親子で話合い、納得した上で、使う・使わないを決めましょう。

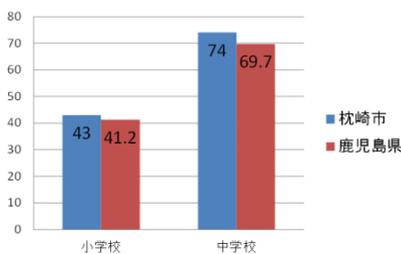
使うときには、例えば、フィルタリング機能を設定する、携帯電話は寝るとき部屋に持ち込まない、夜10時以降は使わないなどの使用場所や使用時間、使ってよい目的などについて、それぞれの成長段階に合ったルールを家庭で決めましょう。また、マナーモードの使用などの公共のマナーや、知らない人には個人情報をお教えしない、知らない人とは会わないなど、危険から身を守る方法についても、親がしっかり教えることが必要です。

○ブレイクタイム

～インターネット家庭内ルール
ありますか～

あなたの家庭では、インターネット（ゲーム・SNS）の
利用の仕方などで困っている状況はありませんか。

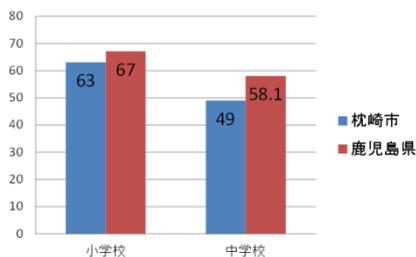
自分専用のインターネット接続機器の
所持率



※インターネットに接続できる機器（パン
コン、タブレット、携帯、ゲーム機携帯音
楽プレーヤーなど）の所持率

鹿児島県教委 平成29年度「インターネット利用等に関する調査」結果より

家庭内ルール設定率



※インターネットに接続機器を所持して
いる子どもの家庭内ルールの設定率

我が家の家庭内ルール（例）

- 夜〇時を過ぎたらインターネットを使わない。（時間を決める）
- 名前、顔写真、電話番号、住所などの個人情報を書き込まない。
- 知らない人からのメールやメッセージには返信しない。
- ネットで知り合った人と実際に会わない。
- 人のいやがることは書き込まない。
- 心配なことがあるときは、すぐに大人に相談する。 など

親子で話し合い、インターネット利用に関する家庭内ル
ールを設定してみてもいいですか。

3 家庭のルール ～子どもに我慢を覚えさせる～

子どもの言うことを何でも聞くことが 親のやさしさとは限らない



安易にモノを買い与え過ぎると、子どもは欲しいモノを手に入れるために努力したり、我慢したり、工夫したりすることができなくなります。そして、やたらとモノを欲しがり、自分の気持ちを抑えられなくなってしまいます。

ブランド品や携帯電話など、友達も持っているからなどといった理由で安易に買い与えないようにしましょう。欲しいと言ったら、なぜそれが必要なのか親子でよく話し合ってください。

子どものためを思うなら、お金より、心や愛情を使い、親子の関係を深めましょう。

4 健康・体験

～子どもにはできるだけ外遊びや
スポーツをすすめる～

子どもたちの体力が低下しています

平成29年度枕崎市体力・運動能力調査結果



【男子】

		握力	上体起こし	長座体前屈	反復横跳び	20mシャトル	50m走	立ち幅跳び	ボール投げ	
小	本市	15.94	17.74	29.76	41.73	51.12	9.17	142.59	25.72	
	鹿兒島県	16.32	19.25	31.83	40.89	49.89	9.41	150.31	23.30	持久走
中	本市	29.01	26.21	45.59	50.49	83.99	8.19	192.88	21.08	444.70
	鹿兒島県	28.43	26.59	41.81	51.50	85.47	8.09	193.96	20.61	393.29

※ ボール投げ…小5はソフトボール、中2はハンドボール。

【女子】

		握力	上体起こし	長座体前屈	反復横跳び	20mシャトル	50m走	立ち幅跳び	ボール投げ	
小	本市	16.36	16.95	34.23	38.35	38.37	9.47	145.78	15.20	
	鹿兒島県	15.93	17.98	35.86	38.85	40.41	9.62	144.39	14.39	持久走
中	本市	23.95	24.78	47.60	48.48	62.25	8.83	175.79	13.75	284.57
	鹿兒島県	23.44	23.05	43.97	46.56	58.82	8.90	169.06	12.98	287.01

※ ボール投げ…小5はソフトボール、中2はハンドボール。

子どもたちが、外遊びや運動・スポーツで^{からだ}身体を積極的に動かすことは、子どもの成長にとって大切です。

身体を動かすことによって得られる体力は、人間の活動の源となるものですが、子どもたちの体力は低下してきています。

さまざまな外遊びや多様なスポーツ活動を通じて、基礎的な体力や運動能力を身につけさせましょう。同時にスポーツなどで身体を動かす楽しさや喜びを体感させ、運動・スポーツに主体的に取り組む態度を養いましょう。

4 健康・体験 ～子どもは自然の中で遊ばせる～

人生で大切なことは 自然の中で学んだ



テレビやテレビゲームなど屋内の遊びが増え、自然の中で遊ぶことが少なくなっています。野外で遊ぶことをすすめたり、実際に自然の中に連れ出したりして、動植物や自然とふれあう楽しさに気づかせましょう。地域の自然に親しむ活動に家族ぐるみで参加したり、時には親から離して子ども一人で参加させましょう。

自然の中で遊ぶことで、驚きや感動を体験し豊かな感性をはぐくむとともに、自然や環境を大事にする心や忍耐することの大切さなどを学びます。

4 健康・体験

～地域の活動など年の違う集団に参加させる～

年上・年下の友達と遊ぶことは とても大切なことだ



年の違う集団の中で、子どもたちは人間関係についてたくさん
のことを学びます。年少の子はルールを守ることや我慢すること
の大切さなどを身につけ、年長の子は思いやりの心や集団をリー
ドしたり役割を果たしたりする責任感を養っていきます。

身近な地域のボランティア・スポーツ・文化活動・青少年団体
の活動などは、それぞれ年の違う集団の中で子どもたちが
せつさたくま切磋琢磨する貴重な機会を提供しています。親はその大切さを見
直し、子どもたちを積極的に参加させましょう。

5 思いやり

～家庭でもいじめについてしっかり考える～

いじめは 人間として恥ずかしい行いだ

いじめは、^{ひきょう}卑怯な行いです。悪いのはいじめる子どもであって、「いじめられる側にもそれなりの理由がある」など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、いじめられる側の苦しみ・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、見て見ぬふりすることも同じである、ということを経験の中できちんと話し合ひましょう。そして、自分の子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、子どもがいじめにあっているのでは、と感じたらすぐに子どもと話し合ひましょう。心の優しい子どもほど、いじめにあいやしく、誰にも悩みを打ち明けられないことがあります。また、日頃から子どもに対して、必ず守ってあげるから、少しでも何かあったら話すように、と言ってください。子どもの一つ一つの行動をつぶさに見られるのは、家庭以外ありません。子どもの示す小さな変化をみつけ、子どもの悩みや不安を受け止めてあげてください。

平成 年 月 日

〇ブレイクタイム

～西郷どんに学ぶ～

私たちが住む鹿児島県には、「郷中教育」や「日新公いろは歌」などの教えをはじめ、教育を大事にする伝統や風土があり、これらを背景に地域の教育力が育まれていく中で、日本の黎明期をリードした幾多の人材を輩出してきました。

その中のひとり、西郷隆盛は、約250年続いた徳川幕府による武家政治を終わらせ、明治という新しい時代を作った立役者の一人です。今年は、明治維新から150年目です。

なぜ西郷さんは後世に残るような大きな仕事を成しとげ、また、いつまでも多くの人々に愛されるのでしょうか。

それは、西郷さんの心の中にあることが刻み込まれていたからだと思います。

負けるな
弱いものをいじめな
うそをつくな



という三つの約束です。これは、薩摩の郷中教育で大切にされた教えで、今でも語り継がれています。この三つの約束を大人になっても実践し続けた人、それが西郷さんなのです。

6 個性と夢 ～子どもの夢や希望に耳を傾け励ます～

夢をもつと 人は強くなる



今の子どもは冷めていて、将来の夢や希望をもたず、難しい目標はチャレンジする前にあきらめてしまうと言われていています。しかし、子どもは子どもなりに夢や希望をもっています。どんなに小さく、どんなにヘンに思えるものでも、その夢や希望に耳を傾けましょう。

また、自分の経験や、長い間にわたって苦労して夢を実現した人々の生き方などを折にふれて話し合ひましょう。そして人生の目標は汗を流し、失敗を重ねながら達成していくものだと、励まし、あたたかく見守っていきましょう。

親は子どもの応援団です。

6 個性と夢 ～良いところを見つけてほめる～

ダメなところを責めるより
良いところを増やしていこう



子どもに大切なのは、自信と、自分を大切にできる力です。それは植物の根のようなもので、深く広く張るほど大きな実りをもたらします。表面的なことにとらわれることなく、その子が大きく育つことを信じて心に豊かな水や栄養を与えましょう。

そして、その水や栄養となるのが、子どもの良いところを見だし、ほめることです。叱るべき時は叱り、ほめるべきときはちゃんとほめる。一つ叱ったら三つほめるぐらいのバランスを心がけましょう。ほめられることで子どもは喜びを感じ、自信や自尊心を育てていくのです。

平成 年 月 日

〇ブレイクタイム ～黒島流れを知っていますか～



枕崎駅前にある親子行商の像

かつおぶし
「鰹節は、いいやはんかなあ。」

「枕崎の鰹節は、いいやはんかなあ。」

今は、ほとんど見られなくなりましたが、明治時代から続いてきた鰹節のバラ売りの声です。もちろん売られている鰹節は枕崎産。枕崎の鰹節生産は日本一ですが、そのかげには、これまでの枕崎における海の事故の中で最大の悲劇と言われる「黒島流れ」の物語があります。

明治28年7月24日の台風が去った後、黒島の人々は、海岸をうめつくす数々の死体に、「これは、大変なことになった。」と大騒動になりました。向こうの岩場にはこわれた船が打ち上げられ、遭難した人々の姿が小さく見えます。

「さあ、急いで助けに行こう。」

黒島の若者たちは、ひもや縄などを持って断崖絶壁の岩場に降りていきました。降りるだけでも大変な崖を、大けがした人や今にも死にそうな人を背負って登り、ようやく家まで連れて帰りました。そして、みんなで協力し合って、ケガの手当や食事の世話をしたのです。当時、枕崎にいた鰹船60せきのうち、約半数が遭難し、死者は枕崎だけでも411人に上る大惨事でした。

当時、6歳だった日高キクさんは、島での模様を次のように話されています。

「その時は、枕崎の人たちがたくさん亡くなった。体が松の木に引っかかって助かった人もいたという。黒島の人たちは大変心配し、苦労もした。助かった人に、おかゆを持っていった事を覚えている。私の家に避難して宿をした枕崎の人は、10人くらいだった。皆さんにからいもを煮て食べさせた。」

その頃黒島では、「ご用心米」と言って船の遭難や重病人が出た時などいざという時のために、非常食として米を蓄えておく習慣がありました。でも、黒島は山地が中心で、米は少ししかとれないため、普段はからいもや粟などを食べていました。黒島の皆さんは、ケガをした人たちのために、その大事な米を出し合って、枕崎から助けの船が来るまで世話を続けました。そのお陰で助かった30人余りは、すっかり元気になり、枕崎に帰ることができたのでした。

この海難事故が「黒島流れ」です。枕崎の人々は心から感謝しました。その恩に報いるために、黒島の方々が枕崎に来られると宿を提供したり、接待したりして交流を深めたと言われています。また、この時、父や夫を亡くし、生活を支える収入を無くした女性も多くいました。その女性たちが、悲しみのどん底から立ち上がるために始めた、家々を訪ねて鰹節を売り歩くやり方は、「鰹節の行商」と言われ、枕崎の鰹節の名前を鹿児島県内をはじめ、遠く宮崎や熊本までも広めたのです。

今、毎年行われている少年の船での黒島との交流には、このことを次代に語り継ぎ、遭難された方々の魂を慰めるとともに、黒島の方々への感謝を忘れないようにしようという願いが込められています。

7 思春期

～思春期について理解を深めよう～

心も身体も大人ではないけれど 全くの子どもでもない



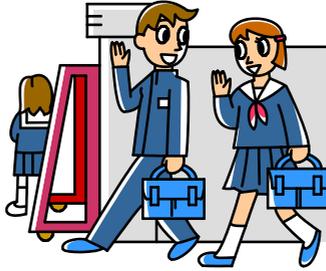
思春期とは、身体の成長に心の成長が追いつかず、だれもが不安定な気分になりやすい時期です。「私は何なのか」「私はどう生きてらいいのか」などと自分に直面し、自分を見る「もう一人の自分」が意識されるようになります。小さなことで有頂天になったり、逆にひどく傷ついて落ち込んでしまったりします。異性への興味が高まったり、親や先生がうっとうしく感じたりするようになり、自分だけの秘密をもち始めます。

こうした心の変化に対し、身体では、体型全体の大人化が著しく進みます。女性では月経、男性では射精が始まります。また、抑えがたい性衝動が性非行を含むさまざまな問題行動の原因へとつながることもあります。

まず、「思春期」について親がしっかりと理解を深めましょう。

7 思春期 ～思春期の子どもに向き合い、見守る～

言うことを聞かないのは 子どもの自立が始まった証拠



親にとってみれば、「こんな子ではなかった、どうしたものか」ととまどうでしょう。子どもの複雑な思春期の始まりです。この時期は、子どもの大きな変化の助走ともいえます。

この時期に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いたりする必要はありません。それは子どもの自立や親離れが始まった証拠です。むやみな干渉やお説教はできるだけ控えて、子どもの力を信じながら、あたたかく見守りましょう。ただし、^は腫れ物にさわるように接するのではなく、これまで以上に会話などを通してかかわる努力が欠かせません。その際には、行動の結果にはきちんと責任が伴うことを自覚させることも大切です。