

# 第1章

## 「子どもの生活習慣に関する指針」 について

## 子どもの生活習慣に関する指針

### 1 趣 旨

本指針は、教育基本法に示されている、「子どもが生活習慣を身につけ、心身の調和のとれた発達を図る」ため、各家庭に生活習慣について見直すことを促すとともに、家庭と学校、地域がそれぞれの果たすべき役割と責任を自覚し、社会全体で子どもたちの生活習慣づくりを見守っていこうとする気運を高めていくことをねらいとしています。

### 2 指針策定の視点

全国学力・学習状況調査から浮かび上がった本県の子どもの実態を踏まえ、指針策定の視点を以下の3つに整理しました。

#### (1) 指針策定の視点

- ① 基本的な生活習慣の中で、普遍的なものを身につける。
- ② 学習状況調査から、山形の子どもたちが優れているところを伸ばす。
- ③ 学習状況調査から、課題となる点を改善する。

#### (2) 指針作成の骨子としてとりあげる項目（上記3つの視点との関連）

- ・ あいさつを自ら気持ちよくすること…①
- ・ 早寝、早起きをすること…①②
- ・ 朝ごはんを確実に取ること…①②
- ・ 学校や家庭のきまり、友だちとの約束を守ること…②
- ・ 地域等の行事に関心をもつこと…②
- ・ 家庭で、授業の予習や復習をすること…②
- ・ 充実した家庭学習をすること…③
- ・ 長時間のテレビ（DVD・ビデオ含む）視聴をすること…③
- ・ 長時間、ゲームに興じること…③
- ・ 日常的にある程度まとまった時間、読書をする事…③

山形の子どもたちの生活習慣に関する実態のうち、全国に比して顕著なものを10項目取り上げました。「優れている点」は「山形の子どもたちの特長」としてさらに伸ばしていく方向で、「改善を要する点」は、その根拠を示しながら改善に向けての方針を明らかにして「目指す子どもたちの姿」を示すこととしました。

3 みんなで取り組む生活習慣づくり「やまがた子育て5か条」

子どもの生活習慣に関する指針

みんなで取り組む生活習慣づくり

## 「やまがた子育て5か条」

- 1 身に付けよう 早寝早起き朝ごはん  
知力・体力 朝から全開
- 2 こつこつやろう わが家の学び  
毎日続けて 知力を耕す
- 3 心をつなごう 親子の対話  
よさを引き出す あったかことば
- 4 かしこく付き合う TVやスマホ  
しっかり守ろう わが家のルール
- 5 体験しよう 地域の中での豊かな学び  
郷土で培う人間力

## 1 身に付けよう 早寝早起き朝ごはん 知力・体力 朝から全開

- (1) 早寝早起きの規則正しい生活により、体の調子を整えたりするのに必要なホルモンが分泌され、睡眠の質が向上したり、丈夫な体を作ったりすることができます。特に、成長ホルモンが大量に分泌されるのが夜10時頃からと言われており、睡眠時間を確保するためにも、決まった時刻に早く寝ることが大切です。
- (2) 朝ごはんをしっかりとることで、脳の唯一のエネルギー源であるブドウ糖をチャージします。学習や運動の効果を高めるとともに、落ち着きある生活のもととなります。
- (3) 朝、気持ちよく起きたり、朝ごはんをおいしく食べるたりするためには、前日早く寝ることが欠かせません。「早寝」「早起き」「朝ごはん」の習慣を一体的に改善していくことが大切です。

## 2 こつこつやろう わが家の学び 毎日続けて 知力を耕す

- (1) 家庭での学習習慣（宿題、読書、自主学習等）の定着は、学習内容の定着につながります。日々の積み重ねを習慣化させることは、自ら進んで学習する態度を育てていきます。
- (2) 習慣化させるためには、①いつもの時間に始める、②いつもの場所で始める、③子どもの努力を見逃さず褒める等、親として手助けできるところに十分にかかわってほしいものです。
- (3) お子さん自身が家庭学習を習慣化できるようになるまで、保護者として見守っていきましょう。必要に応じて手を差し伸べることも大切です。やがてお子さん自身が自立し、自分の力でできるようになるまで、寄り添う姿勢を持ちたいものです。
- (4) 読書は、その人の世界観を広げてくれます。自分で読む力を付けるまでは、読み聞かせによって読書活動の楽しみ方に触れさせることができます。純粹にストーリーを楽しむことに加え、語感を磨く、語彙を増やす、文字や言葉の理解を深める、文章構成力を高める、知識を豊かにすること等、様々な力を目覚めさせ、伸ばしていきます。

### 3 心をつなごう 親子の対話 よさを引き出す あったかことば

- (1) 子どもたちのコミュニケーション能力は、親子のスキンシップや家族での団らんが土台となり、様々な人との交流や体験を通して、自らの実感・納得や感動を経験することによって育まれていきます。
- (2) 集団生活の中で友達と一緒に学習したり遊んだりするための基本ツールとして、あいさつ、返事、正しい言葉づかいを身に付けたいものです。コミュニケーション力を育むための基礎基本です。
- (3) 子どもの言語環境をつくる中で最も身近な存在は、保護者です。保護者として子どもに身に付けさせてあげたいことは、保護者自身が生活の中でその姿を見せることです。

### 4 かしく付き合う TVやスマホ しっかり守ろう わが家のルール

- (1) 山形県の子どもたちは、テレビ視聴（DVD視聴含む）に長時間費やす割合が全国と比べて高い傾向にあります。最近の脳科学の研究では、TV、ゲーム、スマートフォン等の使用時間によっては、学習の効果を打ち消してしまうという結果<sup>1</sup>もあるようです。各家庭でのルールづくりはもちろん大切なことです。
- (2) きまりを守ることや節度を保つことは、自分を律する強い精神を育みます。また、きまりを守る子はみんなに愛され、自己肯定感が高まります。自分で判断力を磨く生活の繰り返し、子どもの自主性を高めます。
- (3) スマートフォン等の節度ある使い方をお子さん自身に身につけさせたいと願うならば、保護者自身がその模範となる姿を示していきましょう。

### 5 体験しよう 地域の中での豊かな学び 郷土で培う人間力

- (1) 子どもの頃の「自然体験」や「地域活動」等の体験が豊富な人ほど、「何事にもチャレンジしてみたいという意欲」や「規範意識」「人間関係能力」が高いという調査結果<sup>2</sup>があります。
- (2) 学校での学びを生かす場、社会性を身に付ける場として、地域行事に積極的に参加させましょう。人とのコミュニケーションを磨く場です。
- (3) 山形には先人が受け継ぎ、守り育ててきた素晴らしい文化があります。優れた山形の文化に子どものうちから触れさせたいものです。そして山形に誇りをもち、自分の郷土を愛する芽を育てていきたいものです。

<sup>1</sup> 川島隆太監修 横田晋務著 「やっちはいけない脳の習慣」青春出版社

<sup>2</sup> 国立青少年教育振興機構 「子どもの体験活動の実態に関する調査研究」

#### 4 「やまがた子育て5か条」の活用について

##### (1) 保護者への学習の機会

子どもの生活習慣を見直すきっかけとして最も影響を与えやすいのは、保護者の皆さんです。子どもに身につけさせるためには親が模範となり、家族みんなで取り組もうとする、強いリーダーシップを発揮していくことが大切です。

##### 幼稚園・保育所・認定子ども園・小学校・中学校において

- ・ P T A総会
- ・ P T A研修会
- ・ 学年懇談会
- ・ 学級懇談会
- ・ 母親委員研修会
- ・ 入学説明会
- ・ 就学時健診
- ・ 親子学習

##### 地区での学習、研修の機会において

- ・ 県及び地区単位の P T A研修会
- ・ 地区座談会
- ・ 学区懇談会
- ・ やまがた子育て講座
- ・ 幼児共育ふれあい広場
- ・ 企業等への家庭教育出前講座
- ・ 家庭教育支援フォーラム
- ・ スポーツ少年団（市町村における研修会・育成母集団ごとの研修会）

##### その他

- ・ 市町村で実施される乳幼児健康診査
- ・ 青少年育成市町村民会議
- ・ 職場の研修

各家庭に指針の情報が行き渡るよう、これまで培ってきた家庭教育支援に関する推進体制及び取り組みの機会を最大限活かしていきます。

##### (2) 県家庭教育アドバイザーによる講座・研修

山形県教育委員会では、家庭教育支援について豊富な経験と知識を持ち、県が推し進める事業等について専門的な立場で協力くださる方を「山形県家庭教育アドバイザー」として委嘱し、県事業や市町村が実施する保護者向け講座等で活動していただいています。

県家庭教育アドバイザーの方々には、「子どもの生活習慣に関する指針」の推進役として今後活動していただく予定です。各種研修会では、「指針」の趣旨や理念について十分に御理解いただいたうえで、「親としてのかかわり方」等、具体的な講話や相談を実施します。

【参考：平成30年度 県家庭教育アドバイザー数 県内30名】

## 5 指針の策定に至るまでの経過

県民視点での指針策定となるよう、各方面の代表者で構成されている山形県家庭教育支援検討部会の委員より、本指針の策定にかかる策定委員として務めていただきました。平成29年6月から10月までの間に計3回に渡りその検討を重ねてきました。

### 山形県家庭教育支援検討委員（策定委員）

大学教員、医師、子育て支援関連 NPO 法人代表、県 PTA 連合会代表  
県連合小学校長会代表、県家庭教育アドバイザー地区代表者（4名）  
県子育て推進部次長（兼）子育て支援課長、県教育庁義務教育課長

#### （1）策定委員会における主な協議事項

##### ○第1回（平成29年6月13日開催）

「策定委員会の立ち上げについて」「指針策定の趣旨説明」  
「指針の骨子について」「策定委員の意見聴取」

##### ○第2回（同年8月30日開催）

「意見の整理・確認」「事務局案①に対する策定委員の意見聴取」

##### ○第3回（同年10月31日開催）

「事務局案②に対する策定委員の意見聴取」  
「策定委員による指針に掲げる5項目の整理」

#### 策定委員会の提言を反映させた事項

- ・できる限り保護者へ呼びかける形式で標語を作成すること。
- ・親が子を認めることなど、子どもの自尊感情を育めるようなものも明記すること。
- ・先輩の成功体験を盛り込むこと。
- ・小さいときからの言語環境を整えるはたらきかけを盛り込むこと。
- ・親が子どもの模範となることを、改めて提言すること。
- ・「子どもの学ぶ意欲」を高めるための提言を盛り込むこと。
- ・保護者に押し付ける形ではなく、保護者ができているところを認められるよう、重点5項目についてはさらに具体的な行動様式レベルでチェックできるようにすること。
- ・保護者に提示する学習資料はA4判では大きすぎる、女性（母親）でも手軽に扱うことのできるサイズを考慮すること。

## (2) 山形県総合教育会議での意見

- 第4回山形県総合教育会議（平成28年10月31日開催）  
テーマ「学力向上に向けた家庭教育の充実」に関する協議
  
- 第6回山形県総合教育会議（平成29年10月30日開催）  
テーマ「確かな学力の育成」に関する協議

### 県総合教育会議の提言を反映させた事項

- ・積極的に活用してもらうような取組みを提示すること。
  - ・TV視聴等の家庭のルールづくりを訴えていくこと。
  - ・全国学力・学習状況調査のデータを活用し、望ましい生活習慣についてわかりやすく情報発信すること。
  - ・家庭学習の取り組み方について、情報発信すること。
  - ・家庭教育支援について、各家庭に周知徹底、認知の必要性を考慮すること。
  - ・家庭、地域、学校の連携による推進を図ること。

## (3) 山形県社会教育委員の会議での意見

- 第182回山形県社会教育委員の会議（平成30年2月15日開催）

### 県社会教育委員の会議の提言を反映させた事項

- ・家庭の中で「みんなで取り組んでいこう」となるよう、親も子どもと一緒に取り組んでいくことが大事であるということを訴えていくこと。
- ・自然体験の重要性も加えて盛り込むこと。

これら諸会議での協議事項を踏まえ、その具現の在り方を検討するとともに、子どもの生活習慣改善に効果的な方策を打ち出しました。



### 参考1 第6次山形県教育振興計画との関連

「第6次山形県教育振興計画」では、家庭教育の主な取り組みとして、

「社会全体で家庭教育に取り組む気運の醸成」

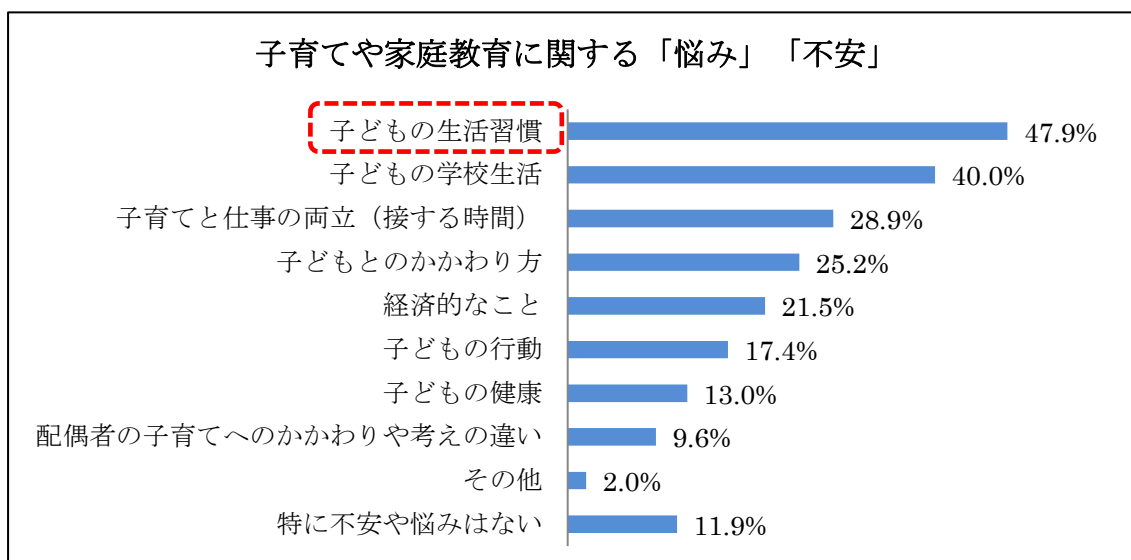
「子どもの発達に応じた親等への学習機会の提供・充実」

について掲げており、PTA や保護者会、企業・団体等に対して、それぞれ家庭教育に関するテーマを掲げ、具体的な取り組みを進めるよう啓発するとともに、要請に応じて県家庭教育アドバイザーを派遣し、社会全体で家庭教育を大切にするとしています。本指針が、子どもの生活習慣を見直す運動として発展することや保護者に対する情報提供用の資料として活用されるのが期待されます。

### 参考2 保護者のニーズとの関連

山形県教育委員会では、家庭教育に関する保護者の学習機会として、「やまがた子育て講座」を行っています。参加した保護者の方々のアンケートからは、「子育てや家庭教育に関する『不安』や『悩み』」に関して、「子どもの生活習慣」と回答した保護者が全体の 47.9%を占めることがわかりました。子どもの日常生活習慣について、直接的に関わる立場でありながら、半数近くが何らかの不安を保護者自身が抱えたまま生活しているということになります。このような家庭の状態に対し、不安を解消できるようにするための具体的な支援が必要となっています。

平成28年度 やまがた子育て講座アンケート（回答者数 5,669 名・複数回答）



※平成29年度 同 アンケート結果（回答者数 5,644 名・複数回答）

「子どもの生活習慣：49.6%」

### 参考 3

#### 「『いのち』輝く 7つの約束」との関連

平成 24 年に山形県教育委員会が策定した「やまがた教育の日」の趣旨では、学校、家庭及び地域の連携・協力の下、本県教育の充実に向けた取組みを推進することにより、未来の山形を担う心豊かでたくましい子どもたちを育成することを掲げており、本指針の趣旨と合致します。また、「『いのち』輝く 7つの約束」の理念を継承しつつ、その 7 番目に掲げられている項目「わが家の約束」として具体的に各家庭で取り組む参考事例となるよう、積極的に活用いただくことを念頭に置き、指針策定において検討を重ねてきました。



- やまがた教育の日
- 「いのち」輝く 7つの約束

これらについての情報は、下記の URL のサイトを御覧ください。

<https://www.pref.yamagata.jp/700001/bunkyo/kyoiku/iinkai/kyouikuiinkai/kyouikunohisuishin/yamagata-kyoikunohi.html>



### 参考 4

- 教育基本法  
(家庭教育)

第 10 条 父母その他の保護者は、子の教育について第一義的責任を有するものであって、生活のために必要な習慣を身に付けさせるとともに、自立心を育成し、心身の調和のとれた発達を図るよう努めるものとする。

(学校、家庭及び地域住民の相互の連携協力)

第 13 条 学校、家庭及び地域住民その他の関係者は、教育におけるそれぞれの役割と責任を自覚するとともに、相互の連携及び協力に努めるものとする。

左記 HPI はこちらから

やまがた  
みんなで取り組む生活習慣づくり  
子育て5か条

子どもには、本来、自らの力で心身ともに成長する力が備わっています。  
その力を目覚めさせ、子ども自身の育ちを支援していきましょう。

1 身に付

名称「やまがた子育て5か条」について

「子育て」とは・・・

子どもたちに本来備わっている「自分自身の力で成長する力」を目覚めさせ、引き出していきたいという強い願いが込められています。

親が「育てる」というよりも、「子が育つ」ことを支えることに主眼を置いた表し方です。

早寝早  
知力・体

3 心をつな

親子の対話  
よさを引き出す  
あったかことば

体験しよう

4 かしこく付き合う

TVやスマホ  
しっかり守ろう  
わが家のルール

5 地域の中での  
豊かな学び  
郷土で培う人間力

## 学習資料の内容について【2・3ページ目】

### 文言（表現）について

「正答率が高い人は毎日同じくらいの時間に起きて、朝食を食べている。」とは言えても、「毎日同じ時間に起きて朝食を食べれば、正答率が高くなる。」とは言いにくいものがあります。「同じ時間に起きる」「食べる」ということが、生活のリズムをつくり子どもの能力を目覚めさせることにつながるという理解が適切です。

**生活習慣づくりを提案します。**

**1 朝に付けよう**  
早起早起は知識・体力 両から金満  
おはよう。ちゃん自分で起きられたね。一緒に朝ご飯を食べよう。  
おはよう。カーテンを開けて、部屋に朝日を入れましょう  
はじめの一步  
毎日同じくらいの時刻に起きて、朝食を食べている人は、学力調査で正答率が高い傾向にあります。(R1全国学力・学習状況調査より)

**2 つつこつやる**  
わが家の学び 毎日続けて 知力を積す  
そろそろ宿題やろうかな。  
約束の時間だね。自分から始められていいね。  
お父さん、学校で楽しいことがあったのよ。  
子どもの話を最後まで聞くようにしましょう  
はじめの一步

**3 ひそひそこ**  
親子の時間よさを引き出すあったかことば  
よかったね。どんな楽しいことがあったの？  
近所のおばあちゃんの郷土料理教室楽しかった。家でも作ってみようかな。  
楽しかっただね。一緒に作るから教えて。

**4 かしこく付き合う**  
TVやスマホ しっかり守ろう わが家のルール  
今日はゲーム何時までの予定なの？  
今日は、6時30分までよ。あと10分。  
※1 子どもの頃 親にほめられながら、がまんする心や社会のルール等を教えてもらった人は、「物事に前向きに取り組む意欲」が高くなる傾向にあります。

**5 体験しよう**  
地域の中での星かな学び 郷土で増える人間力  
※2 子どもの頃 学ぶ意欲が高かったり、夢中になって外で遊んだりした家族との愛情や絆を感じていた近所の人にほめられたり、教えてもらったりしたこのような経験をした人は、「コミュニケーション能力」や「自己肯定感」「へこたれない力」が高くなる傾向にあります。

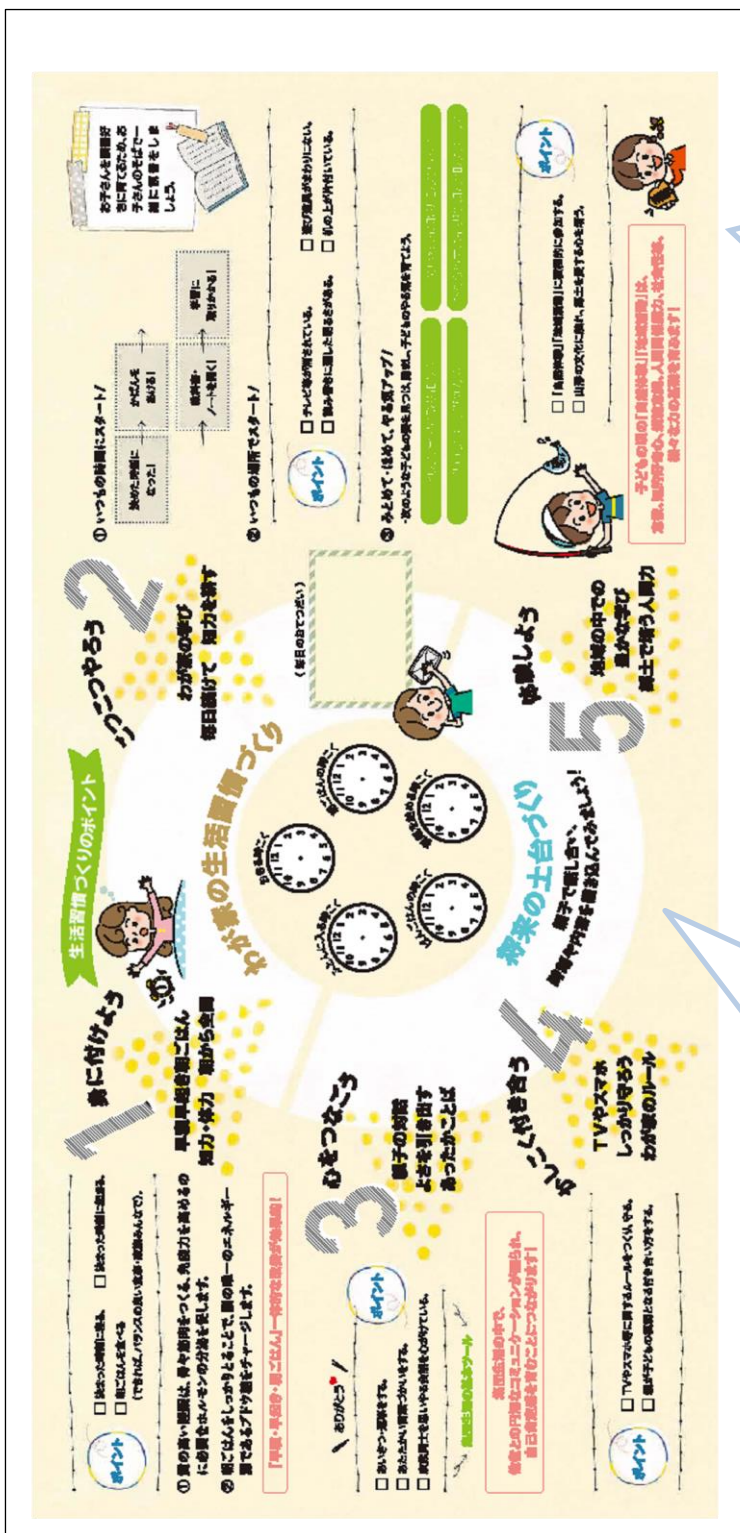
※1.2 国立青少年教育振興機構調査報告(2018)より

### 親子のやり取りについて

5か条それぞれの親子のかかわりの姿を示しています。保護者がどのようにかかわればよいかイメージできるようにしています。子どもの意志を大切にする時と、がまんさせる時の見極めが大切です。

### ※1、※2「子どもの頃・・・」について

「子供の頃の体験がはぐくむ力とその成果に関する調査研究報告書」H30 国立青少年教育振興機構 をもとにしています  
高い傾向にありますが、子どもの頃の経験だけがその要因とは言えません。



5か条において達成したいことを「ポイント」として示しています。指導者の意向でさらに補充、追加してもいいでしょう。

「時刻」と「手伝い内容」について書き込めるようになっていきます。親子で話し合い、決定し、実行することを大切に取上げていきます。家庭にそのまま掲示することもできます。

**わが家の学びの充実に向けて**  
～子どもの探究心を生み出すかわり～

**日常の事象の中で「なぜかな?」と感じた疑問を  
追と補充したりして解決していく学習が求められて  
学習」と呼んで、各学校で推進しています。また、全国的  
習時間がしっかり確保され、学校での出来事が新聞に  
果では、子どもの学習意欲が高まるという結果がみられ  
家庭学習をつなぐことを大切にしていきたいです。**

**学びを「おもしろい」「楽しい」と言える子どもへ**

**「やるべきこと」と「やりたいこと」の両立を!**

→ 時間を効果的に使って学習する習慣につながります。

→ 大人が新聞や本を読むなどの学ぶ姿を示すことが、子どもの主体的な学びにつながります。

※家族と一緒にの空間で学習する家庭では、子どもに家庭学習の習慣が身に付きやすい傾向にあります。

**子どもが体験や学びを大切だと思えるようなかわりを!**


→ 身の回りの様々な不思議や感動に対して「なぜ?」と問うことが、深い学びにつながります。

→ 体験や学びを通した子どもの成長を具体的に認めることが、自信や意欲につながります。

【例】「できるようになるまで、よくがんばったね。」

→ お手伝いなどを通した日常の体験が、生きた学びにつながります。

【例】豆腐を等分に切ったり、牛乳を200mL測ったりする。  
雪かきを通して、気温による雪質の違いを実感したり、仕事の段取りについて考えたりする。



**保護者への期待①**

家庭学習を習慣化し、充実させていくため、保護者に期待するかわり方や振る舞い方を示しました。

**保護者への期待②**

日常生活や体験の中にも学ぶ要素があり、子どもの意欲を向上させる機会が多くあることを伝えています。保護者の方にも、日常生活において子どもの能力を伸ばす機会を多くとらえてほしいです。

## 学習資料の内容について【8ページ目】

### 保護者の体験

悩みながら子どもとかかわっている話を掲載しました。保護者のかかわり方の一例として参考にしてください。指導者によって、講座内容によっては別事例で補強することも考えられます。

### 先輩パパ・ママの体験談

子どもとの話が「～しなさい」「まだなの」と指示するような言葉が多くなってしまいます。特に平日は子どもとゆったりとした時間を作ることができません。

寝る前に子どもが読みたい本を読み聞かせしています。それだけで親子でゆったりした気持ちになり、安心した時間を過ごして寝ることができます。

子どもの話を最後まで聞こうと思うのですが、ついつい子どもの話を先読みして、私が先にしゃべってしまいます。子どもの気持ちや考えを受け止めるために、話の途中で、いろいろなことに気づいても最後まで話を聞くようにしています。

大人になってきたのか、息子が私の問いかけに対して、返事を返してきません。

子どもが話しかけてきたら、しっかりと聞くことで、いつも見守っているという姿勢を示すようにしています。

### 家庭教育電話相談「ふれあいほっとライン」

子育ての不安や悩みなどについて、相談員が一緒に考えます。  
子どもさんからの相談にも応じます。  
お電話お待ちしています。

**TEL 023-630-2876**  
〈月▶金〉 9:00-16:15

〈この学習資料に関するお問い合わせ先〉 山形県教育庁生涯教育・学習振興課  
TEL 023-630-2844 FAX 023-630-2874 電子メール [office@yamanagita.jp](mailto:office@yamanagita.jp)

### 「ひとりで悩まないで」

「自分が立派に育てなければならぬ」という思いが強い方は、不安や悩みを抱えやすいようです。時には、別の意見に耳を傾けることも推奨してください。