

# 親学習プログラムに使える 中心となる活動集



テーマ

# 目覚ましスイッチ入れていますか？ — 早寝早起き朝ごはん —

I-1

ねらい

子どもの健やかな成長のためには、生活リズムを整えることが大切であることを感じ、家族でよりよい生活習慣を築いていくきっかけとする。

対象

小学生の子どもを持つ保護者

展開

## ♪エピソード♪



\*小学6年生のみどりさんのある朝の様子です。

母：「みどり、はやく起きなさい。遅れるわよ。」

みどりさんの弟・つよしさんだけが食事をとっています。

みどり：「うーん。もう遅いからごはんいらない。朝からそんなに食べると太るし…。」

母：「何言ってるの、朝はしっかり食べないと…。昨日もゲームをしてたら起きていたんでしょ。」

みどり：「朝からもう、うるさい。いってきます」

みどりさんは、朝ごはんも食べずに登校。2時間目が終わる頃、気分が悪いと保健室に行くことになりました。

ワーク1

エピソードを読んで次のことについて話し合しましょう。

- (1)エピソードを読んだ感想を話し合しましょう。
- (2)みどりさんのお母さんは、みどりさんにどんな働きかけをしたらよいのでしょうか。

ワーク2

子どもの一日の生活リズムを整える上で大切なことは何かを話し合しましょう。  
(睡眠、遊び、早寝早起き、ゲームの時間など)

ワーク3

生活リズムを整えるために、自分の家で実践できることを考えましょう。

## 活用のポイント

### ◎ 展開する際に押さえておきたいポイント

- ・子どもが朝ごはんをとるためには、睡眠（何時に寝るか）などの生活リズムを整えることが大切であることを押さえましょう。
- ・ワーク3では保護者自身の生活リズムをふりかえることができるよう配慮しましょう。

### ◎ アレンジアドバイス

- ・参加者は「早寝早起き朝ごはん」の大切さは感じていることと思います。なぜ大切なのか、データなどの補助資料を用意して、話し合いを裏付けていくことも大切です。（資料編P26資料2参照）
- ・家族一緒に食べる食事の大切さについて話し合うこともできます。（資料編P26資料1参照）
- ・時間がないときは、ワーク2・3をあわせて展開したりしてもよいでしょう。

テーマ

# 朝ごはんを食べていますか？ — 我が家の朝食メニュー —

I-2

ねらい

朝ごはんをとることの大切さを確認し、子どもに朝ごはんを食べさせるためにどのようなかわりができるかを考えるきっかけとする。

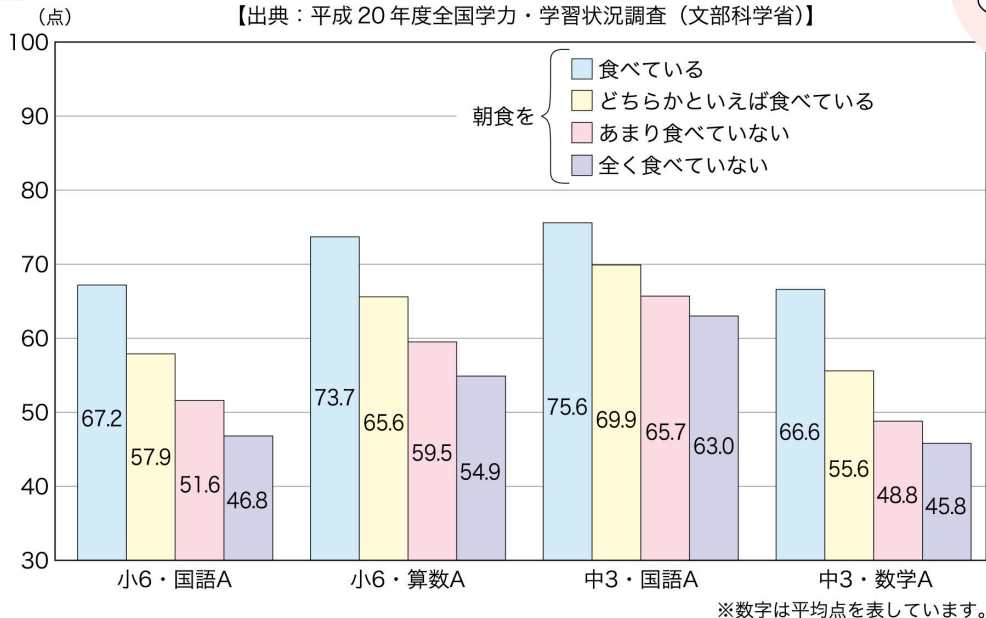
対象

幼児・小学生・中学生の子どもを持つ保護者

展開

## ◇ 朝食と学力の相関関係 ◇

【出典：平成20年度全国学力・学習状況調査（文部科学省）】



ワーク1

グラフからわかることを話し合しましょう。

ワーク2

朝ごはんをとることはなぜ必要なのか、話し合しましょう。

ワーク3

朝ごはんのメニューなどで工夫していることを話し合しましょう。  
(バランス・調理時間など)

ワーク4

今後、自分の家で実践できることを考えましょう。

活用のポイント

### ◎ 展開する際に押さえておきたいポイント

- ・ワーク2では、朝ごはんをとることが生活リズムを整えることにつながるということを押さえましょう。(資料編P27参照)

### ◎ アレンジアドバイス

- ・グラフは時間によって、いくつか提示してもよいでしょう。(資料編P26文部科学省HP参照)
- ・時間がない時は、ワーク1・2を一緒に展開したり、ワーク3で朝ごはんレシピ集などを提示したりしてもよいでしょう。
- ・ワーク2・3については、栄養士や養護教諭からお話を伺ってもよいでしょう。

テーマ

# ゲームばかりで困っていませんか？ — 家庭学習のすすめ —

I-3

ねらい

子どもがゲームの時間や宿題の時間などを自分でコントロールしながら生活できるようになるために、親としてどのようにかかわれるかを考えるきっかけとする。

対象

小学生の子どもを持つ保護者

展開

## ♪エピソード♪

小学校3年生のはじめ君はゲームが大好き。  
今日もお気に入りのゲームで遊んでいます。

はじめ：「おおー。やったあ。今日も倒したぜ!! クリア〜!。」

時計は午後6時をまわり、お母さんが仕事から帰ってきました。

母：「ただいまあ。またやってんの。ランドセルがそのままということは…。今日も宿題をやっていないわね。ゲームは30分と決めてあるはずでしょ」

はじめ：「ちがうよ。まだ5分。」

母：「そんなわけないでしょ。早く宿題やりなさい。」

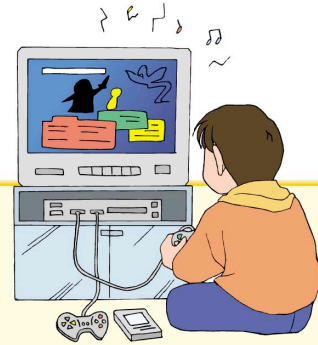
はじめ：「大丈夫、宿題は簡単だから、すーぐ終わるよ。それよりさあ、おなかすいたから、早くご飯にしてよ。」

はじめ君はゲームに夢中です。約束の30分は過ぎています。

母：「はじめ。もうやめなさい。」

はじめ：「わかってるよ。」と、答えたもののゲームから目を離しません。そのうち夕食、…お風呂に入り、宿題のことはすっかり忘れ、眠ってしまいました。

翌日、そのまま学校に行ってしまいました。



ワーク1 エピソードを読んで次のことについて話し合しましょう。

- (1)エピソードを読んだ感想を話し合しましょう。(どんな点が問題か話し合しましょう。)
- (2)あなたがはじめ君のお母さんだったら、宿題をやらずにゲームに夢中になっているはじめ君にどのように声をかけますか。

ワーク2 ゲームなどの遊び、宿題をやる時間など、各家庭で決めていることや心がけていることについて発表し合しましょう。

ワーク3 今日話し合ったことをもとに家庭で実践できそうなことを考えましょう。

## 活用のポイント

### ◎ 展開する際に押さえておきたいポイント

- ・ 普段の家庭での実践を話し合うことにより、子どもとの接し方や子どもが学べる環境を整えることの大切さも押さえましょう。(資料編P28、29参照)

### ◎ アレンジアドバイス

- ・ ワーク1の(1)(2)は一緒に展開してもよいでしょう。

テーマ

# 進んであいさつしていますか？ ー あいさつはコミュニケーションの第一歩 ー

I-4

ねらい

あいさつの大切さを話し合うことにより、家庭や地域でのあいさつの実践をうながす。

対象

幼児から小学生の子どもを持つ保護者

展開

おはようございます！



## ♪エピソード♪ 前半

仲良しの子ども同士がかわす「おはよう」の言葉の中には、「今日も元気かな」「今日も仲良く遊ぼうね」などいろいろな意味が込められています。そこには、相手のことを思いやり、自分と相手の関わりを考えたりする気持ちが表れているのです。つまり、あいさつを進んでするという事は、人と進んで関わり、気持ちのいい関係を持ちたいという人への肯定的な思いが育っている、ということが言えるのではないのでしょうか。

そんな、進んであいさつができる子に、どうしたらなれるのでしょうか。

## ♪エピソード♪ 後半

きっと、そういう子は、大好きな人たちからたくさん声かけ（あいさつ）を受けて育ったのではないのでしょうか。おうちの中にも「おはよう」から「おやすみなさい」まで、あいさつを交わす場面がたくさんあります。そういった笑顔で声をかけ合う、くり返しの中で、「自分は受け入れられているんだ」と安心し、自分にも人にも肯定的な気持ちが育っていきます。この自己肯定感が、自ら進んであいさつできるようになる力の元になるのでしょうか。

子どもたちの周りを親や先生、近所の人たちなど、たくさんの大人のあいさつの声でとりかこみ、子どもも自然にあいさつが交わせるようになるといいですね。

A 小学校 学校だよりより

- ワーク1 エピソードの前半部分を読み、あいさつの役割について話し合みましょう。
- ワーク2 自分たち（大人）のあいさつをふりかえり、それがどう子どもたちに影響を与えているかを話し合ってみましょう。
- ワーク3 進んであいさつができる子に育てるために家庭や地域で実践していることやしたいことを話し合みましょう。
- ワーク4 エピソードの後半部分を読み、感想を話し合みましょう。

## 活用のポイント

### ◎ 展開する際に押さえておきたいこと

- ・エピソードは前半と後半に分けて話し合うとよいでしょう。
- ・あいさつはコミュニケーションの第一歩。改めてあいさつの大切さを見直すことで人間関係の形成に寄与することを押さえましょう。

### ◎ アレンジアドバイス

- ・時間があればワーク1は付せん紙を使いまとめるとよいでしょう。
- ・ワーク3はグループごとにあいさつ実践〇か条としてまとめるとよいでしょう。
- ・時間がないときはエピソードを前半、後半に分けずに通して読み、ワーク4を省略してもよいでしょう。

テーマ

# 子どもの生活リズムを考えていますか？ — 大人の時間・子どもの時間 —

I-5

ねらい

子どもの生活時間を考えるとともに、早寝・早起き・朝ごはんをはじめとする基本的な生活習慣の見直し、改善を図るきっかけとする。

対象

乳幼児から小学校低・中学年の子どもを持つ保護者

展開



## ♪エピソード♪

季節は初冬。最近、近所にできた24時間営業のスーパーでの出来事です。  
私は、買い物を思い出し店内を歩いていました。菓子売り場を通りかかったときのことで。  
幼稚園の年長さんとオムツのはずれていない兄弟を見つけました。私はびっくりして、時計に目をやると夜の11時を少し過ぎたところでした。

仲良さそうにお菓子を選ぶ兄弟。

私：「お買い物？」と兄に尋ねると、

兄：「夜のデザート！」と元気に答える。

私：「いいわね。お兄ちゃんは何時に寝るの？」

兄：「おうちに帰って、デザート食べてお風呂に入って寝るんだよ。」

私：「あしたの朝は何時に起きるの？」

兄：「いろいろ… お昼に起きたりする。」

買い物を済ませた私は何となくスッキリしない思いをかかえて帰路につきました。  
最近、「早寝早起き朝ごはん」というキャッチフレーズを耳にするけどそれでいいのかしら…  
昔は「大人の時間・子どもの時間」というのがあったけど、今はなくなってしまったのでしょうか。  
～県東地区：「ちょっぴり先輩ママのつぶやき」から～

ワーク1 エピソードを読んで感想を話し合みましょう。

ワーク2 我が家の生活をふりかえり、子どもの就寝時刻や睡眠時間について話し合みましょう。

ワーク3 早寝早起きの習慣をつけるための工夫について、どうしたらよいか話し合みましょう。

## 活用のポイント

### ◎ 展開する際に押さえておきたいポイント

・子どもの健全な成長・発達を考える時は、睡眠時間(何時間寝たか)ばかりではなく、就寝時刻(何時に寝るか)にも注意をはらうことが大切です。

### ◎ アレンジアドバイス

・時間がないときは、ワーク2と3を合わせて実施することもできます。

・時間に余裕があるときは、ちょっと気になった見ず知らずの子に声を掛けた「ちょっぴり先輩ママ」の行動に目を向け、自分が“その場”に居合わせたら、どのような行動をとるかについて話し合ってみましょう。

・PTA研修などでも展開できるプログラムです。ぜひ御活用ください。