

長岡市熱中! 感動! 夢づくり教育

令和5年度

# 就学時家庭教育講座



長岡の子どもたちの  
健やかな成長を願って

長岡市教育委員会  
子ども未来部 子ども・子育て課

# 1

## 子育ては

★子どもの夢をふくらませ、親も一緒に成長できる素敵なこと

# 2

## 心の安定、安心は温かな、ぬくもりのある家庭と親の愛情から

★お子さんの話と気持ちを、目と耳と心で

～ながら聞きはしない。しっかり手を止めて～

★手をつないだり、抱っこをしたり、スキンシップを大切に

～抱きしめ、「がんばってるね」「だいじょうぶ」「ありがとう」が次のエネルギーに～

★笑顔あふれる家庭を！

# 3

## 基本的な生活習慣がすべての土台です

### (1) 早寝・早起き・朝ごはん

★早寝、早起きは基本的な生活習慣の最大のポイント！

★子どもの生活が、親の生活リズム、親の都合になっていませんか？

～大人の生活習慣も見直しましょう～

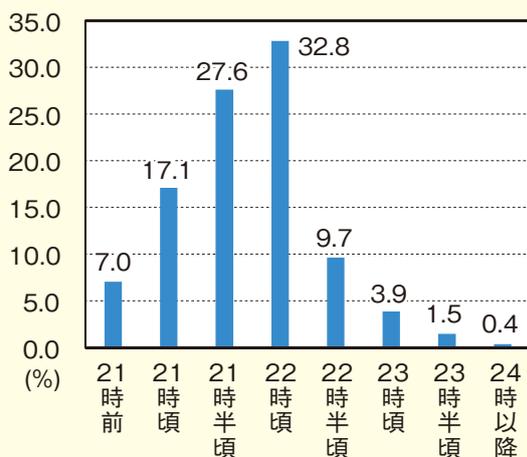


### 文部科学省が推進する「早寝早起き朝ごはん」運動について

子どもの望ましい生活習慣を育成し、生活リズムを向上させ、地域全体で家庭の教育力を支えるために「早寝早起き朝ごはん」運動を推進しています。

### 資料1 就寝時刻と学校生活との関係

小学生の就寝時刻



就寝時刻と学校が「楽しい」との関連について「とても楽しみ」と答えた割合



(参照)【平成30年度 長岡市子育て・育ち“あい”プラン策定に関するニーズ調査より】

○就寝時刻が早い子どもほど、学校に行くことを「とても楽しみ」にしている割合が高い。



## ★食事の時間を大切に！

～食事を通して、感謝や思いやりの気持ち、マナーを学ぶことができます～

～「食」を通じたしつけ、「食卓」でのコミュニケーションが大切です。スマホを見ながら×～



### 資料2 6つの「こ食」(「服部幸應の食育の本」より)

#### 6つの「こ食」

##### ①個食(バラバラ食べる)

☆一緒に食卓にいても各々が別々なものを食べる。栄養バランスが悪い上、好き勝手なことをすることにつながる。極端な好き嫌いや偏食にもつながる。

##### ②孤食

☆食事時間がずれ、各々が違う場所で違うものを食べる。往々にしてテレビを見ながら食べており、食事の内容に無関心。食事中のしつけができにくい。

##### ③固食(ばかり食べる)

☆好きなものだけを食べる。

##### ④小(少)食

☆発育に必要な栄養が不足する。

##### ⑤濃食

☆味の濃いものだけを好んで食べる。食べ物本来の味がわからなくなる。

##### ⑥粉食

☆ピザ、パンなど粉素材が主食となっている。



## ★朝食を食べて一日をスタートしましょう

～朝食を食べないことは、肥満や生活習慣病の発症につながります～

～栄養バランスを考えた朝食を！～

## (2) 家庭の仕事や手伝いの大切さ

### ★家庭での仕事・手伝い・生活体験は、子どもを成長させます

～家族みんなで家事の分担を決めて、協力しましょう！～

～ほめてあげましょう！自分で自分のことができたとき、みんなの役に立ったとき～

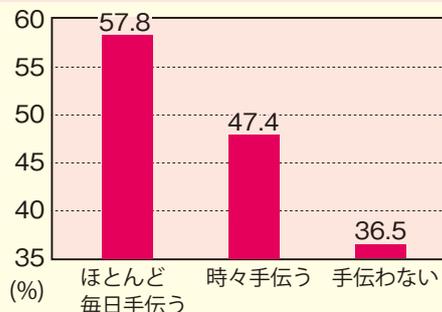
#### 資料3 手伝いの9つの効果

- ①気がつく子になる
- ②サッと動ける子になる
- ③生活技術の基本が頭でなく、身体で覚えらる
- ④生きることに向きな子になる
- ⑤ものを大切に子になる
- ⑥人ときちんと向かい合える子になる
- ⑦コミュニケーションができる子になる
- ⑧大人へと成長させる
- ⑨家族の一員としての自覚が育つ

～「子どもを伸ばすお手伝い」辰巳 渚著より～

#### 資料4 手伝いと学校生活の関係

お手伝いの頻度と学校が「とても楽しみ」と感じている割合



(参照)【平成30年度 長岡市子育て・育ち「あい」プラン策定に関するニーズ調査より】

○お手伝いをする頻度が高い子どもほど、学校に行くことを「とても楽しみ」にしている割合が高い。



### (3) メディアやゲームの利用について

- ★メディア漬けの生活になっていませんか？親の意識と役割が大切！  
～これからの社会において、ICTを活用する力を身に付けることはとても重要ですが、動画やゲームなど過度なインターネット利用やテレビの長時間視聴は生活習慣の乱れにつながります！～
- ★ゲームにたくさんの時間を費やしている子どもたちの現状  
～ゲームに夢中になり、睡眠時間不足、成績低下の傾向～
- ★スマホやタブレット、ゲーム機と「上手に」つきあっていくために  
～子どもがインターネットを利用する際に、保護者は「子どもがトラブルに巻き込まれないよう発達段階に応じてフィルタリングサービスを利用するなど、適切にインターネットを利用させること」が、法律※で定められています～ ※「青少年インターネット環境整備法」(平成21年4月1日施行)  
～子どもと話し合い家庭のルールを決め、適切に管理し、見守り続けることが**保護者の責務**です。「長岡市P連ルール」を効果的に活用しましょう～

**親子で取り組む！長岡市・出雲崎町PTAルール**

成長、やる気UP → 新しい自分へ → 自分で検索 → 発見 → 親と子のやくそく(ルール) → 適切な使用(気分転換) → 上手に使いこなそう → やりすぎ → △学力の低下 △睡眠不足 △学習意欲の低下 △思考力・判断力の低下

どちらの使い方をするかは自分次第

【親のやくそく】	【子ども(名前)のやくそく】	学習用タブレット使用のルール

<子どもたちへ>  
使用について、何か問題があるようなら、ゲーム機やスマホ等を一時的に預かります。そして、一緒にその問題について話し合い、またやり直しましょう。私は大切なあなたのご心配です。あなたを守る事が私の責任と想っています。

2023年度版 長岡市出雲崎町小中学校PTA連合会

## 4 子どもによき体験を

### (1) 人や地域、自然とのかかわりや交わりの大切さ

- ★「あいさつ」と「返事」は、人とのかかわり、コミュニケーションの基本
- ★人や地域、自然とのかかわりが子どもを伸ばします



### (2) 乗り越える体験とモデルの大切さ

- ★ほめ上手になりましょう。でも、子どもを自分勝手な王様にはしてはいけません
- ★ちょっとした我慢、きちんと叱られた経験、努力し乗り越えた体験が大切
- ★親は子どもの生活習慣のモデル  
～子どもは「親の言う」とおりでなく、「親のする」ようにするものです～

## 5 家庭(保護者)と学校(先生)のよりよい関係があつてこそ、子どもは幸せに伸び伸び生活できます

- ★授業参観や懇談会、学校行事、PTA活動などに参加して、学年や学級の保護者、学校や先生とのよりよい関係をつくっていきましょう
- ★先生や学校への意見や要望は、まず直接学校へ
- ★気になること、困ったこと、悩みなどは遠慮せず、学校へ相談しましょう

★人と違った見方、考え方をする子がいます。



▶こんな風に考えているかも……

アヒルのエサは100円玉なんだ。

立入禁止だから座って入ろう。

出典 ことばと発達の学習室 M 編・著  
「ソーシャルスキルトレーニング絵カード1日の生活の絵カード」  
(株式会社エスコアール)

～ その子に合った支援で、伸びる力があります ～

## ○「学校」ではこんな支援も！

### 特別支援学級

子どもの困難にそって指導や支援を行っていく学級です。できることはみんな、うまくいかないことは支援をうけて学んでいきます。原則として週の授業時数の半分以上を支援学級で学び、他の時間は交流学級でみんなと学びます。(長岡市はほとんどの小学校で設置されています)

### 通級指導教室

ことばや聞こえ、そしてコミュニケーション等に困難を持っているお子さんのための教室です。週に1～2回、保護者送迎で通級し、困難を改善するための指導、支援を行います。(長岡市には、言語、難聴、発達合わせて26教室設置されています)

★心配なことは、一人で悩まず、できるだけ早く相談を！

- ・たくさん目を見て、協力して支援していきましょう。
- ・相談機関の利用や専門的なアドバイスがきっと役立ちます。

## 令和5年度

# 子どもの心配ごと 長岡市内の相談機関一覧

◇長岡児童相談所  
電話 35-8500  
(長岡地域振興局)

- ・18歳未満の子どもの家庭や学校での問題、不登校、非行、虐待、発達の遅れ、療育手帳の判定等についての相談
- ☆月～金 午前8:30～午後5:15

◇新潟県いじめ・不登校相談電話  
電話 025-285-1212

・いじめや不登校等についての相談  
☆毎日24時間

◇新潟県いじめ・不登校相談メール  
ijime@mail soudan.org

◇全国24時間子供SOSダイヤル  
電話 0120-0-78310

◇ふくしま24時間子どもSOS  
電話 0120-916-024

◇長岡少年サポートセンター(県警)

- 電話 36-4970 (J.R長岡駅2階)
  - ・非行などの問題行動に関することやいじめ・犯罪被害等についての相談(対象は20歳未満)
- ☆月～金 午前8:30～午後5:15  
(祝日と年末年始を除く)

◇長岡警察署少年相談  
電話 38-0110  
(長岡警察署内)

- ・少年の非行などに関する相談
- ☆毎日24時間

◇子どもの人権110番  
0120-007-110 (全国共通・無料)

◇みんなの人権110番  
0570-003-110

- ・一部のIP電話等からはつながりません。
- ・いじめ、体罰、虐待、差別などの人権に関する問題全般の相談

☆月～金 午前8:30～午後5:15  
(祝日と年末年始を除く)

## <子どもの心配ごと総合相談窓口>

◇子どもサポートコール (電話 39-2216)

(さいわいプラザ4階・学校教育課内)

どこに相談したらよいか迷ったときは、まずここにご相談ください。

- ・いじめ、不登校、非行、児童虐待などの相談

・対象は市内の小・中学生とその保護者

☆月～金 午前9:00～午後4:00



どうぞ遠慮なく  
ご相談ください

◇子ども・青少年相談センター (電話 32-3663)  
(長岡市教育センター1階)

- ・学習や行動の悩み、不登校、いじめ、発達、進路についての相談
  - ・対象は市内の小中学生から20歳未満の子ども・青少年とその保護者
- ☆月～金 電話相談 午前9:00～午後6:00  
面接相談 午前9:00～午後6:00(予約が必要です。)

メール相談 kodomo-soudan@city.nagaoka.lg.jp

※夜間及び休日に受けたメールは翌営業日に返信します。

- ・不登校の状態にある小・中学生を支援する次の教育支援教室、訪問支援の利用について子ども・青少年相談センターにご相談ください。

### ◆教育支援教室

- ・フレンドリールーム(高齢者センターけさじろ1階西側)
- ・日だまりルーム(おぐにコミュニティセンター内)
- ・はまちゃんルーム(寺泊文化センター内)
- ・やまひこルーム(栃尾支所内)

◆ほっとルーム(子ども・青少年相談センター内) → 令和5年夏頃  
オープン予定

### ◆訪問支援

◇子ども家庭センター  
(さいわいプラザ6階)

相談内容に応じて各窓口で対応します。  
☆月～金 午前8:30～午後5:15

### ◆こども発達相談室

電話 36-3727

- ・就学前の子どもの発達に関する相談
- ・障害児の通所サービスに関する相談

### ◆家庭児童相談室

電話 39-7867

- ・子どもの養育をはじめ、家庭内の様々な悩みや心配事に関する相談
- ・対象は18歳未満の子どもとその保護者

### ◆要保護児童対策地域協議会

電話 39-0889

- ・要保護児童など要保護児童等に関する相談

\*上記のほか、ヤングケアラーに関する相談は☎36-3790

### ◇子どものくらしに関する相談

【子どもナビゲーター】

電話 39-2021

- (さいわいプラザ4階 子ども・子育て課内)
  - ・主に中学生までの子どもに係る経済的支援に関する相談に『子どもナビゲーター』が対応します。
- ☆月～金 午前9:00～午後4:00

→ 県関係機関等

→ 市関係機関

長岡市教育委員会 学校教育課  
☎ 39-2249

長岡市HP「子育て・教育」「学校教育」からダウンロードできます！



## いじめ見逃しゼロ 県民運動

いじめをなく、子どもを元気に育てよう