

子どもをはぐくむ7か条

～心豊かな

青少年をはぐくむために～



- 1 忙しくても 家族団らん やすらぎのある家庭
- 2 早寝早起き 朝ごはん 楽しく遊んで 元気いっぱい
- 3 ルールやマナー 場に応じた言葉づかいを身に付ける
- 4 生活・文化体験 自然体験 社会体験 すべてのことが貴重な経験に
- 5 朝昼晩 子どもも大人も みんなあいさつ
- 6 いつも どこも きれいに掃除 整理整頓
- 7 子どもは宝 地域全体ではぐくもう

子育てや教育を進める上で、大事な基礎・基本といえることがあります。何を大切にすべきか、どんな力をつけなければならないかを、「宮津市 子どもをはぐくむ7か条」としてまとめました。ご家族をはじめ多くの方にお読みいただきたいと思います。そして、家庭と学校（保育所・幼稚園等を含む）、地域社会が連携し、乳幼児期から青年期まで途切れることなく、市民総がかりで取り組むことが望まれます。

子どもを育て、その成長を見守ることは大変なことです、大きな喜びや楽しみをもたらすものでもあります。

この「宮津市子どもをはぐくむ7か条」をもとに、お子様の健やかな成長に向けて、是非ご家族で話し合ってください。



宮津市青少年問題協議会

1 忙しくても 家族団らん やすらぎのある家庭

食事のときにテレビを消すなど、会話をする時間をつくりましょう。

会話することで家族の絆が強まると同時に、思考力などの発達に大きく影響します。

家族の団らんを

家族の会話を増やし、楽しく団らんをすることが、家庭づくりの基礎になります。できるだけ家族一緒に食事をし、お互いにその日にあったことを話したり、一緒に食事をした遊びや、また、地域の活動に参加したりすることが大切です。

楽しく会話をしていると、互いに理解し合えて家族の絆が強まるだけでなく、話す内容の情景や想像がふくらみます。会話は、思考力をはぐくむ上で、とても大きくかかわっています。

けれども、近年はスマートフォンの普及などでSNSの利用も多く、家族で会話をする時間が不足しがちです。

また、忙しさで、親から子どもへのことばかけも「〇〇した？」「早く〇〇しなさい。」などの一方的なことばになりがちです。



「今日はどうやった？」の声かけを

子どもから話したいことがたくさんあっても、親が忙しくしていたら話せません。「今日はどうやった？」と声をかけることで、話すきっかけが生まれます。そして、笑顔で、子どもの話を真剣に聴くことが大事です。

そのとき、① 親が先回りをして話さない。② 子どもの考えを引き出すような話しかけをする。③ 子どもが考える時間をとる(待つ)。④ 親の考えを押し付けないようにすることにも、注意してください。



ことばは会話ではぐくまれます

ことばは、メディアや機械をとおしてではなく、人との会話をとおして獲得していきます。

それは、同じことばであっても、話している時の表情や態度により意味が違ってくるものであり、その時の体験とことばとが密接に関係してくるからです。これは、小さいころからの親子(家族)の対話によってはぐくまれるものです。

コミュニケーション能力をはぐくむ上でも、家族の団らんは最も大切だということを心に留めてください。



ことばをはぐくむ、豊かな環境を

- ・ 明るく楽しい、笑顔あふれる家庭をつくりましょう。
- ・ テレビを消すと、会話がはずみます。食事のときはできればテレビを消して、会話が生まれるようにしましょう。
- ・ 待合室で待っている間、それぞれがスマートフォンを見るなどして黙って待っている場面を見かけることがあります。できれば、静かに会話をしてお過ごしようにしましょう。

2 早寝早起き 朝ごはん 楽しく遊んで 元気いっぱい

早寝早起きなど基本的な生活習慣を身に付け、元気いっぱい遊びましょう。
特に、睡眠不足は脳に悪影響を及ぼすなど、心身の発達に大きく関係します。

夜更かしは睡眠障害を引き起こす

「早起きは三文の徳」「寝る子は育つ」などと昔からいわれているように、睡眠は、子どもたちの脳の発達にとっても、大変重要です。

人には体内時計があり、さまざまな生理現象を調整していますが、夜更かしを続けることによって体内時計が狂い、睡眠障害を引き起こしてしまいます。

これによって、昼間に眠気が生じる、夜間に眠れない、朝起きにくい(起きることができない)などの症状や、脳機能が低下して意欲の減退や不注意・倦怠・食欲不振などが生じ、その結果、不安や抑うつが生じて心の病を引き起こしてしまう場合もあります。

また、睡眠は脳の栄養ともいわれ、不足すると脳の発達にも影響します。



一日のスタートは朝食から

朝食は一日の生活のスタートです。栄養バランスのとれた朝食をとることにより、身体にエネルギーを補給し、集中力ややる気、体力を発揮し持続させ、一日の身体のリズムを整えることができます。

特に、子どものころは食生活を含めた基本的な生活習慣が形成されていく大切な時期です。

朝食をしっかりとする習慣を子どものころに身に付けることは、生涯を通じて健康な生活を送る基礎を培うことにもつながります。

生活リズムの確立を

夜更かしをすると朝寝坊をして朝食がとれず、睡眠不足から集中できずに頭痛などの症状がでて勉強や運動に身が入らなくなります。

このような生活サイクルになっては大変です。

家庭の事情もあるかと思いますが、大人も子どもも規則正しい生活を送りたいものです。



遊びは、子どもの成長に欠かせません

核家族化・少子化に加え、携帯型ゲーム機などの普及で屋内の遊びが増え、野外で遊ぶことが少なくなっています。子どもは遊びを通して、感覚を働かせ、運動をし、ものをつくり、創造します。

動植物や自然とふれあい、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、体力・運動能力もはぐくまれます。

また、子どもどうして遊ぶことはとても大切で、ルールを守ることや我慢すること、思いやりの心や責任感などを養います。

親子のふれあいも大事ですが、子どもどうしの遊びも大切にしたいものです。



3 ルールやマナー 場に応じた言葉づかいを身に付ける

ルールを守り、マナーに気を付けて、相手や場に応じた言葉づかいをしましょう。
社会生活をする上で大切であると同時に、思いやる心などをはぐくみます。

ルールはみんなのためにある

私たちは、社会の中で、周囲の人たちとかかわり合いながら生きています。

もし、誰かが自己中心的な行動をとったり、ルールを守らなかったりしたら、秩序のない、生活しにくいものになってしまいます。

家庭にもルールがあります。あいさつをすることや、起きる時刻や寝る時刻を守る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。

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について学んでいきます。

しつけに一貫性を持たせ、しっかりと身に付けさせるためにも、家庭内でよく相談してルールをつくり、子どもとともに親も守るようにすることが大切です。また、子どもをどのような人間に育てていくのかという、子育てのビジョンを持つことが大事です。



マナーは、人が共同生活を行っていく上でよい関係を築くためのもの

マナーの本質は、相手を大切に思う心、他人への思いやりです。

他の人に気を配り、互いになごやかに暮らしていこうという心が形に現れたものがマナーといえます。

マナーを意識すると、創造力や思考力も鍛えられます。

また、子どものころからマナーを教えられている人は、実社会に出ても無理なく適切な対応をとることができるようになります。



親しき仲にも礼儀あり 相手や場に応じた言葉づかいを

人間関係をつなぐのは言葉です。コミュニケーションを円滑にするためには、敬語を正しく使うことが欠かせません。

敬語を使う目的は、相手を尊重する気持ちを示して人間関係を円滑にすることですが、表情や態度が伴っていないければ相手を敬う気持ちは伝わりません。

先生や見知らぬ人に対しては敬語を使われると思いますが、状況や相手との関係性によってどの程度の敬語を使うべきかは異なるため、子どもに身に付けさせることは意外と難しいものです。マナーや礼儀と同様に、日常的に教えることが必要です。

もし、子どもが乱暴な言葉を使ったときには、放置せずに向き合うことが大切です。頭ごなしに叱らず、「そんなふうに言われたら、悲しい気持ちになる。」「〇〇と伝えた方がいいね。」など、相手の気持ちを考えさせるようにしてはいかがでしょうか。

「言葉づかい」は、「心づかい」とも言われています。



4 生活・文化体験 自然体験 社会体験 すべてのことが貴重な経験に

体験活動が豊富なほど、意欲や関心、規範意識などが高いという調査結果があります。
家事を一緒にすることは、知恵や技を学ぶだけでなく、自己有用感などをはぐくみます。

人は、体験を通して成長します

体験は、心の成長にとっても大切です。子どものころから多くの人とかかわりながら体験を積み重ねることによって、「社会を生き抜く力」として必要となる基礎的な能力を養うという効果があり、社会で求められるコミュニケーション能力や自立心、主体性、チャレンジ精神、責任感、創造力、変化に対応する力、自己有用感、他者と協働する能力などがはぐくまれます。

また、家族や周囲の人々、地域や社会のために何かをすることで喜びを感じるという、人間としてごく自然な温かい感情が湧きおこります。

小学生の頃に自然体験をよくしていた子どもは、その後、高校生の時に自尊感情や外向性が高くなる傾向が見られます(令和2年度青少年の体験活動に関する調査研究結果・文部科学省)。

かつての子どもたちは、仲間とともに自然の中で遊びながら、また、家庭や地域において生活をする中で、さまざまな体験を積み重ねて成長する機会に恵まれていました。けれども、便利で快適、少子化の現代社会においては、心や体を鍛えるための機会を失いがちになっており、青少年の健全育成にとって深刻な事態になっています。



家事手伝いは、貴重な体験の場

買い物や食事、洗たくなどの家事手伝いは、貴重な体験の機会です。

現代はスイッチ一つでほとんどのことができてしまい、また、大人がやってしまえば早くできることも多いですが、子どもの成長のために手伝いをさせる必要があります。

一緒に仕事をすれば、初めは上手にできなかったことも、だんだん上手になって楽しくなります。家族の絆も強まり、親の働く姿から家族を思いやる気持ちや自己有用感をはぐくまれます。

他にも家事手伝いは、重さや量の単位、割合、時間や計算などの算数や、食物の産地などの社会科、酸やアルカリの理科などの学習に直結しており、理解を深めます。

途中で何か問題が生じてても機転を利かせて乗り切る力や、目標に向けて段取りよく仕事を進める力など、社会生活をしていく上での大事な力をはぐくまれます。



自己有用感とは

自分がしたことを感謝されてうれしかった、自分は誰かの役に立っているなど、他者との交流を通して得られる感情のことで、意欲にもつながっています。

子どもの有用感を高める4つのポイント

- 1 子どもをよく見て、努力したことや頑張ったことなどを褒めましょう。
- 2 子どもの話をじっくり聴いたり、子どもに話しかけたりしましょう。
- 3 一人ひとりに活躍の場を与えて、見守り、やり遂げさせ、達成感を味わわせましょう。
- 4 子ども同士が認め合う場を設定するなど、人間関係づくりを支援しましょう。



5 朝昼晩 子どもも大人も みんなあいさつ

「おはよう」「ありがとう」「すみません」など、あいさつができるようにしましょう。
あいさつをすることは、コミュニケーション能力をはぐくむ上でとても重要です。

あいさつは、人間関係の基本です

あいさつは、礼儀の一環として大切にされていますが、他人と心を通わせようとする第一歩としても、とても大切なはたらきをします。

人は誰でも、自分の存在を認め、また他人からも認められたい気持ちを持っています。一般的にあいさつをかわすタイミングにあいさつをされないと、自分が相手から軽く見られているような感じや存在を無視されているような感じを受けることがあります。

あいさつは、家庭や学校、職場、地域の仲間として、あなたの存在を認めているという姿勢を表現し、一緒に協力していこうと思える安心感や信頼感をつくりだすことばなのです。



あいさつのある、ぬくもりのある家庭に

あいさつをすることが家庭内できちんと習慣となっていていないと、外であいさつをすることは難しいと思います。

「おはよう」「おやすみ」「ただいま」「おかえり」など、お互いの顔を見てあいさつをかわすことは、会話が生まれるきっかけとなり、家族間のコミュニケーションからいろいろなことを学び、心を育て、親子の絆を強め、明るく、ぬくもりのある家庭を築くことにもつながります。

「オアシス」という、あいさつを啓発することばがあります。

「オアシス」のあいさつ

- オ 「おはようございます（こんにちは）」
- ア 「ありがとう」
- シ 「失礼します」
- ス 「すみません」



これらのあいさつを、㊦明るく ㊧いつも ㊨さわやかに ㊩続けましょう

「あいさつ・声かけ こだまキャンペーン」

気持ちのよい「あいさつ」は、人と人との心のつながりを深め、一日をさわやかに過ごすためにもとても大切です。出会った人に「あいさつ」をすることは、地域の連帯感を強めます。

また、笑顔での声かけは、相手とのコミュニケーションを深め、思いやりの心を醸成することにつながると同時に、子どもを見守ることになり、犯罪を未然に防止する効果もあります。

宮津市青少年問題協議会では、毎月11日を「あいさつ・声かけ こだまキャンペーン」の日と定めていますが、この日以外で同様の取り組みをされている地域や団体もあります。

それぞれが連携して、あいさつがとびかうまちになることを願っています。

6 いつも どこも きれいに掃除 整理整頓

自宅、公共の場を問わず、いつもきれいにするように心がけましょう。
きれいに保ち、ものを大切に扱うことは、豊かな心をはぐくみます。

きれいで清潔な環境を

人の心は目に見えませんが、心の美しさは言動に現れます。身の周りがきれいに整理整頓され、ていねいに手入れがなされているということは、ものを大切に扱い、感謝の気持ちを持ち合わせたきれいな心の持ち主であるといえます。

整理整頓をすると、効率よく生活ができます。また、よく使うものと使わないものに分け、使い勝手がよいように配置して快適な生活を送ろうとするなど、考える力も育ちます。

幼いころから、自分で片付けることを習慣化することで、自立心もはぐくまれます。



「割れ窓理論」をくらしにも

「割れ窓理論」をご存知でしょうか？

自動車や建物などを壊れたまま放置しておくと、やがて次々と壊され、略奪され、治安も悪化していくという理論です。きれいで清潔に保たれていないと、マイナスの力がはたらいてしまうようです。

逆に、きれいで清潔な環境を整えるとプラスの力がはたらいて、まち全体がよい方向へと改善していきます。

このことは、地域社会のことに限られているわけではありません。

家の周りの道路や玄関先はもちろん、家の中や勤務先の事務所などでも同様のことがいえると思います。

掃除や整理整頓を心がけて美しいまちづくりを進めるとともに、思いやりや感謝、謙虚さなど、心の美しさも磨きたいものです。



【割れ窓理論】

建物の窓ガラスを割れたままにしておくと、「誰もその建物を管理していない」と思われて、やがて他の窓ガラスも割られ、中のものを略奪されたり、ごみが捨てられたりするようになる。さらには、その建物だけでなく、地域の環境が悪化し、犯罪が多発するようになるという理論のことで、アメリカの心理学者、ジョージ・ケリングが提唱しました。

かつてのニューヨーク市は、アメリカ有数の犯罪多発都市となっていました。ジュリアーニ市長（在任 1994～2001 年）がこの理論を応用し、建物や地下鉄などの落書きを消し、ゴミをなくし、軽犯罪を徹底的に取り締まった結果、殺人・強盗などの犯罪が大幅に減少し、治安回復に劇的な成果をあげました。

まちは活気を取り戻し、観光客も戻ってきたとされています。

7 子どもは宝 地域全体ではぐくもう

子どもは地域の宝です。地域をあげて見守り、はぐくみましょう。

子どもは、家庭と学校、地域社会のかかわりの中で学び、育っていきます。

家庭教育(子育て)は、すべての教育の出発点

家庭は、子どもたちが最も身近に接する社会で、子どもの心のよりどころとなるものです。家庭は、家族のふれあいをとおして、子どもが基本的な生活習慣や生活能力、人に対する信頼感、豊かな情操、他人に対する思いやりや社会的なマナーなどを身に付けていく上で重要な役割を果たしています。

家庭教育については、教育基本法第10条に次のように定められています。

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。

つまり、子育ての最終的な目標は、子どもを社会的に自立させることです。

社会的な自立とは、「自分の仕事や役割を誠実に実行する」「仕事や役割を通して自己実現・社会貢献に努める」人に育てることだといわれています。愛情に包まれて育つ中で、子どもは自立に向けて成長していきます。

1歳半から3歳頃の第一次反抗期、小学校高学年から中学生頃の第二次反抗期も自立に向けての成長のステップの一つです。

人が成長していく過程においては様々な体験をします。成功体験はもとより、葛藤や挫折などの体験を含め、多様な体験をすることが、子どもの成長に不可欠です。

子どものいうことを簡単に受け入れたり、本来子どもがすべきこと、しなければならないことをよかれと思って親や大人がしてしまつては、一生懸命に育てているつもりが逆効果になって、自立を阻害してしまう結果になってしまいます。

社会全体で「子育て」支援を

子どもは未来を担う宝です。

地域で大人と子どもが一緒にふ

れあつて活動していくことは、子ども同士がふれあうことと同等に大事です。ちょっとした声かけとか、「何かあればいつでも…」というような姿勢でもよいと思います。子どもたちと話したり、声をかけたりすることで、子どもは大人の考えなどを知り、いろいろなことを学んでいきます。

家庭と学校、地域社会が力を合わせ、子が育つための環境を整えるなど社会全体で「子育て」支援をしていくことが求められています。



子どもの自立を妨げる親

- ◇ 自分の思い通りにならないと気がすまない親
- ◇ 同じ若者・友達のように接する親
- ◇ 過保護、過干渉、過度の心配、溺愛等で、いつも子どものそばにいて管理、干渉し、必要以上に手出しをする親

