



話し合ってみえてくることがあります

不安だったことが
少し安心に
変わりました。

初めて会った方と
つながりがもてる
よい機会になりました。



(令和6年6月黒部会場)

自分だけが
悩んでいるのではないと分かり、
心が軽くなりました。

エピソードを読んでやってみましょう

神川先生からのメッセージ

睡眠・生活習慣が身に付けられる環境づくりは、大人から子どもたちへの最高のプレゼントです。胎児から誕生して成長する過程の適切な睡眠は脳の発達を促し、骨や筋肉などの身体の成長のみならず、心の安定や日々の事象や学習に対する興味・関心を高め、学習意欲や学力にも影響を及ぼします。

平成24～26年に実施した小1～高3（4,543人）の調査から、長く学習意欲が続く児童・生徒の共通点が見えました。【表1】のように全学年で「* *（強い関連）」となった「起床時の気分」「食欲」「いつも元気」「家族が好き」は心身の健康の重要性を示し、次いで「居眠り」「咀嚼（そしゃく）」「あくび」「走るのが好き」も関連し、睡眠習慣、食習慣、運動習慣、人間関係が学び続けるために大切だと判明しました。令和4年にも富山県で幼児・児童（5,139人）の調査を行い、ほぼ同様の結果となりました。特に就寝時刻が早い子どもほど「昼間の眠気」「朝からのあくび」が少なく、「友達と仲良く遊ぶ」「朝食を食べる」「好き嫌いをなく食べる」「よく歩く」「スクリーンタイムが短い」「翌日の支度を自分でする」という結果でした。

睡眠を大切にすると、心身に健やかで免疫力も向上し、病気予防や回復にも繋がるので、「眠りは命の総合メンテナンス」と言えます。



親が育てば子も育つ！

人生100年、一緒に過ごせる時をみんなで支え合いましょう！

子育てネッ!とやま



子育てほっとライン



Let's 親学び

親学び講座って？

「親を学び伝える学習プログラム」をもとに子育てや子どもへのかかわり方などについて親同士がグループワークを通して話し合う講座です。



詳しくはこちら▲



集まるメンバーや状況に応じて親学び講座の内容・時間・形態を工夫して実施しています。

講座を開催したいときは、あなたの地区の**親学び推進リーダー**がお手伝いします！

- どんな話題にする？
- 集まるメンバー構成は？
- 誰が進行する？

どんな親学びができるか、推進リーダーにご相談ください。

詳しくは、市町村教育委員会にお問合せください。



▲親を学び伝える学習プログラム55の事例はこちら



▲家庭教育講座動画はこちら



▲「親学び講座」問合せ先市町村教育委員会ははこちら

監修：神川 康子（富山大学名誉教授）
発行：富山県教育委員会生涯学習・文化財室
〒930-8501 富山市新総曲輪1番7号
TEL 076-444-3435

(令和6年10月発行)

Let's 親学び

小・中学生編



うちの子はどうか？



ネットの平均利用時間（平日1日あたり）

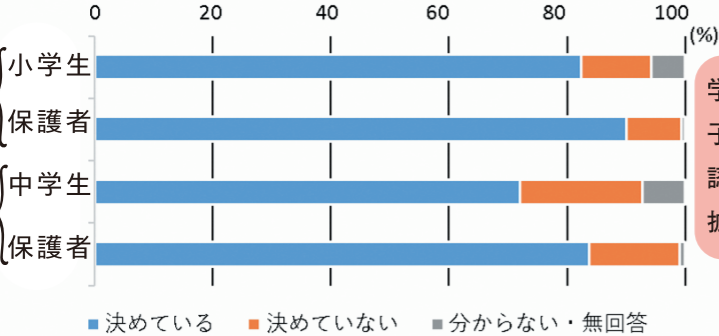
小学生 約3時間46分（R4比 +12分）
中学生 約4時間42分（R4比 +5分）

利用時間は
年々増加

～目的ごとの平均利用時間～

勉強・学習・知育……約1時間2分
趣味・娯楽……約2時間57分
保護者・友人等とのコミュニケーション……約55分

ネット利用に関する家庭のルールの有無



学校種が上ると
子どもと保護者の
認識のギャップが
拡大傾向

（こども家庭庁 令和5年度青少年のインターネット利用環境実態調査より作成）

何時間やっているの!?

エピソードを読んで
記入しましょう

小学校6年生のさくらさんは、「勉強にも役立つし、持ってない友達はいないから誕生日に買ってよ。」とねだって、スマートフォンを買ってもらいました。

お母さん：「しっかりとルールを守って使えるの？」
さくらさん：「お母さん、大丈夫よ。」

使用にあたり、『夜9時まで』『自室に持ち込まない』『食事中は使用しない』『人を傷つけるような使い方をしない』などのマナーについて、家族で話し合っルールをつくり、それを守っていくことを約束しました。

しかし、半年がたち、時間を守らない、自室に持ち込むなどルール違反の行動が目立つようになりました。

お父さん：「さくら、約束の時間が過ぎていぞ。」

さくらさん：「だって、連絡が来るから…もうちょっとだけ。」



音声付き動画はこちら

①あなたの家庭では、PCやスマートフォン、タブレットなどを使用する際にルールはありますか？

はい いいえ

②さくらさんと親のそれぞれの気持ちや言いたいことを考えてみましょう。

さくらさん

親

③どのようにしたら子どもはルールを守ることができるでしょうか？

小・中・高の全学年で学習意欲に影響を及ぼす項目

（平成24～26年調査）



各学年における調査項目と学校での学習意欲のクロス表（ $p < 0.01$ **, $p < 0.05$ *, $p < 0.1$ +）

【表1】（**：強い関連 *：関連あり +：関連する傾向がある）

	小1	小2	小3	小4	小5	小6	中1	中2	中3	高1	高2	高3
起床時気分	**	**	**	**	**	**	**	**	**	**	**	**
居眠り	**	*	**	**	**	**	**	**	**	**	*	**
咀嚼(そしゃく)	+	**	**	**	**	**	**	**	**	**	**	**
食欲	**	**	**	**	**	**	**	**	**	**	**	**
あくび	+	**	**	**	**	**	**	**	**	*	*	**
いつも元気か	**	**	**	**	**	**	**	**	**	**	**	**
走るのが好きか	*	+	**	**	**	**	**	*	**	**	**	**
家族が好きか	**	**	**	**	**	**	**	**	**	**	**	**

子供同士のけんかに親がかかわり

ある日、学校から帰ってきた裕太さんの様子が、いつもと違うように感じました。そこで、

お母さん：「裕太、どうしたの？学校で何かあったの？」
裕太さん：「ううん、何でもないよ。」

お父さん：「どうしたの。誰にも言わないから、何かあったか言ってみて。」

裕太さん：「ほんとに誰にも言わない？」
と言って、ランドセルから二つに折れた下敷きを出してきました。

お母さん：「裕太が大事にしていたアニメの下敷きじゃない！自分で折ったの？」

裕太さん：「ちがうよ！俊夫君が…」
と言ったきり泣きじゃくり始めました。

お父さんとお母さんは、裕太さんが泣いている姿を見て、「なんてひどいことを！」と怒りがこみ上げてきました。

俊夫君との
関係性を聞いて
冷静に対応すると
いいのでは？

家族としてこの後、
どう対応する？



なるほど、
そういう考え方も
あるんだね。

裕太さん、
家族に気がつかって
「何でもないよ」と
言ったのかな？

- ①裕太さんの気持ちを考えてみましょう。
- ②親（保護者）の気持ちを考えてみましょう。
- ③あなただったら、どうしますか？

よく使われるエピソードはこちら

- 子供のがんばり応援したいね（親のかかわり）
- もうすぐ小学生！（小学校入学前の親）
- 智也の通学（親のかかわり）
- 子供は何を考えているのか？（思春期）

- 時間があまりない時に
- 人が集まるついでに短い時間で

ちょこっと親学び

ある日の夜…

明日、学校休みたいな…

こう言われたら、あなたはどうしますか？

生活習慣を整えることが
学習意欲の継続につながるんだね。



「家族で元気アップ10か条」
を見てみましょう



（詳細は「神川先生からのメッセージ♥」を見てね。）

子育てを応援しています！

富山県HP
「子育て」



富山県HP
「教育」



安心子育てリーフレット
「きときと1年生」



（富山県幼児教育センター）

保護者のための家庭教育・
子育て啓発資料



・小学生の理解のために
・中学生の理解のために
（富山県教育委員会教育みらい室）

もっと手軽に親学び



・簡単マニュアルなど
（富山県PTA連合会）

「親学び講座」を
開催するには…



（富山県教育委員会生涯学習・文化財室）