



教育力向上福岡県民運動
シンボルマーク

教育力向上福岡県民運動 ワンポイント・リーフレット 第5号

家庭生活（生活習慣）

～家庭の取組③～

平成22年1月



生活習慣は育ちの基礎…

基本的な生活習慣と呼ばれる食事、排泄、睡眠、清潔、着脱衣、お手伝い、あいさつといった習慣が年齢相応にきちんと身に付いているということは、子どもの心と体の健やかな育ちにとってとても大切なことです。現代の子どもの深刻な問題として指摘されている「学ぶ意欲」「自尊感情」「規範意識」「体力等」の低下の一因に基本的な生活習慣の乱れがあると考えられています。

メッセージ 1

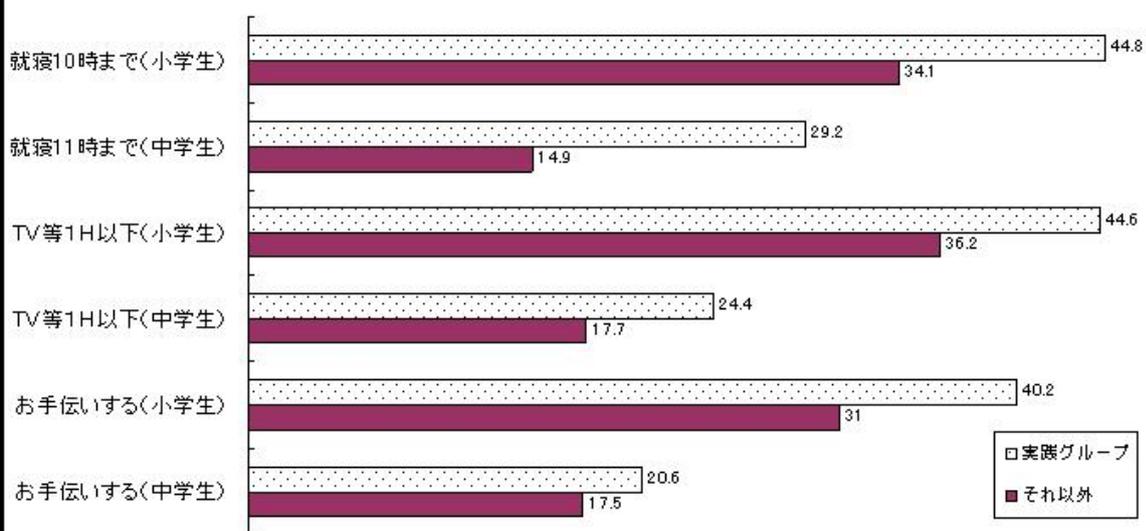
望ましい「生活習慣」は「自尊感情」を高める方法の一つです！

例えば、生活習慣と自尊感情の関係を考えてみましょう。自尊感情とは「自分自身を基本的に価値あるものとする感覚」のことです。自分に自信をもち、自己を肯定的に捉えることができるということは、子どもが意欲的に生活し、自分の可能性を伸ばしていくうえでとても大切なことです。

福岡県が平成20年に行った自尊感情調査では、生活習慣が望ましいグループとそれ以外のグループの子ども達の自尊感情の高い子の割合を比較したところ、下の図のような違いがみられました。これを見ると、自尊感情の高い子の割合は、前者のほうが明らかに高くなっています。



「平成20年度自尊感情調査」結果



また、生活習慣は学力とも密接な関係があります。平成21年度の全国学力・学習状況調査でも「朝食を毎日食べる」子のほうがそうでない子より正答率が高いという結果が出ています。

メッセージ 2

生活習慣づくりは幼児期から始めましょう！

生活習慣は、大きくなれば自然に身に付くというものではありません。親の正しいしつけによって形成されます。「鉄は熱いうちに打て」という諺がありますが、幼児期からしつけていき、遅くとも9歳頃までには身に付けさせるようにしたいものです。時機を逸すると簡単なこともできなくなり、心身の発達に望ましくない影響が出てくるからです。

メッセージ 3

親の忍耐力・姿勢が大事です！

生活習慣は、「〇〇をきなさい！」と口先だけで言うことができるようになるものではありません。例えば、早く寝るためには家の中が静かであることも必要です。親が子どものために環境を整えるとともに、子どもをリードし、言われなくても自発的にできるようになるまで同じことを毎日繰り返すことが大切です。その意味では、親の忍耐力が問われます。また、子どもは「親の後ろ姿を見て育つ」という言葉があるように、親の生活態度・習慣が子どもの生活習慣の形成に大きな影響を与えます。親自身も自分の生活を見直してみましょう。



《早寝早起きのためのポイント》

- ① 子どもの望ましい就寝時刻（9時頃）を理解し、決めておく。
- ② 就寝の1時間前にはテレビを見ないようにする。
- ③ 就寝の準備（着替え、歯磨き等）を行う。※絵本などの読み聞かせも大切
- ④ 部屋を暗くする。
- ⑤ 起きる時間の少し前にカーテンをあけ、朝日を入れる。→声をかける
- ⑥ ゆとりをもって朝ごはんを食べさせる。（食事時のテレビはOFF）
- ⑦ 排便をさせる。
- ⑧ 日中はしっかり活動させる、遊ばせる。
- ⑨ 昼寝は早めに切り上げる。
- ⑩ 夕食は早めにする。
- ⑪ 早寝早起きができたらしっかりほめる。



（子どもの早起きをすすめる会編「早起き力で子どもが伸びる！」廣済堂出版 を参考に作成）

習慣が身に付くまで同じ手順をくり返しましょう！

お矢がせ

～ 福岡県では、子育てに関する相談や情報提供を行っています ～

○子育てに関する相談（家庭教育相談「親・おや電話」） TEL 092-947-3515
月曜～土曜 9：00～17：00（第2月曜・第4土曜・祝日は除く）

○インターネットによる子育てに関する情報 <http://www.fsg.pref.fukuoka.jp/>
「ふくおか社会教育ネットワーク（ふくおか子育てパーク）」で検索

教育力向上福岡県民運動の新しいホームページができました。詳しくは下記アドレスへ

福岡県教育庁教育企画部企画調整課 教育力向上対策室 TEL 092-643-3882
教育力向上福岡県民運動ホームページ <http://www.fukuoka-kenminundou.jp>

※ このリーフレットは、上記ホームページからダウンロードできます。そのまま（縮小可）印刷して配布、学校・学年通信に一部抜粋・引用して配布、学級懇談会等資料として配布するなどして有効に活用してください。