

## 家庭生活（生活環境）

### ～ 家庭の取組⑤ ～

平成 23 年 11 月



子どもの生活習慣の形成には、子どもを取り巻く生活環境が大きく作用し、とりわけ家庭の生活環境を整えることがとても重要です。それにより、子どもの生活習慣づくりだけでなく、「学ぶ意欲」、「自尊感情」、「規範意識」、「体力等」の向上を図ることができ、子どもの心身を健全にはぐくむことができます。今回は、保護者が留意すべき家庭における生活環境づくりのポイントをまとめました。

### ■ 家庭の生活環境づくりのポイント



#### ① 子どもが学習しやすくなるように環境を整えましょう。

- 小学生の間は保護者の目が届くところで学習するといいいでしょう。保護者にとって、「子どもの学習内容を知る」、「子どものつまずきの箇所がわかる」、「子どもが自分で頑張って問題を解いたり、丁寧な字を書いたりしたときにタイミング良くほめることができる」からです。
- 学習道具を広げやすいようにするため、机の上にはできるだけ物を置かないようにしましょう。
- 机等の周りや部屋全体の片付けをし、清潔にしましょう。また、学習への集中を妨げるようなもの、例えば、携帯電話、ゲーム機、漫画（雑誌）、おもちゃ、お菓子等がすぐに手が届かないように工夫しましょう。これは、机の上も同様です。
- 子どもが学習する時間を家族で話し合って決め、その間は学習に集中できるようにできるだけ静かにする配慮をしましょう。（テレビやゲームなどの子どもの興味がわくようなものは避ける）



#### ② 食事の環境を整えましょう。

- 規則正しく、栄養のバランスがとれた食事を取ることは、子どもが心身ともに健全に育つための必要な要素の一つです。子どものために一工夫があるといいいでしょう。
- 食事は子どもだけにならないように配慮しましょう。そして、家族との会話を楽しむために、時にはテレビを消して食事をする日を設けてみるもいいでしょう。



#### ③ 睡眠をとるための環境を整えましょう。

- **【未就学児～小学校低学年】** 毎日規則正しく午後9時までに就寝できるよう、家族の協力が必要です。（参考：第5号「生活習慣」）
- **【小学校中・高学年】** 習い事などにより生活時間が日によって変わることが増えます。睡眠時間の確保については、子どもと話し合い、子ども自身が生活時間を計画的に実践できるように手助けすることが必要です。
- **【中学生・高校生】** 自我が確立し、自分なりの生活スタイルを築く年頃です。学校内外の学習や運動等で一般的に夜遅くまで起きている傾向があります。したがって適切な睡眠時間がとれるように理由を付け加えながらアドバイスしましょう。そして、大人になったとき、自分自身できちんとした生活習慣をコントロールできるよう、声をかけ続けることが大切です。そのためにも、幼い頃からの生活習慣が重要な基礎となります。





#### ④ 運動やスポーツについて話す機会をつくりましょう。

□ 子どもの体力を向上させるには「早寝早起き 朝ご飯」や基本的な生活習慣の定着はもちろですが、運動やスポーツの話が家族で話す機会を設け、体を動かすことに興味を持たせることも必要です。

右のグラフは、運動やスポーツについて、親子で「一緒にする」「一緒に見る」「話す」頻度と子どもの体力（握力、50m走、ボール投げ等）合計点との関係を表したものです。これを見ると、週1回以上話をする家庭の方が、体力合計点が高いのがわかります。これは男女に関係なく同じような結果となります。



〔平成22年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査結果〕(平成23年10月 文部科学省)より



#### ⑤ 日頃から正しい言葉遣いを意識しましょう。

- 家族が日頃から正しい言葉遣いをする環境が必要です。[避けたい言葉; ばか、すごい〇〇(例; ×すごいきれい→〇すごくきれい)、チョーむかつく…、その他命令口調も避けましょう。]
- 「ありがとう」「ごめんなさい」「おはよう」「おやすみ」…といった当たり前のような言葉を家族全員が普段からきちんと使うことが大切です。
- 学校や地域の友達関係、テレビ等から影響を受けて、子どもの言葉が乱れることがあれば、できるだけ早く正しい言葉の使い方を教えてあげることが必要です。また、相手が不愉快になるような言葉遣いをしたときは、頭ごなしにただ叱るだけでなく、なぜ不愉快になるのかという理由を付けてきちんと伝えることも必要です。



#### ⑥ 保護者が子どもの見本となるようにしましょう。

- 子どもは保護者の言動を当たり前のこととして学んでいきます。まずは、保護者自身が日常から子どもの良い見本となるように意識しましょう。保護者自身が「人を尊重する態度をとる」、「社会のルールやマナーを守る」ということが子どもの規範意識をはぐくむのです。
- 保護者自らが子どもの生活リズムを崩すようなことをしないようにしましょう。(夜9時以降の外食や買い物に連れ出すことや、子どもの睡眠や学習を妨げるテレビ・ゲームの視聴等)



#### ⑦ 子どもが安心して生活できるように環境を整えましょう。

- 子どもにとって安心感が得られる家庭の環境が必要です。家庭の中にけんかや言い争いが多い、または会話が非常に少ない家庭では、子どもが不安やストレスを感じて、落ち着いて生活できないばかりか、心身の成長にも影響を与えます。
- 子どもの話を受け入れる環境づくりをしましょう。大切なのは、子どもが話しかけてきたときは子どもの顔を見て話すことです。悪い例は携帯を見ながら(操作しながら)子どもの話を聞くことです。



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。そのまま印刷して配布、学校(園)・学年だよりやホームページ等に一部抜粋・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。