

# 家庭教育だより

## 義務教育学校(前期)版

八千代市では、子どもの発達段階に応じた保護者向けの家庭教育講演会を実施するなど、家庭教育の推進に取り組んでいます。

令和8年4月

発行 八千代市教育委員会生涯学習振興課

### ご入学、ご進級おめでとうございます。

新学期が始まりました。お子さんの様子は、いかがですか？新しい環境に期待や希望で胸をふくらませ毎日ワクワクしながら過ごせていますか。

子どもがご家庭の外で意欲的に活動するには、まずは家庭でのエネルギーの蓄えや上手なストレス発散が大切になってきます。生活リズムを整えいつでも元気な身体作り心作りができるようにしていきましょう。

生活リズムを整えるには、「早寝・早起き・朝ごはん」「気持ちのよいあいさつ」「時間や約束を守る」等をご家庭で一緒に心がけることが大切になってきます。そして、子どもの様子や学校での出来事に関心を持ち、たとえ短い時間でも話を聞いたり相談にのったりしましょう。お子さんの表情に目を向けながら交わす言葉は、お子さんにとって気持ちの整理や安心感に繋がるひとときとなるでしょう。

最近では、SNS を子どもだけで利用しトラブルが発生することも少なくありません。携帯電話やインターネットを利用するツールを与える時にはしっかりとルールを決め、情報モラルを身につけさせるようにしましょう。

今年度も、子どもに寄り添い、一人で抱え込まない子育てができるような情報を発信していきたいと思います。どうぞよろしくお願いいたします。

### 八千代市の家庭教育支援をご存じですか？

生涯学習振興課では、保護者の皆さんが家庭教育についてヒントを得る機会を提供したり、発信したりするなど家庭教育を支援するための取り組みをしています。今年度も皆さまにより良い情報をお届けしたいと企画しています。近くになりましたら広報やちよ等でお知らせします。是非ご参加ください。

家庭教育講演会 ・ ・ 子育ての専門家を講師にお招きして、子どもの発達に合わせたテーマで、保護者の方を対象に年2回セントラルスポーツ生涯学習プラザで講演会を開催しています。

第1回 令和8年6月24日(水) 子どもの自立を育む片付け術

日々の生活で片付けに対する悩みはありませんか？子育てしながらの家の中のリアルな片付け術を片付けアドバイザーにお聞きします。

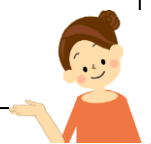
第2回 令和8年10月21日(水) 思春期の子どもと心について(仮題)

思春期の子どものお話は命につながる話です。子どもを受け入れるために知っておきたいことを助産師保健相談士の先生にお聞きします。

家庭教育講座 ・ ・ 親子で参加の体験型です。年1回セントラルスポーツ生涯学習プラザで開催予定です。

令和8年8月27日(木) 親子で体を動かして(仮題)

子どもの運動機能の発達に欠かせない普段から簡単に行える親子体操を体験しましょう。



#### 家庭教育について

八千代市教育委員会生涯学習振興課の取り組みは、右の二次元コードでご覧いただくか

八千代市ホームページ>組織でさがす>教育委員会>生涯学習振興課からご覧いただけます。 <https://www.city.yachiyo.lg.jp/soshiki/64/>



八千代市「やっち」

## 「家庭教育」とは・・・親またはそれに準ずる人が、子どもに対して家庭で行う教育のこと

家庭は、子どもたちの健やかな育ちの基盤であり、家庭教育は、すべての教育の出発点です。

親（保護者）は、人生最初の教師として、豊かな情操や基本的な生活習慣、家族や他人に対する思いやり、善悪の判断などの基本的倫理観や社会的マナー、自制心、自立心などを養う上で、重要な役割を担っています。



### 規則正しい生活習慣を身につけさせましょう

小学校を入学してから卒業するまでの間、子どもの心身の成長は目まぐるしいものになります。学校という集団生活に入り、慣れ、たくましく成長していく時期です。家庭においてしっかりと睡眠・食事等の規則正しい生活習慣を身につけさせ、子どもの成長をサポートしてあげるようにしましょう。背が伸びたり細胞が新しくなったりするために必要な「成長ホルモン」は（一般的には夜 10 時から 4 時間ぐらい）寝ている間に分泌すると言われています。十分な睡眠がとれるように環境を整えるようにしましょう。また、脳と体のエネルギー源「ブドウ糖」の補給は朝食を食べることから始まり、朝からしっかりと活動できるようになります。快適な生活が送れるように早寝早起き朝ごはんを習慣とするように心がけましょう。また、家族での約束事やルールをその都度確認し話し合うことで、子どもはだんだんと社会的な規範意識を育んでいきます。子どもの気持ちを汲みながらも善悪の判断は毅然とした態度で示していくことが必要です。



### 家族のコミュニケーションを深めましょう

子どもの顔を見ながら今日あったことや嬉しかったこと、残念だったことなど些細な出来事でも話題にして子どもの話を最後まで真剣に聞くようにしましょう。それにより子どもは「自分が尊重されている」と感じ自己肯定感を高め親への信頼を深めます。そして、結果ではなく子どもが今頑張っていることを常に褒め安心して前を向いて進んでいけるようにしましょう。また、子どもが誰に信頼を寄せているかを知ることが大切です。やる気生まれるチャンスを生かしていけるように子どもが安心して頑張ることができるように、常にコミュニケーションを大切にしながら過ごしましょう。



### 心の成長には豊富な体験活動・地域とのかかわりも大切です

子どもは体験活動を通して、社会のルールやマナーを知るとともに「命を尊重する心」「自然を大切にすること」「感謝の気持ち」などが培われます。自己肯定感を高め自律的行動習慣や探求心を身につけさせるためにも家庭で地域の活動や体験の場に関心を持ち参加できるといいですね。

### 「一人でなやまず、SOS」カード

つらい時には、ひとりで我慢しないで、“SOS”を出し、話を聞いてもらうなどして、自分をいたわりましょう。

学校から全家庭に配付されているこのカード（名刺サイズ、両面刷り・カラー）には、親子共に使用できる電話相談案内が記載されています。ご活用ください。

### ポジティブなアプローチについての動画配信

この頃子どもを見ていると学校が楽しそうではない  
何か様子が変わるなあ、なぜあんな行動をとるのだろうか等と  
困っていることはありませんか。

子どもの考えていることや行動について  
令和 7 年度八千代市長欠対策研修会で精神科医の立場から  
お話しくださっている YouTube です。



長欠対策研修会動画視聴用 QR  
(<https://youtu.be/9CxNooQKzrw>)