



子どもの  
成長を願って

～学校・家庭・地域が心を結んで～

発行：弟子屈町校長会・弟子屈町地域学校協働本部





## 発刊にあたって

いつの時代にあっても、「子育て」のたいへんさは変わることはありません。しかしながら、近年の社会や生活の変化は、「教育」にも大きく影響しており、自分たちが受けた教育との違いを実感している方は少なくないのではないのでしょうか。中には、現実問題として子どもとのかかわり方に困惑している方もいるのではないかと察します。

本冊子「子どもの成長を願って」は、家庭教育において心掛けていただきたい事柄を保護者や地域の方々にお知らせしたいと考え、平成23年に弟子屈町校長会、弟子屈町学校支援対策本部会議実行委員会（のちに教育支援活動運営委員会に改称）が共同で作成しました。

いかなる時代にあっても変わらないものと、時代の変化に対応すべきもの、2つの側面から内容を構成しました。例えば、規則正しい生活や学習を習慣化することの大切さ、家族の一員としての自覚を促すためのかかわり方等は、いわば「不易」であり、ゲームやケータイ、スマホ等の付き合い方は、「流行」であります。学校、保護者、地域のそれぞれの立場で、ご一読いただき、一つでも実践していただければ嬉しく思います。

また、学校、PTAや地域等の研修や懇談、相談など、様々な場面で、情報交流や行動連携を図る材料のひとつとしてご利用いただければ幸いに存じます。



# Contents

<b>教育の構造図</b> .....	3
<b>家庭学習</b>	
○生活習慣に家庭学習の時間を .....	4
○家庭学習時間の基本は1日10分×学年 .....	5
○小学校1・2年生 .....	6
○小学校3・4年生 .....	8
○小学校5・6年生 .....	10
○中学校1・2年 .....	12
○中学校3年生 .....	14
○家庭学習のポイント！ .....	16
○適切な家庭学習（家庭学習チェックリスト） .....	17
<b>生活習慣</b>	
○子どもも家族の一員 .....	18
○かけがえのない命 .....	19
○早ね・早おき・朝ごはん .....	20
○朝ごはんをしっかりと食べよう .....	21
○楽しい食卓 .....	22
○広げよう、気持ちのよいあいさつ .....	23
○お金は大事 .....	24
○ゲーム機とのつきあい方 .....	25
○脳科学から子どもの脳へ警告 .....	26
○弟子屈町メディアルール .....	27
<b>体を育てる</b>	
○体を育てる基本は、歩くこと！ .....	28
○体を動かす遊びの大切さ .....	29
<b>ネットトラブルから守る</b>	
○インターネット利用の危険性 .....	30
○スマートフォン等デジタル機器の使用に伴うトラブルについて .....	31
○「フィルタリング」サービスの利用 .....	32
○インターネット上の有害情報から子どもたちを守るために .....	33
○未然防止は家庭での取り組みから .....	34
○あなたの家は大丈夫（ネット危険度チェック表） .....	35



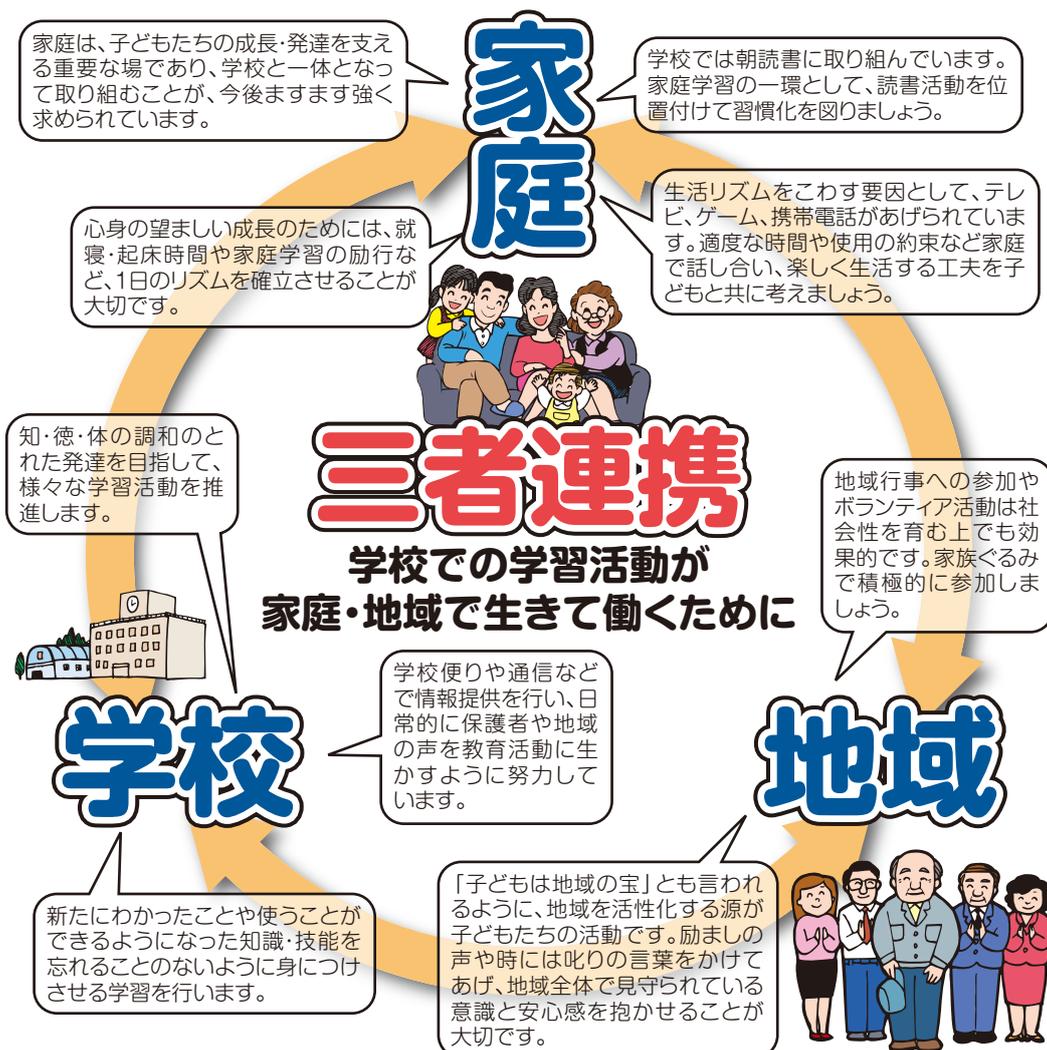
## 弟子屈町の教育目標

弟子屈町教育のめざす姿  
**学校・家庭・地域社会が連携し、ふるさとを創る人を育む**

- 体力を増進し、心身ともに健康で豊かな生活を築く人
- 郷土を愛し、進んでふるさとの文化を創る人
- 自然と調和した活力と潤いにあふれた郷土づくりにつとめる人
- 働くことに誇りを持ち、よりよい家庭や社会の建設につとめる人
- 生涯にわたって自ら学びつづける人

平成16年4月 制定

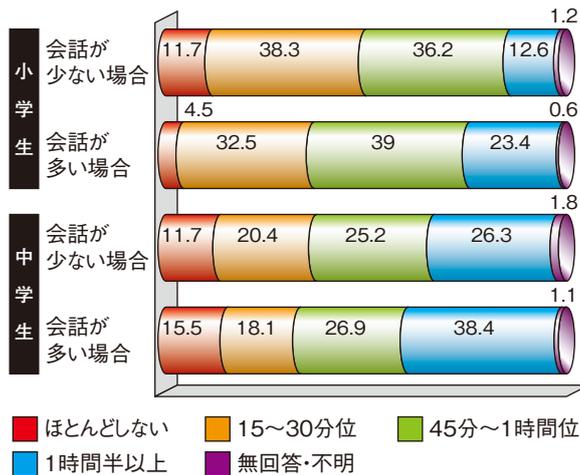
## 家庭教育啓発全体構造図



## 生活習慣に家庭学習の時間を

家庭学習は、子どもが毎日しなければならない基本的な生活習慣の一つにしましょう。勉強は、子どもの頭にとって大切な栄養です。

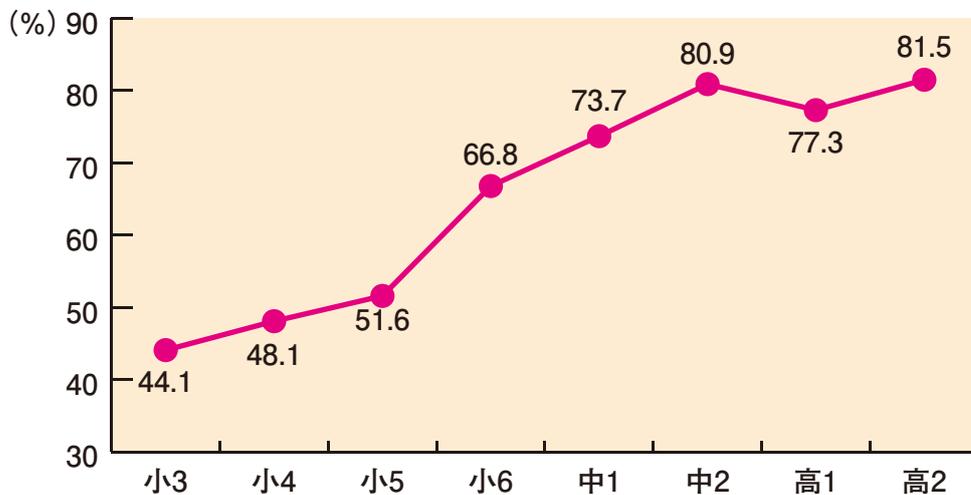
### ●学習時間と親子の会話量の関係



6割の子どもが  
わからないことを  
**知りたいと  
思っている!**

(ベネッセ教育研究開発センター調べ)

### ●今までに勉強をしておけばよかったと思う



学力は、ピアノなどの楽器演奏や水泳などのスポーツのように、たくさんの練習を積み重ね、継続した努力と目標をもって取り組むことで得られる能力です。「読む力」「書く力」「計算する力」という学力の基礎をしっかりと身につけることによって、「生きる力」そのものがついてくるのです。

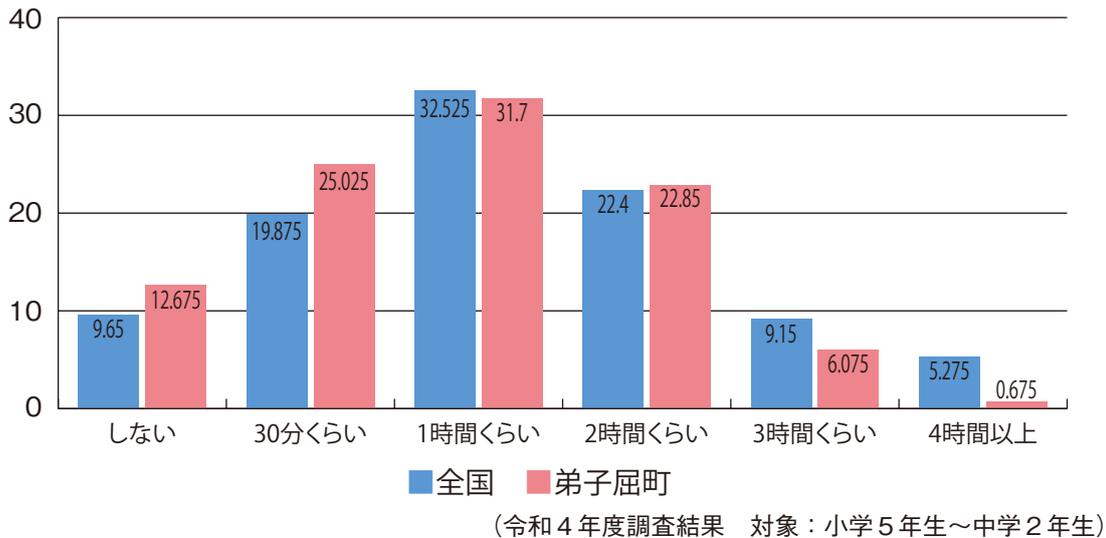
土曜日だから歯を朝しか磨かなかったり、日曜日だから食事を休みにしたりはしません。それと同様に家庭学習を基本的な生活習慣の一つとして、続けることが大切なのです。家庭学習を続けるには、朝、顔を洗ったり、歯を磨いたり、食事をしたり、トイレに行ったりするのと同じように、家庭学習を苦とせず、当たり前のこととしてやっていく子どもを育てましょう。



## 家庭学習時間の基本は1日10分×学年

子どもの実態に合わせた時間と内容の家庭学習をすることが大切です。この学習時間に読書をプラスして、学習効果を高めましょう！

### ●学校以外の勉強時間（平日）



### ●家庭学習の目安の時間

学 年	目安の時間	ポイント
小学1年生	10分～	この時間に毎日家庭学習をする習慣づけ
小学2年生	20分～	
小学3年生	30分～	
小学4年生	40分～	得意・不得意の差を埋める
小学5年生	50分～	4・5年生の復習も兼ねて毎日の学習
小学6年生	1時間～	
中学1年生（7年生）	1時間10分～	計画的に学習する力をつける
中学2年生（8年生）	1時間20分～	
中学3年生（9年生）	1時間30分～	目標をしっかりとって学習する

※あくまでも目安です。ご家庭で話し合ってください。

学力をのばすためには、とにかくたくさん勉強した方がよいと思いがちですが、何事にも適量というものがあります。毎日、学習に集中して取り組んでいくのに、多すぎず少なすぎず、無理のない時間と量が大切です。

そして、1日10分×学年（中学生は7～9年生とする）という学習時間に読書の時間をプラスしましょう。読書は、言葉の力をのばすとても大切な活動です。活字離れが叫ばれていますが、たくさん文字にふれさせ、言葉にふれさせ、読書好きな子どもにすることも大切なことです。

## 小学校1・2年生

# 「学習習慣」を身につけましょう！

学習時間の目安

10～20分

### この時期の育ちの特徴は…

- 一人で学習の内容や方法を決めることはまだ無理です。家庭の手助けが必要です。
- 「やったね！」「よくできたね！」などのほめ言葉が、やる気を生み出します。
- いろいろなことに興味・関心をもち、何でも知りたがります。
- 「早寝早起き」「しっかり朝食をとる」「朝の排便」など、基本的な生活習慣が身につくと、学習習慣も身につきます。

### 学校では、おもにこんな学習をしています！

#### 1年生

- ひらがな、カタカナを読んだり書いたりする。
- 語のまとまりに気をつけて、音読する。
- 「てにをは」を使い分けて、文章を書く。
- 100までの数について数えたり、表にしたりする。
- 1けたのたし算・ひき算をする。
- 簡単な2けたのたし算・ひき算をする。
- 時計の時刻を読む。
- 鉛筆を正しく持って、正しい姿勢で字を書くなど。

#### 2年生

- 160字程度の漢字を読んだり、書いたりする。
- 順序よく話をする。
- 定規を使って筆算をきれいに書きながら計算する。
- 2けたのたし算・ひき算を暗算や筆算する。
- 簡単な3けたのたし算・ひき算をする。
- かけ算九九をすらすら言う。
- 決められた長さの直線を正しく引くなど。

### 家庭で学習するときは…

- 学習前に身の回りや机の上の整理整頓をさせましょう。
- 学校からのプリントや宿題は、親と一緒に確かめましょう。
- 何時までに学習を終えるのか、目標を立てさせましょう。
- 鉛筆の持ち方や姿勢に注意させましょう。





# ONEPOINT ADVICE

## ワンポイントアドバイス

～家庭学習はこんな内容・方法で～

- 宿題に取り組ませましょう。
- 宿題が終わったら、次の「ワンポイントアドバイス」を参考にして、学習に取り組ませましょう。

### 国語

#### ○すらすら読む

- ・教科書を声に出して、すらすら読めるようにさせましょう。
- ・句読点に気をつけて、大きな声ではっきりと読ませましょう。

#### ○ていねいに書く

- ・ひらがなやカタカナ、漢字を正しく書けるように、ノートに練習させましょう。
- ・教科書の文を正しく写させましょう（視写）
- ・「～は」「～を」「～へ」を正しく使って、作文や日記を書かせましょう。



### 算数

#### ○計算練習をする

- ・計算ドリルや教科書の問題を正しくできるように練習させましょう。
- ・「速さ」よりも「正しさ」に目をむけ、計算に取り組ませましょう。
- ・楽しみながら計算に慣れるように、やり方を唱えながら練習させましょう。
- ・間違った問題は、必ずやり直す習慣をつけさせましょう。

#### 鉛筆を正しく持つ

正しく文字を書かせるには、まず鉛筆を正しく持たせることが大切です。

親指と人差し指で鉛筆をはさむように持ち、下から中指でそっと支えるように持ちます。



#### 学習が終わったら…

- 鉛筆を削るなど、筆箱の中身を確認させましょう。
- 時間割を確かめ、明日の用意をさせましょう。
- 机の上やカバンの後片付けをさせましょう。

## 小学校3・4年生

# 「自ら机に向かう習慣」をつけましょう！

学習時間の目安

30～40分

### この時期の育ちの特徴は…

- 自立心が芽生え、「自分でやろう」とすることが多くなりますが、まだ手助けは必要です。
- 好奇心が旺盛で、行動範囲も広がります。
- みんなと行動することを好むとともに、口答えや反抗が少しずつ見られるようになります。
- 家族の温かい助言や励ましの言葉が、やる気を起こさせます。

### 学校では、おもにこんな学習をしています！

#### 3年生

- 200字程度の漢字を読んだり書いたりする。
- ローマ字を読んだり書いたりする。
- 国語辞典を使う。
- 3けた、4けたのたし算・ひき算をする。
- 2けた（3けた）×1けた（2けた）のかけ算の筆算をする。
- わり算をする。
- はかりを使って重さを読む。
- 弟子屈町のことについて大まかに理解する。
- 乾電池や磁石、鏡を使って実験をするなど。

#### 4年生

- 200字程度の漢字を読んだり、書いたりする。
- 漢和辞典を使う。
- 小数のかけ算・わり算をする。
- 分母が同じ分数のたし算・ひき算をする。
- わり算の筆算をする。
- コンパスを使って簡単な図形を描く。
- 分度器を使う。
- 地図帳を使って、場所や地名を調べる。
- 都道府県の位置を調べたり、漢字で書いたりする。
- 金属や水、空気の性質や電気の働きを理解するなど。

### 家庭で学習するときは…

- 学習前に身の回りや机の上の整理整頓をさせましょう。
- 学校からのプリントは親に渡し、宿題は自分で確かめさせましょう。
- 何時までに学習を終えるのか、目標を立てさせましょう。





# ONEPOINT ADVICE

## ワンポイントアドバイス

～家庭学習はこんな内容・方法で～

- 宿題に取り組ませましょう。
- 宿題が終わったら、次の「ワンポイントアドバイス」を参考にして、学習に取り組ませましょう。

### 国語

#### ○音読練習

- ・教科書を音読させましょう。会話文は気持ちを込めて読ませましょう。

#### ○漢字の読み書き

- ・正しい筆順で「とめ・はね・はらい」に気をつけて、漢字練習をさせましょう。
- ・漢字ドリルなどを活用し、繰り返していねいに書かせましょう。
- ・国語辞典や漢和辞典を手元に置き、常に使用させましょう。



### 算数

#### ○計算練習

- ・計算の手順が身につくように毎日練習させましょう。
- ・筆算は位をそろえて書き、手順を確かめながら計算させましょう。

#### ○文章問題

- ・文章問題は、声に出して問題を読んだり、簡単な図に描いたりして考えさせましょう。
- ・間違った問題は、必ずやり直す習慣をつけさせましょう。

### 「家庭のルール」を決める

お子さんと相談して、「家庭のルール」を決めるのは、とても大切です。

例えば、「テレビを見る時間は、1日1時間以内にする」、「食事の時間になったら、テレビの電源を切る」、「宿題や分担している家庭の仕事が終わってから、テレビを見る」「ノーテレビデーを設定する」など、テレビ（テレビゲームを含む）の視聴時間にルールを決めるのも1つの方法です。

また、「お風呂の掃除をする」、「茶碗あらいをする」など、お手伝いのルールを決めるのもいいでしょう。

### こんな内容にもチャレンジしてみよう

- 言葉集めをする。
- 言葉の意味調べをする。
- 熟語集めをする。
- 日記を書く。
- 草花や生き物の観察記録を書く。
- 100マス計算に取り組む。
- その日の授業でよくわからなかったことを復習してみる。
- 読書をする。

## 小学校5・6年生

# 「自分で学習を進める力」をつけましょう！

学習時間の目安

50～60分

### この時期の育ちの特徴は…

- 自分を客観的に見つめたり、友だちと自分を比べたりするようになります。
- 考える力も大人並みになり、時には大人への反抗もみられるようになります。
- 得意な教科と苦手な教科を意識し始めます。
- 先生や家庭のアドバイスによって、学習に対する意欲や興味・関心が大きく左右されます。

### 学校では、おもにこんな学習をしています！

#### 5年生

- 185字程度の漢字を読んだり書いたりする。
- 今までに習った漢字を使って熟語を書く。
- 異分母のたし算・ひき算をする。
- 割合・百分率を使った問題を解く。
- 単位量あたりの大きさを知る。
- わが国の産業の特徴を知る。
- 人の誕生や成長、ものの動きの規則性を知るなど。

#### 6年生

- 小学校で習った漢字を読んだり書いたりする。
- 小学校で習った漢字を使った熟語を書く。
- 古文を暗唱する。
- 分数のたし算・ひき算・かけ算・わり算をする。
- 歴史上の事件や人物について説明する。
- 重要な年号を30程度覚える。
- 「三権分立」など、社会科の用語の説明をする。
- 世界の主な国々の位置を知る。
- 水溶液の性質、人の体のつくりと動きを知る。
- 金属や水、空気の性質や電気の働きを理解するなど。

### 家庭で学習するときは…

- 学習前に身の回りや机の上の整理整頓をさせましょう。
- 学校からのプリントは親に渡し、宿題は自分で確かめさせましょう。
- 何時までに学習を終えるのか、目標を立てさせましょう。



# ONEPOINT ADVICE

## ワンポイントアドバイス

～家庭学習はこんな内容・方法で～

- 宿題に取り組ませましょう。
- 宿題が終わったら、次の「ワンポイントアドバイス」を参考にして、学習に取り組ませましょう。

### 国語

#### ○音読（朗読）練習

- ・間を取りながら読む、気持ちを込めて読むなど、めあてを決めて練習させましょう。
- ・詩や俳句、短歌などを暗唱したり、朗読したりさせましょう。
- ・他教科の教科書を音読させ、重要な用語や内容を理解させましょう。

#### ○漢字の練習

- ・漢字の構成や字形を認識して、漢字を書かせましょう。
- ・習った漢字を使って、熟語や短文を作らせましょう。
- ・国語辞典や漢和字典を手元に置き、常に使用させましょう。



### 算数

#### ○計算練習

- ・計算の手順が身につくように毎日練習させましょう。
- ・筆算は位をそろえて書き、手順を確かめながら計算させましょう。
- ・答えのたしかめを自分でさせましょう。

#### ○文章問題

- ・文章問題は、声を出して問題を読んだり、簡単な図に描いたりして考えさせましょう。
- ・間違った問題は、必ずやり直す習慣をつけさせましょう。

### 「読書」の大切さ

「知りたい」「調べたい」と思った時にすぐ調べられるように、身近に辞書や図鑑、地図などがあると便利です。

また、さまざまなジャンルの本を読み、楽しかった本やおもしろかった本、感動した本などについて家庭で話題にして、読書の楽しさが広がるようにアドバイスすることも大切です。

読書を通して、ものごとへの興味・関心・感動の幅を広げましょう。



### こんな内容にもチャレンジしてみよう

- 日記を書く。
- 社会や理科で学習した内容をノート見開き2ページにまとめてみる。
- 学習した内容を新聞にまとめてみる。  
例：江戸時代新聞
- テスト勉強をする。
- その日の授業でよくわからなかったことを復習してみる。
- 次の日の勉強の予習をする。
- 読書をする。

## 中学校1・2年生 計画的・継続的な学びを進めましょう！

学習時間の目安

70～80分

### この時期の育ちの特徴は…

- いわゆる「思春期」（大人への入り口）と言われる時期です。
- 心と体の成長がアンバランスになりがちで、不安や悩みを抱えやすくなります。
- 「家族に依存したい」という気持ちと、「家族から自立したい」という気持ちが混在しています。
- 矛盾する大人の態度に反抗的になります。また、仲間や友達の影響を強く受けます。
- 他人から見た自分を意識し、比べて落ち込んだり、無理にあわせようとしたりします。

### 学校では、おもにこんな学習をしています！

#### 1年生

- 小学校で学習した漢字（「学年別漢字配当表」の漢字）に加え、常用漢字の300字程度を読む。
- 学年別漢字配当表の漢字のうち900字程度を書き、文や文章の中で使う。
- 正の数と負の数の四則計算をする。
- 比例・反比例を表、式、グラフなどに表す。
- 光と音、物質のすがたなどについて知る。

#### 2年生

- 第1学年までに学習した常用漢字に加え、350字程度の漢字を読む。
- 学年別漢字配当表に示されている漢字を書き、文や文章の中で使う。
- 連立二元一次方程式を解く。
- 平面図形の合同について証明する。
- 電流と磁界、原子・分子などについて知る。

### 予習で工夫を！ 復習に重点！

あらかじめ自分で調べたり考えたりして（＝予習して）授業に臨めば、課題を見つける力もつきます。

また、その日のうちに、教科書やノート、プリントを使って学習のポイントを整理する（＝復習する）ことにより、学習内容の定着が図られます。



# ONEPOINT ADVICE

## ワンポイントアドバイス

～家庭学習はこんな内容・方法で～

- 「毎日、何時間勉強する」「何ページ勉強する」など、具体的な目標を立てさせましょう。
- 毎日、決まった場所で、決まった時間に学習に取り組ませましょう。



### 国語

- 声を出して教科書を読みましょう。繰り返し音読することで理解が深まります。
- 漢字は何回も書いて、確実に覚えましょう。
- 意味のわからない語句は、国語辞典で調べ、確かめましょう。

### 社会

- 新聞やテレビで話題になっていることを、自分でも考えてみる習慣をつけましょう。
- 教科書を繰り返し読んで、内容の理解に努めましょう。
- 学習したことを、ノートに工夫してまとめてみましょう。

### 数学

- その日の授業で取り組んだ計算問題をやり直してみましょう。
- 教科書に載っている文章問題と同じ種類の問題を、問題集などを使って解いてみましょう。

### 理科

- 図やグラフなどの資料を見ながら、なぜそうなるのかを考えてみましょう。
- その日の授業で学習したことをまとめたり整理したりするなど、ノートづくりを工夫しましょう。
- テレビや新聞などで、科学に関することに疑問や関心をもち、調べてみましょう。

### 英語

- 新出語（句）と基本文は、声を出しながら繰り返し書いてみましょう。
- 教科書で習った本文は、まず、声を出して読んでみましょう。読めたら、その意味を日本語で書き、次はその日本語を見ながら、英文が書けるまで練習してみましょう。
- 習った基本文型や文法を用いて、自分に関係のあることから英文で書いてみましょう。

## 中学校3年生

# 励まし、目標を明確に持たせましょう！

学習時間の目安

90分

### この時期の育ちの特徴は…

- 進学や就職などの進路決定をする、まさに人生の節目の時期です。
- 「やらなくては」とわかっていながら、思うようにならない自分に苛立ちを覚えます。
- 気持ちが不安定になり、大人がかける言葉に敏感になり、ときには反抗することがあります。
- 将来を見据えた目標を明確に持つことが、本人のやる気につながります。

### 学校では、おもにこんな学習をしています！

#### 3年生

- 第2学年までに学習した常用漢字に加え、その他の常用漢字の大体を読む。
- 学年別漢字配当表に示された漢字を文や文章の中で使う。
- 二次方程式を解く。
- 三平方の定理を使って証明する。
- 現代社会の特徴や政治のしくみなどを知る。
- 運動とエネルギー、化学変化とイオン、地球と宇宙などについて知る。

### 今一度 家族みんなで生活習慣の点検を！

- 朝食は必ずとる！  
朝食は大切なエネルギー源。脳の働きにも関係します。
- 睡眠時間はたっぷり！  
睡眠不足では疲れがとれません。夜更かしはやめ、ベストコンディションで臨みましょう！
- 計画的に時間を使う！  
特に部活動引退後、帰宅してから夕方までの時間を有効に活用しましょう。
- 家族との会話を大切に！  
楽しい会話で家族の絆を感じ取り、リラックスすることができます。



# ONEPOINT ADVICE

## ワンポイントアドバイス

～家庭学習はこんな内容・方法で～

- 得意な教科は、問題集などを使ってどんどん進ませましょう！
- 苦手な教科は、わかるところまでさかのぼらせましょう！
- 先生から、学習方法についてアドバイスをもらいましょう！

## ノートを見て、その日の授業を振り返りましょう！

- 詳しく知りたいことや、わかりにくいことは、教科書で確かめましょう。
- 国語の漢字や言葉、英語の単語や基本文型などは、繰り返し書いて覚えましょう。
- 数学の計算や文章題は、同じ問題を繰り返し解いたり、似た問題を問題集で解いてみましょう。
- 社会や数学では、大切なことをノートに見やすくまとめましょう。

## テスト日を目安にして、スケジュールを立てましょう！

- 定期テストや学力テストなど、いつ・何があるかをカレンダーに書き込んでおきましょう。
- テスト範囲とテスト日までの日数を考えて、いつ・何を勉強するか計画を立てましょう。
- スケジュールをもとに計画的に学習に取り組み、カレンダーにチェックを入れましょう。

## 夏休みと冬休み！

- 1・2年生までの総復習を集中して続ける絶好の機会です。
- 問題集などのページ数と休みの残りの日数から、1日に学習する時間と量を決めて、学習を進めましょう。
- 部活動を引退したら、気持ちを切り替えることが大切です。計画的な学習に力を入れましょう。
- 特に冬休みは、進路を見据えてのラストスパートです。出題傾向を調べ、希望進路にあった問題集などにチャレンジしてみましょう。

### エビングハウスの忘却曲線

ドイツの心理学者エビングハウスは、人間の記憶力について実験を行いました。その結果、次のことが明らかになりました。

- 20分後 42%を忘却し、58%を覚えていた。
- 1時間後 56%を忘却し、44%を覚えていた。
- 1日後 74%を忘却し、26%を覚えていた。
- 1週間後 77%を忘却し、23%を覚えていた。
- 1ヶ月後 79%を忘却し、21%を覚えていた。

人間は忘れる動物です。「復習」の大切さがわかりますね！



## 家庭学習のポイント！

学習内容を確実に身につけていくためには、早めの復習と繰り返し練習が効果的です。



### 毎日きまった時間に始める

家庭学習が「習慣」となり楽になります。



### テレビやお菓子の時間と区別する

「ながら勉強」ではやった気になっただけでけっして身につけません。短時間でもしっかり勉強だけに集中する時間を作りましょう。近くで好きなテレビ番組の音が聞こえたらどうしても気になるものです。学習するのは子ども、でも環境づくりは家族の協力が必要です。



### 家庭学習ノートをつくる

自分でノート作りをすることで調べたりまとめたりする力が身につきます。学校のノートと区別することで成果が目に見えてわかります。



### まずは「復習」から始める

新しく習ったことは、その日のうちにノートにまとめなおしたり問題を解きなおしすることにより定着につながります。宿題がある場合は宿題を優先して取り組みましょう。



### 家庭学習やテストの点数にお金や物を賭けない

お金や物を賭けると、損得で動くようになってしまいます。本人がやる気や必要感を持って行うことが大切です。

## 音読のコツ

- ◎国語の句読点、英語はピリオドを意識して、はっきりと聞こえる声で読む
- ◎1つの物語・説明文を10回以上読む

## 漢字のコツ

- ◎楽しく学習（テレビやパズルなど）して漢字嫌いを克服
- ◎止め、はね、はらいに気をつけ、正しい字で練習する
- ◎辞書が使えたら、熟語や筆順を調べる

## 計算のコツ

- ◎学校で学んだ事はその日のうちに（わからない事は次の日先生に聞く）
- ◎わかるようになったら早く解く練習をする
- ◎似た問題を自分でつくって解く

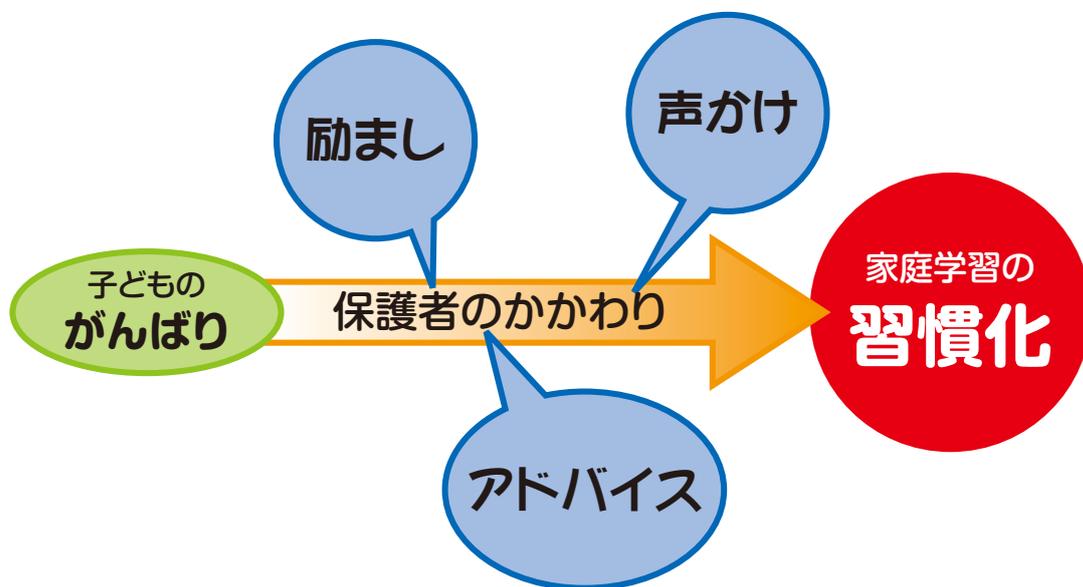


## 適切な家庭学習（家庭学習チェックリスト）

日常の生活習慣に家庭学習の時間を設けることで、子どもたちの学力を育みます。

### 家庭学習のチェックリスト

- 学習前に机の上の整頓をしている。
- 毎日、決まった時間に学習している。
- 鉛筆の持ち方や姿勢に気をつけている。
- 「速さ」よりも「ていねいさ」「正確さ」を重視している。
- 学習のめあてを立てている。
- 「ながら勉強」はしない。
- 子どもの努力を励ましている。



何ごとも「続ける」のは難しいものです。家庭学習を習慣にするためには、次のことが大切です。

- ①毎日なるべく同じ時刻に勉強を始める。
- ②めあてを立て、やるべき内容を明確にする。
- ③子どもの努力を認め、励まし続ける。

いずれにしても、「保護者がどうかかわるか（取り組むか）」がポイントです。節目ごとに、声かけやアドバイスをし、子どものやる気を持続させることが大切です。

## 子どもも家族の一員

子どもは家族の一員です。お手伝いや家庭の仕事は、子どもが成長していく上で必要な体験です。家族の一員である自覚、存在価値の確認と、責任感を育てることになります。

### ●いろいろなお手伝い

食器洗い

米とき

お風呂そうじ

玄関そうじ

雪かき など

お手伝いにもいろいろあるよ。



ポイントは、誰かがやらなければ家庭生活が成り立たなくなる大切な仕事を担当させることです。また、行った後は、感謝の気持ちを伝えることや、褒めてあげることが大切です。

### ●お手伝いの9つの効果

- ①気がつく子になる
- ②サッと動ける子になる
- ③生活技術の基本が頭ではなく、身体で覚えられる
- ④生きることにも前向きになる
- ⑤ものを大切にする子になる
- ⑥人ときちんと向き合える子になる
- ⑦コミュニケーションができる子になる
- ⑧大人へと成長させる
- ⑨家族の一員としての自覚が育つ



～「子どもを伸ばすお手伝い」辰巳 渚著より～

○子どもには、『自立』を促しながら、お手伝いにつなげていきましょう。

自分の身の回りのことを自分でできるように促し、家庭の中での『手伝い』『仕事』へと位置づけていけるとよいのではないのでしょうか。

○各家庭での実態、お子さんの年齢に応じて、家庭で話し合って決めましょう。

各家庭によってお子さんの手伝いの内容も変わっていきます。何のために、誰のために行うのか等をよく話し合い、家族皆で取り組んでみましょう。

○お子さんが自信や満足感を得て、家族の一員としての気持ちを持てるようにしましょう。

最初は、お手伝いをしてもらったら、必ず『ありがとう』の感謝の気持ちをお子さんへ表わしましょう。自信や満足感をもつことは、勉強など様々な活動の取組にもつながっていきます。

○お手伝いは無償の行為であるとともに、親子の信頼関係を結ぶ絆でもあり、将来の『働くこと』の予行演習でもあります。



## かけがえのない命

言葉・嫌がらせ等によるいじめ。人間関係のこじれなどからくる不登校。すべては「命」に対する希薄さが顕在化したものです。

### ● 「生き方」を学ぶ家庭内教育

#### 家族の手伝いや家庭内の仕事によって培われます

##### 補助タイプ

家庭の誰かと一緒に仕事をするタイプです。食事の準備や片付け、洗濯物の取り込みなどの仕事が多いようです。

家族間会話の機会を確保

##### 役割タイプ

家族の中で一人しか担当しておらず、それがなされないと、みんなが困るといふものです。風呂掃除が代表的です。

自分の存在を認識しやすい

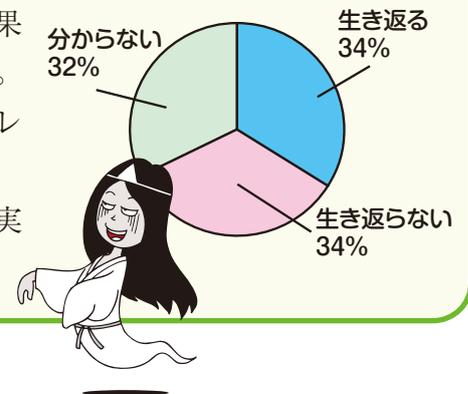
### 上手に組み合わせたい

#### 人は死んでも生き返る？

数年前、日本のある小学校で行われたアンケート結果ですが、数字どおりにはデータは読めないようです。

中には生まれ変わりや、「奇跡の生還」のようなテレビの話だとして回答している子どももいたようです。

ただ、そのままの意味で答えた子どもがいたのも事実です。



核家族化や少子化により、身近な人の死を目の当たりにすることが少なくなったり、殺人を繰り返すテレビやゲームなどで虚構の死に慣れたりして、命の重さやかけがえのなさを感じにくくなっています（上図参照『人は死んでも生き返る？』）。

住宅事情にもよりますが、家族で動物や植物を大切に育てることは、命の尊さを学ぶためにはとてもよい機会となるでしょう。テレビや映画にも「生死」について考えさせられるものがあります。是非家族と一緒に話し合う時間をもってみましょう。

「食育」も命の大切さを学ぶ重要な学習です。人は動植物の命を頂いて生きています。食事の時に会話にあげるのもよいでしょう。

また、人間は自分という存在を必要としてくれる環境を欲しています。自殺というあつてはならない判断を、間違ってもしないように、常に「ながら会話」をしないことや、「家族それぞれの役割（仕事）」〔図上参照『生き方を学ぶ〜』〕をつくることなどがが必要です。

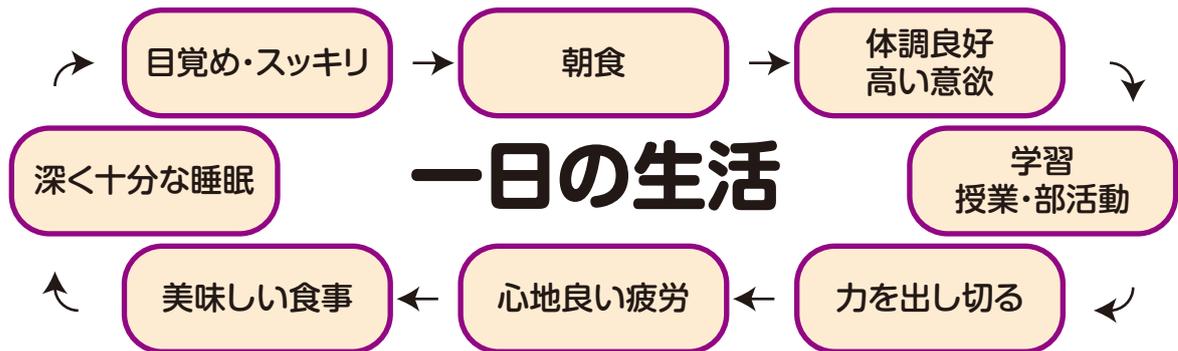
## 早ね・早おき・朝ごはん

子どもの成長に欠かすことのできないのが、適切な運動、調和のとれた食事、十分な休養・睡眠など整った生活リズムを身につけることです。



※小学校低学年の場合

### ●生活リズムの確立（ライフマネジメントの風車理論）



#### ○睡眠中に体は成長している！

「寝る」ことは、身体の発育にとって基本です。「成長ホルモン」は寝ている間にしか出ません。一番成長ホルモンが分泌されるのは熟睡中だといわれています。特に多く分泌されるのは21時～2時だそうで、この時間帯は全て寝ていることが望ましいようです。

#### ○早起きは三文の得

人間の脳が活発化するのは、起床後約2時間後です。頭がすっきりとした状態で活動するためには、授業開始時刻から考えると遅くとも6時半までには起床していたいところです。

#### ○体内時計を整える

現代人の体内時計は25時間周期だといわれています。それを24時間周期に改めるためにも規則正しい生活時間を設けることが大切です。

#### ○朝ごはんは脳への大切なエネルギー源！

脳のエネルギー源はブドウ糖です。寝ている間も脳はエネルギーを消費します。朝ごはんを抜くと、脳のエネルギーが不足して（低血糖状態）、集中力の低下・だるさ・疲れやすい・目覚めが悪くぼーっとするなどの影響が出ます。ブドウ糖は体内に大量に貯蔵しておくことができないため、朝食で午前中の栄養源を補給する必要があります。



## 朝ごはんをしっかり食べよう！

朝ごはんは脳のエネルギーとなります。

### 基本は1汁3菜

ご飯・みそ汁・鰯の干物・温泉卵  
小松菜の胡麻和え・のり  
+牛乳を加えると理想的



### ●脳によい食べ物

#### ■DHA（魚類に多い）

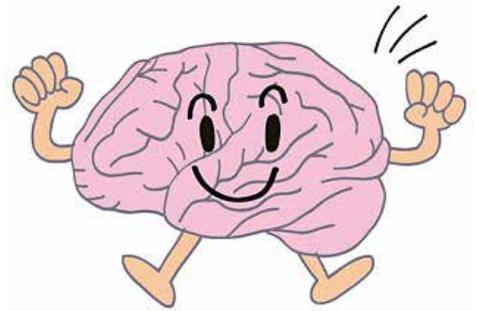
$\alpha$ -リノレン酸（脂肪酸）が変化したもの、栄養分を運ぶ血液をきれいにして脳を活性化します。

#### ■レシチン（大豆・卵黄・小魚・レバーなど）

体内で神経伝達物質「アセチルコリン」に変化して脳に直接働きかけ記憶力をアップします。

#### ■カルシウム（乳製品・小魚・小松菜など）

脳の興奮をしずめる作用があり、ストレスやイライラを解消して健康な脳をつくります。



### ●脳に悪い食べ物

■主に**酸化した油を使っている食品**です。

酸化した油が脳細胞に触れると細胞膜が破壊されてしまうと、脳の働きがにぶくなります。

インスタントラーメン、ハンバーガー、ポテトチップス、フライドポテト、糖分の多いソフトドリンク、アイスクリームなど、脂肪分の多い食事です。

■これらの食事を取ると、カルシウム、ビタミン不足がocこり、脳の働きが鈍って飽和脂肪酸による脳細胞の破壊がocこります。

### ●ご飯とともに 野菜中心のおかずを！



## 楽しい食卓

食べ方を見れば、その人の人柄がわかると言われています。基本的な食事マナーは、子どもの頃から身につけることが大切です。

- 家族そろって食事をしていませんか？
- ながら食べをしていませんか？

### マナーって？

一緒に食事をして、相手や周りへ不快感を与えないことです。

### お箸文化を大切に！

お箸や食器の正しい持ち方、使い方は日本の食文化では、とても重要です。

### いただきます ごちそうさま

食べ物をつくってくれた人への感謝の気持ちのあらわれです。家庭のコミュニケーションをとるためのきっかけに。

- だめだめばし、してない？

おはしでやってはいけないことがあるよ。気をつけてね。



ねぶりばし

たべていないのに、  
はしをなめる



まよいばし

まよっているおさ  
らにはしをのばす



よせばし

はしでうつわを  
ひきよせる

○食事のマナーは、繰り返しが必要であり、お手本は親です！

忙しい毎日の中でも、家族みんなで食事をする機会は、大切なコミュニケーションの時間です。楽しい話題で食事をしながら、マナーにも気をつけてみてはいかがでしょうか。

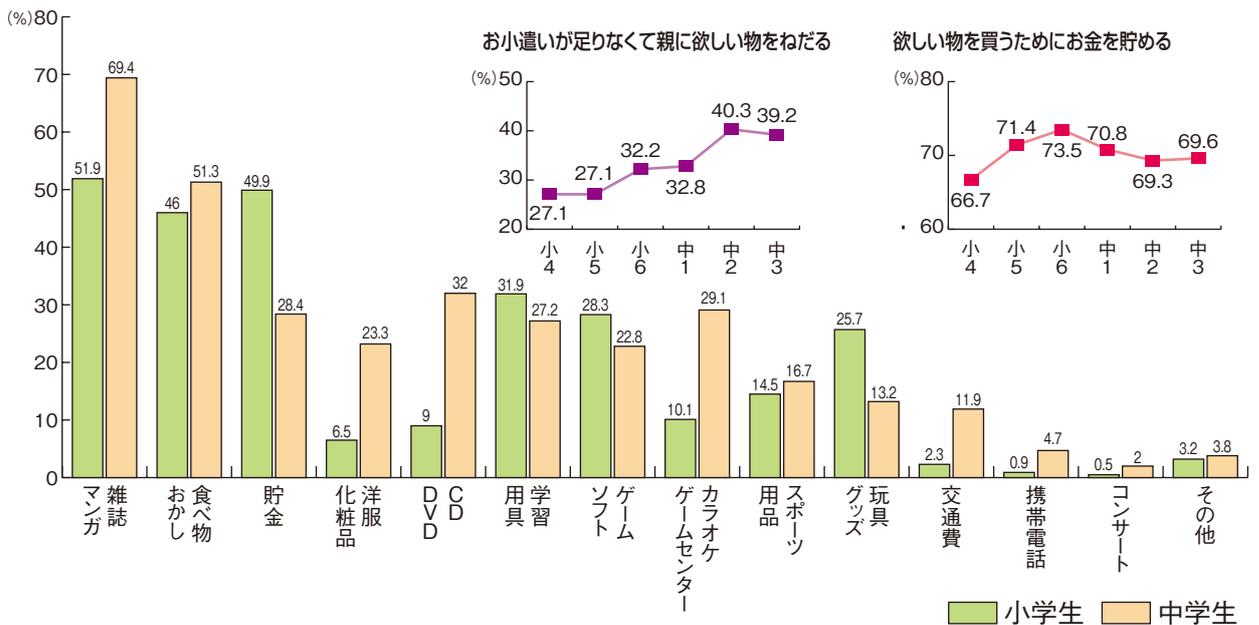


## お金は大事

お金の大事さを学ぶことは、仕事について学ぶ第一歩。また、その使い道を考えることも、社会生活について学ぶ大事なステップです。

### ●お金の使い道（小・中学生）

※第1回子ども生活実態基本調査 ベネッセ教育研究開発センター



子どもたちの金銭感覚を養うことは、保護者の大事な役目です。将来必ず行うこととなる家計（最小単位の経済活動）を学ぶ第一歩は、お小遣いやお年玉を計画的に使うことです。

上図の通り、子どもたちのお金の使い道は、そのほとんどがマンガやお菓子類ですが、中にはゲームソフトや数万円もする買い物も多々あります。中学生になっても保護者のアドバイスや管理は必要で、次のようなことに気をつけましょう。

- お小遣いの使い方について家庭で話題にする
- 物を大切に、本当に必要かどうか考えるように促す
- 子どもの部屋に見慣れない物がないか注意する
- お小遣い帳をつけさせアドバイスをする
- 手元に多額のお金をおかないようにさせる

また子ども同士のお金の貸し借りはさせないようにしましょう。いじめ等のトラブルの要因になりますし、エスカレートすると取り返しのつかない犯罪へと発展する恐れもあります。物の貸し借りも同様です。

日ごろから家計をある程度オープンにし、子どもたちに勤労の大切さ、そしてお金の大切さを学ばせましょう。



## ゲーム機とのつきあい方

ほぼ全家庭に存在するゲーム機。家庭で使い方などのルールを話し合い、上手に家庭生活に取り組むことが大切です。

### ●ゲーム時間と生活・学習の関係

<b>1日 1時間以内</b> ゲームの時間、勉強の時間、テレビの時間とケジメがついている状態です。 家庭皆で楽しみましょう!	<b>1日 1時間～2時間</b> 親子の会話が少なくなりはじめます。家庭学習の時間も不規則となり、苦手教科から学力低下が顕著になります。	<b>1日 2時間以上</b> 生活全般にケジメがつけられなくなってきました。勉強はほとんどせず、寝不足により日中はいつも疲れています。「メンドクサイ」が口癖に。
-----------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------

### ●お子さんのゲームの確認をしましょう

ゲームの年齢区分マークは次の5種類です。

マークはパッケージの表面左下部分に表示され、パッケージの背表紙には帯色を付けて表示されます。

 <b>A</b> 全年齢対象 年齢区別対象となる表現・内容は含まれておらず、全年齢対象であることを表示しています。	 <b>D</b> 17才以上 17才以上を対象とする表現内容が含まれていることを表示しています。
 <b>B</b> 12才以上 12才以上を対象とする表現内容が含まれていることを表示しています。	 <b>Z</b> 18才以上のみ 18才以上のみを対象とする表現内容が含まれていることを表示しています。 (18才未満者に対して販売したり頒布したりしないことを前提とする区分)
 <b>C</b> 15才以上 15才以上を対象とする表現内容が含まれていることを表示しています。	

ゲームで無制限に遊んでいると、「人間関係をつくる力や他人を思いやる心が育たない」「仮想と現実の区別がつかなくなる」など、子どもの健全な心の成長に影を落としてしまいます。

家庭内でのルールを設けて、時間や場面をしっかりと区切って遊ぶことが必要です。大人が子どもの前で携帯電話のゲームやメールに没頭するのもひかえたいですね。

また、ゲームには暴力的なものや、性描写のあるもの、次々と相手を倒す(殺す)ようなものもありますので、「親はゲームの内容までは知らない」ではなく、購入前に内容を確認したり(対象年齢を表示するマークがついています〔上図〕)、一緒に遊んでみたりするのもよいかもしれません。そこから親子のコミュニケーションも広がることもあります。

## 脳科学から子どもの脳へ警告

最近、児童・生徒の生活調査が盛んに行われるようになっていますが、これは「睡眠」「朝食」「メディアタイム」が、子どもの学力と大きな関連がある事が分かってきたためです。生活習慣を整えると学力が上がる理由が科学的に明らかになっていますが、学力が高い子どもは、日常生活の様子も安定していることが多いです。

### 1. 睡眠不足 → 小学生は夜9時～朝6時が理想です。

睡眠不足は心身が疲れやすい、集中できない、イライラするという状態になります。脳の海馬が委縮し、記憶力も低下します。勉強がわからないと授業がつまらなくなり、自信もなくなります。自信がない子は何事にもやる気がなくなり、指導や注意されることが増えイライラした状態になります。勉強だけでなく、日常生活もトラブルが発生しやすくなります。



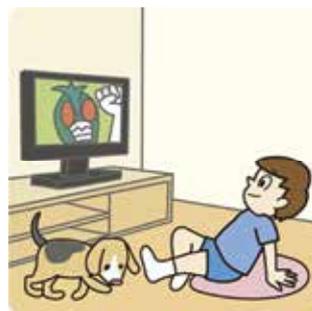
### 2. 朝食 → 色々な栄養素を取る必要があります。

朝食抜きや、おかずがない（おにぎりやうどんのみ）と、脳内にエネルギーが届きません。いつもイライラして友達とのトラブルも多くなり、注意を受ける事も増えてしまいます。脳がエネルギー不足なので睡眠不足同様、集中出来ず授業も遊びもつまらないということになります。



### 3. メディアタイム → 1日2時間以内が理想です。

テレビを見ている時やゲームをしている時の前頭前野は、眠っている時よりも働いていない事が分かっています。長時間メディアに触れていることで、前頭葉の発達に影響し、言葉の後れ、落ち着きのなさ、記憶力の低下がおきます。前頭葉は、運動や言葉、感情に関わる部分なので、発達が阻害されると情緒面にも問題が起こります。友達との行き違いが起こり、話し合いで解決する前にカッとなって手が出てしまうのも、言葉で冷静に話をする事が困難になっていることも考えられます。



### 精神的に安定した状態だと・・・

1. 落ち着いた言動で過ごす事ができます。
2. 意欲がわいて、前向きに取り組む事ができます。
3. 集中力があり、粘り強く取り組む事ができます。
4. 気持ちに余裕があり、穏やかに人と接する事ができます。
5. 間違いや、うっかりミスが減ります。



# 弟子屈町メディアルール



令和2年12月1日 制定

携帯電話やスマートフォンは家庭間の連絡や防犯にも役立ち、大変便利なものですが、使い方によっては学習や生活に悪影響を及ぼし、また危険やトラブルを伴うこともあります。

すでに取り組まれている家庭もあるとは思いますが、使用させる場合は必ず家庭でのルールを決め、確認しましょう。以下は弟子屈町の全家庭で守っていただきたい最低限のルールです。

## ①携帯電話やスマホ、ゲーム、テレビ等の使用時間は 1日2時間以内にしましょう。

北海道教育委員会では、1日のメディア使用・テレビ視聴時間を2時間以内と推奨しています。また、脳科学の観点からも2時間以上の使用は脳の発達に支障が出るという研究が発表されています。

学習、運動、読書、家族との団らんの時間を含めた、1日の生活バランスを考えた上でも妥当と思われる時間です。2時間以上使用する状況が続くと、「スマホ依存症」につながる恐れがあります。

## ②使用時間帯 小学生は午後8時30分まで 中学生は午後9時30分までにしましょう。

スマートフォンやタブレットの画面から出るブルーライトが目に入り続けると、脳が眠るまでの時間が遅くなるという科学的実証があります。これにより布団に入って身体は寝ているものの、実際には脳が眠っていないため無意識のうちに睡眠不足になってしまいます。そのためにも使用終了時刻をしっかりと決めることが大切です。

使用後は保護者が見える場所にスマートフォンやタブレットを置くことで、よりよい睡眠環境を整えることができます。

## ③書き込みなど情報を発信するときには 責任を持ちましょう。

ほとんどのSNSでは匿名の書き込みが可能になっていますが、使い方によっては、被害者になるだけでなく加害者になってしまうことがあります。誹謗・中傷の書き込みがいじめに発展し、最悪の場合、自殺につながってしまうことが近年多く発生しています。また、書き込んだ情報から個人が特定され、つけ狙われることにもつながりかねません。自分の安全を守るためにも情報発信には気をつけましょう。

弟子屈町教育委員会

弟子屈町生徒指導連絡協議会

## 体を育てる基本は、歩くこと！

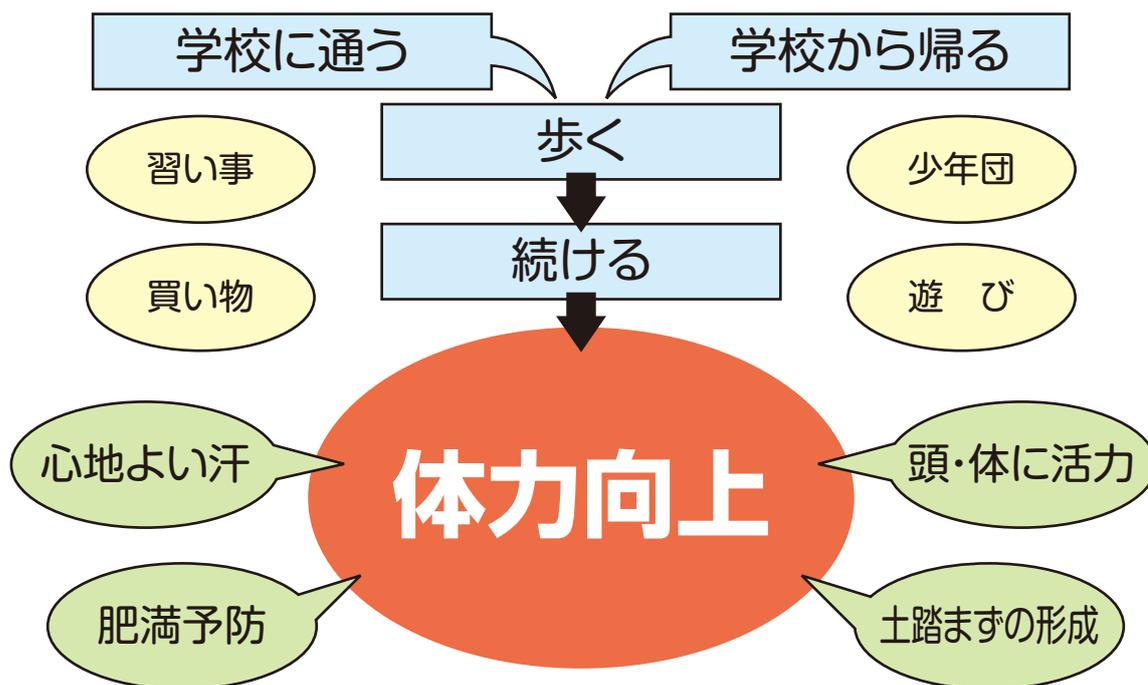
子どもたちが健やかに成長していくためには、日頃から適切な運動、調和のとれた食事、十分な休養・睡眠が大切です。

### ●歩くことの効果

1. 脳の成長と発達を促す
2. 呼吸器系の発達を促す
3. 言語の発達を促す
4. もっと健康になる  
(病気にかかりにくくなる)
5. 他の運動やスポーツができる

### ●子ども達にとって行き帰りの歩く道は…

- ・自然観察の場
- ・感性を育てる場
- ・心で問いかける場
- ・優しい心情をはぐくむ場
- ・楽しい会話の場
- ・友情を深める場
- ・社会勉強の場



体を動かすことからスタートです。1年生から学校に歩いて通う。歩いて家に帰る。毎日続けることで確実に体力がついてきます。体力づくりの前に健康づくり。子どもと一緒に親も歩いてみましょう。心地よい汗、さわやかな気分が味わえます。

ちょっとした買い物、少年団や習い事に行くとき…親が送ってしまいがちです。子どもの将来のことを考えてあげるなら、歩かせることも大切では？

お子さんの、足の裏を見て下さい！偏平足になっていませんか？歩かないと土踏まずができなくなるんですって…。



## 体を動かす遊びの大切さ

グラウンドや外で友達と遊ばせましょう。遊ぶことで、体力はもちろん、頭もよくなり、心豊かな子どもになります。

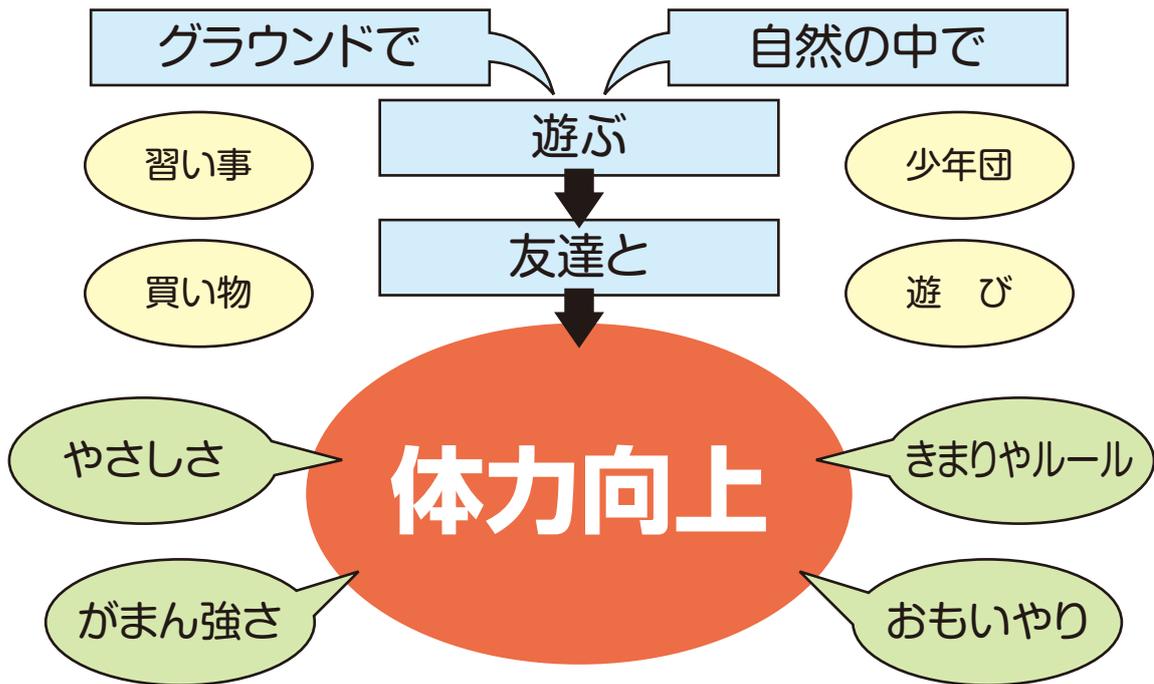
### ●子どもの体力低下の原因

1. 学校外の学習活動や室内遊びの増加による外遊びやスポーツ活動時間の減少
2. 空き地や生活道路といった子どもたちの手軽な遊び場の減少
3. 少子化や学校外の学習活動などにより仲間の減少

### ●週3回以上、運動やスポーツをする子どもの割合

男 子	
親の世代	今の子ども達
77.6%	60%
女 子	
親の世代	今の子ども達
69.1%	33.9%

※親の世代は昭和52年度の11歳  
今の子ども達は平成19年度の11歳



生まれてから小学校低学年まで、どれだけ遊んだか、どれだけ体を動かしたかで、その人の運動機能が決まるそうです。

テレビゲームやスマートフォンのアプリなどのゲームは魅力があり、けんかも少ないかもしれませんが、でも…時間がルーズになり、友達とのコミュニケーションもつくれません。眼や姿勢も悪くなります。高額なソフトもすぐ欲しくなります。

友達と外で遊ぶことで、体力がつき、ルールやきまりを覚えたり、人の優しさや思いやりが身につきます。

体育館でゲームをしている子を見て、異様に思いませんか？わが子の様子はいかがですか？

## インターネット利用の危険性

インターネットやスマートフォンの利用の状況、ネットをめぐるトラブルや犯罪などの実態を知っていますか？どちらも安全に正しく使うことができればとても役立つ便利なものです。しかしながら、事件や犯罪に巻き込まれるきっかけになったり、誹謗中傷やいじめの温床になるなど、残念な事実もあります。また、子どもたちが被害者ではなく、加害者になるケースも生じています。家庭で、お子様とインターネットやスマートフォンの利用における危険性について話し合い、利用するルールづくりやフィルタリングの設定などの取り組みを積極的に進め、トラブル等の未然防止をおこないきましょう。

### ●インターネット上で、 子どもたちがかわる不適切な書き込みは…

令和3年度に北海道教育委員会が実施したネットパトロールで検出された不適切な書き込みは、合計1,714件で、前年度に検出された995件を上回っています。

内訳は、小学生が35件、中学生が277件、高等学校が1,393件、特別支援学校が9件でした。高等学校（89.8%）、中学校（9.7%）が多く、全体の大半を占めています。

	小学校	中学校	高等学校	特別支援学校	合計数
個人情報の公開	3件	223件	1,211件	0件	1,437件
不法行為	0件	0件	0件	0件	0件
ネットいじめ	0件	0件	1件	0件	1件
トラブル	0件	0件	0件	0件	0件
不適切行為	31件	54件	177件	9件	271件
その他	1件	0件	4件	0件	5件
合計	35件	277件	1,393件	9件	1,714件

- 個人情報の公開 個人や他者を特定または推測できる情報などを公開
- 不法行為 法令に違反する行為や行動予告
- ネットいじめ 特定個人への中傷表現や悪評、暴力行為に係る表現等
- トラブル 心身に危害を加える可能性のある表現、家出なども含む
- 不適切行為 マナー違反など、不法ではないが社会通念上不適切な行為など
- その他 飲酒や喫煙などの不良行為や、自傷・自殺の願望に関する投稿など

内閣府による令和4年度「青少年のインターネット利用環境実態調査」によると、子どもたちの自分専用のスマートフォンの所持率は、小学生（4～6年）が64.0%、中学生が91.0%、高校生が98.9%となっています。学年が上がるにつれて高くなっており、小中学生の所持率も年々増加しています。



## スマートフォン等デジタル機器の使用に伴うトラブルについて

インターネット上のサイトやSNS、スマートフォンのアプリなどは国内外を問わず多くの方が利用しています。それらを通じて、実名や住所、家族の情報などが公開されたり、自ら投稿した文章や画像などによりトラブルに発展することなどもあります。一度ネット上に拡散された情報は削除することが難しく「デジタルタトゥー」として半永久的に残り続ける可能性があります。そのため自分が被害者にも加害者にもならないように常に気を付けて利用することが必要です。

### ●スマホの過度な使用による生活や体調への不調

学びに、連絡に、趣味や娯楽に、スマホをはじめとしたデジタル機器を使用した生活が当たり前になりつつあります。しかし自分をコントロールできずにスマホが手放せないようになると、深夜まで利用するようになり、翌日の授業で眠くなったり、集中できないなど日常生活に支障をきたすだけでなく、健康面でもマイナスになります。適切な使い方ができるように、親子で利用のルールを話し合い、保護者の方が利用状況を把握するように心掛けましょう。

### ●メッセージアプリでのいじめ

スマホやSNSの普及により新たな問題となったのが、“SNSいじめ”です。これまでの一人の子を多数で追い詰めたり、発言を無視したり、グループから外したりすることに加えて「ステータスメッセージ」を悪用した嫌がらせも起きています。保護者等が日々様子や会話から変化・違和感を察することが早期発見につながります。

### ●SNSでの不適切な投稿

気に入らない有名人に対して名指しで「殺す」と書き込んだり、「感染したからまき散らしに行く」などといった投稿、学校、街中での犯行予告など実行する気のない単なる脅しや悪ふざけであったとしても、犯罪とみなされる可能性があります。軽い気持ちで犯罪まがいの投稿をすると、相手を深く傷つけるだけでなく、名誉棄損や賠償請求など投稿者自身が罪を負う場合もあります。たとえ匿名のつもりで投稿しても警察では発信者を特定することが可能です。情報を発信・投稿する際にはそのことも踏まえて、発信者にも責任があることを理解することが大切です。

### ●投稿から個人が特定されることも

子どもや若者は、SNS上での個人情報の取り扱いにルーズな傾向があります。誰でも見ることができるのがSNSの基本であるため、写真に映り込んだものから、訪れた店や生活範囲が推測されたり、位置情報をオンで撮影した写真を投稿してしまい自宅が知られてしまうことも。また旅行中の投稿から不在であることが知られてしまい空き巣に入られるなどの被害に遭う事件もありました。個人を特定できる情報についてはむやみにネット上で発信・投稿しないようにしましょう。

## 「フィルタリング」サービスの利用

総務省による未就学児～高校生までのフィルタリングサービスの利用状況調査によると、令和3年には38.1%がフィルタリングサービスを利用しています。その一方で13.7%はフィルタリングサービスを利用していたが解除しており、48.2%は一度も利用していません。このことから未だフィルタリングサービスが浸透しているとは言い難い状況となっています。

スマートフォンは便利なものですが、一方で子ども達が、親の目の届かないところで、有害なサイトに簡単にアクセスできてしまう危険性も持っています。

### ●フィルタリングとは

インターネットのサイトは、一定の基準により、カテゴリごと分類されています。

フィルタリングとは、子どもが見ることが好ましくないカテゴリに属するサイトへのアクセスを制限する機能です。

「フィルタリング」で制限できるサイトのカテゴリ例は、下記のとおりですが、制限しないと全てのサイトにアクセスすることができます。

保護者が子どもの発達段階に応じて「フィルタリング」を設定することで、子ども達をネットトラブルや犯罪などの被害から未然に防ぐことができます。

### 青少年が安全に安心してインターネットを利用できる環境の整備等に関する法律

この法律は、子ども達が、安全に安心してインターネットを利用できるようにすることを目的として、平成21年4月1日から施行されています。

#### ●保護者として、しなければならないこと (第6条、第17条 第2項)

- ・子どもがインターネット上の有害情報の悪影響を受けないように、フィルタリングソフトやサービスなどの活用を検討しましょう。
- ・18歳未満の子どものために携帯電話等を購入、使用させる場合は、保護者はその旨を事業者申し出ることが必要です。

### 「フィルタリング」サービスで制限される子どもに好ましくないサイトのカテゴリ例

- 不法**…殺人、強姦、窃盗、売春など違法行為、違法薬物、不適切な薬物利用などの情報
- 主張**…誹謗・中傷の掲載、自殺の勧め・方法、家出・家出の受け入れなどの情報
- アダルト**…性行為、性器、ヌードなどの画像、アダルトビデオ、ゲームソフト、アダルトリンク集などの情報
- ギャンブル**…競馬、パチンコ、スロット、カジノなどの情報
- 出会い**…出会い、異性紹介、結婚紹介などの情報
- グロテスク**…死体、排便などの気持ち悪い画像・動画の情報
- オカルト**…科学的に説明できない各種超常現象などの画像
- 成人嗜好**…成人向け芸能、喫煙・飲酒、水着・下着・フェチ画像、アダルトチャット、官能小説などの情報
- コミュニケーション**…ウェブチャット、掲示板、SNS、ブログなど各種サイト

※「フィルタリング」サービスで制限できる詳しい内容は、各種携帯電話取扱店やホームページでご確認ください。



# インターネット上の有害情報から 子どもたちを守るために

インターネット利用による犯罪やトラブルから子どもたちを守るためには、日ごろから、周りの大人が子どもたちのインターネット利用に関心を持ち、注意深く見守っていくことが大切です。

## ネットトラブル防止 3カ条



### 1. 相手のことを思いやる

- うわさ話や悪口 などを書き込まない
- メールは受け取る 相手の気持ちを考える



### 2. 知らない人は信用しない

- 個人情報は 書き込まない
- 知らない人とは 絶対に会わない



### 3. ひとりで悩まずにすぐに相談を

- 困ったことは、 家族や先生に相談しよう
- 警察や子ども専用フリーダイヤル でも、相談を受け付けています



- インターネットがもたらす危険を十分知っていますか？
- 子どもに持たせるケータイにインターネット機能は必要ですか？
- 子どもが使うケータイやパソコンにフィルタリング機能を設定していますか？
- ケータイやインターネットの使い方について、家庭のルールをつくっていますか？

**ケータイ、インターネットの使い方について、家族で話をする機会をもちましょう** ※ケータイ：携帯電話のほかスマートフォンなど新たな機器

北海道青少年有害情報対策実行委員会・北海道

(北海道青少年有害情報対策実行委員会)

北海道小学校長会、北海道中学校長会、北海道高等学校長協会、北海道PTA連合会、北海道高等学校PTA連合会、北海道都市教育委員会連絡協議会、北海道町村教育委員会連合会、(公財)北海道青少年育成協会、(一社)テレコムサービス協会北海道支部、NTTドコモ北海道支社、KDDI㈱、ソフトバンク㈱、総務省北海道総合通信局、北海道教育庁、北海道警察本部、北海道

# ネットトラブルから守る

## 未然防止は家庭での取り組みから

ネットトラブルから子どもを守るためには、家庭において「携帯電話を持つ前にルールづくり」に取り組むことが大切です。子どもが使用する携帯電話やパソコンには、必ずフィルタリングを設定するとともに、インターネットの利用状況を把握し、ルールを守らせて適切に使用させることが必要です。

### ●保護者として子どもに教えるべきこと

#### 家庭や学校でのルールを守る。

ルールを守ることが安全の第一歩です。家庭での、携帯電話を持つ前のルールをつくりましょう。

#### 知らないサイトにはアクセスしない。

フィルタリングをかけ、必要なサイトのみを親の責任で解除するようにしましょう。

#### 名前やメールアドレスなどをむやみに教えない。

顔写真など個人が特定できるような情報は投稿させないようにしましょう。

#### 相手を思いやり悪口などは書かない。

一度投稿したら簡単に削除できません。絶対にやめさせましょう。

#### 書き込んだ投稿には責任をもつ。

投稿した内容は、世界中の人が閲覧できるものであることを教えましょう。

#### 困ったときは、すぐに相談する。

子どもがトラブルにあったときに、家族に相談しやすい雰囲気づくりを心がけましょう。

### ●保護者の責任で、フィルタリングの利用を！

**スマホのフィルタリングは 3種類！** 悪意の仕掛けがあるようなサイトへのアクセスを防いでくれるフィルタリング(レベルの調整可能)は、子供の安全利用の鍵です。

- 1 携帯電話会社が提供する回線(電波)のフィルタリング**  
3Gや4G等、携帯電話会社の回線(電波)でアクセスする際に有効なフィルタリング。
- 2 無線LAN(Wi-Fi)に対するフィルタリング**  
スマホ本体に導入・設定して使うフィルタリング。Wi-Fi等、携帯電話会社以外の回線(電波)でアクセスする際にも有効なので安心です。
- 3 アプリのフィルタリング**  
アプリの利用が不安な年齢の子供向けのフィルタリング。インストール制限、起動制限、時間制限等ができます。

**あわせて確認！**  
ゲーム機や音楽プレイヤー  
学習用タブレットにもフィルタリング  
子供が利用するさまざまな機器が、無線LAN(Wi-Fi)でインターネットにつながります。ゲームの対戦、アイテムや音楽のダウンロード、学習サイト等だけでなく、スマホ同様の利用も可能。安全のためにはフィルタリングを！(利用機器の取扱説明書等で確認)

**フィルタリングの設定方法**  
フィルタリングの設定方法は、携帯電話会社や機種により対応が異なりますので、詳細な設定方法は販売店にご相談下さい。安心ネットづくり促進協議会ホームページ「青少年のスマホ利用のリスクと対策」でも紹介していますので、ご覧ください。

**安心ネットづくり促進協議会**  
<http://sp.good-net.jp/>  
(※このリーフレットのダウンロードも可能です)

(出典) 安心ネットづくり促進協議会「保護者のためのスマートフォン安心安全ガイド」



## あなたの家は大丈夫？（ネット危険度チェック表）

家庭で取り組むことは、ネットトラブルから子どもを守ることです。まずはチェック！  
当てはまる回答番号を右の欄に記入しましょう。

※①②の質問で、いずれも「3.いいえ」の場合、③～⑧の得点は0点で計算してください。

質 問		回 答 番 号	得 点
1	家にインターネットにつながるパソコンがある。		
	1.はい(家族共用):5点 2.はい(子ども専用):15点 3.いいえ:0点		
2	子どもに専用の携帯電話を持たせている。		
	1.はい:10点 2.いいえ:0点		
3	有害サイトを閲覧できないようにフィルタリングを設定している。		
	1.はい(携帯電話・パソコン):0点 2.はい(どちらか一方):15点 3.いいえ:20点		
4	子どものインターネットの利用状況をチェックしている(利用明細、履歴など)		
	1.はい:0点 2.いいえ:10点		
5	子どもがどのようなサイトを利用しているか知っている。		
	1.はい:0点 2.いいえ:5点		
6	子どもが利用しているサイトを実際に見たことがある。		
	1.はい:0点 2.いいえ:5点		
7	子どもが誰とメール交換をしているのかある程度知っている。		
	1.はい:0点 2.いいえ:5点		
8	家庭で携帯電話やインターネットの利用についてルールやきまりがある。		
	1.はい:0点 2.いいえ:15点		
9	最近起きた携帯電話やインターネットにかかわる事件を知っている。		
	1.はい:0点 2.いいえ:5点		
10	子どもとインターネット利用の危険性について話したことがある。		
	1.はい:0点 2.いいえ:10点		
合 計			

<b>レベル 4</b>	100～76点	<b>早急な対応が必要</b> すぐに子どもの携帯電話やパソコンの利用に問題がないか点検し、家庭でのルールづくりやフィルタリング設定などに取り組みましょう。
<b>レベル 3</b>	75～51点	<b>再点検と対応が必要</b> フィルタリング設定やパソコンや携帯電話の利用にかかわるルールづくりについて親子で見直しましょう。
<b>レベル 2</b>	50～26点	<b>再点検が必要</b> パソコンや携帯電話の使用状況を確認し、インターネットの適切な利用について親子でしっかり話し合しましょう。
<b>レベル 1</b>	25～0点	<b>今のところ問題なし</b> インターネットにかかわる事件やトラブルに注意し、子どもにパソコンや携帯電話を適切に使用させましょう。





# 子どもの成長を願って

～学校・家庭・地域が心を結んで～

発行年月日 令和5年4月1日

発行者 弟子屈町校長会  
弟子屈町地域学校協働本部

印刷 釧路総合印刷株式会社

