

学校・家庭・地域に役立つ

家庭教育支援 ガイドブック

家庭の教育力 **UP**

地域の教育力 **UP**

こどものために
保護者に伝えたい
こんなこと

学校・公民館・
図書館等の講座や
講演に使える

保護者に
分かってほしい
あんなこと

就学時検診や
入学説明会の
講話・指導
資料に最適

学年・学級の
お便りに使える

コピー
ダウンロード
OK



- 家庭で身に付けさせたい生活習慣で大切なこと
- こどもの伸びる力を家庭から引き出す
- 学校・家庭・地域のスムーズな連携をより一層進めるために

困ったときに気軽に読んでください

新潟県教育委員会・新潟県地域家庭教育推進協議会

目 次

各項目から該当ページへ直接移動できるリンクを設定しています。

●このガイドブックをつくった理由	P.2
●家庭で大切にしてほしいこと（保護者、家庭教育支援者向け）	
～家庭教育講座の資料にも使えます～	
・①睡眠ってこんなに大切	P.4
・②規則正しい生活リズムをつくるポイント	P.5
・③あいさつで築く人間関係	P.6
・④素直に言えるようになりたい大事な言葉	P.7
・⑤こどものやる気をサポート	P.8
・⑥自立した子を育てる親のかかわり方	P.9
・⑦話の聞き方で心をつなぐ	P.10
・⑧話を聞くときのポイント	P.11
・⑨ほめることの効果	P.12
・⑩お手伝いができる子に	P.13
・⑪子育てで大事なことは、さじ加減	P.14
・⑫こどもと一緒にいじめについて考えてみましょう	P.15
・⑬こどもに身近なインターネット	P.16
・⑭見ていますよ 聞いていますよ	P.17
・⑮豊かなつながりの中で親も子も育つ	P.18
●参加型家庭教育講座プログラム例（家庭教育支援者向け）	P.19
●家庭への情報提供に役立ちます！（家庭教育支援者向け）	P.20
●参考	
・家庭における人権教育	P.21
・始めましょう 家庭で読書	P.24
・家庭教育支援に役立つ情報リンク集	P.26
・こどもたちにもっと体験活動を！	P.27

このガイドブックをつくった理由

🌸 家庭教育はとても大切

家庭教育は、父母その他の保護者がこどもに対して行う教育です。家庭教育は、乳幼児期からの愛情による絆で結ばれた家族とのふれ合いを通じて、こどもが基本的な生活習慣・生活能力、人に対する信頼感、豊かな情操、他人に対する思いやりや善悪の判断などの基本的倫理観、自立心や自制心、社会的なマナーなどを身に付ける上での重要な役割を担っています。



🌸 現代の危機的な家庭教育事情

社会の急速な変化により家庭や地域の環境も変わり、今までの家庭教育をそのまま進めることが困難な家庭が多くなっています。

子育てについての不安や孤立を感じていたり、子育ての放任や過保護、虐待等により、基本的な生活習慣や社会性・自立心の育成に課題を抱えていたりする家庭もあります。



🌸 家庭教育支援の必要性

このような家庭教育の危機的な現状をふまえ、平成 18 年の教育基本法の改正により、下記のよう「家庭教育」や「学校・家庭・地域の連携協力」に関する条文が規定されました。

○教育基本法

（家庭教育）

第 10 条 父母その他の保護者は、子の教育について第一義的責任を有するものであって、生活のために必要な習慣を身に付けさせるとともに、自立心を育成し、心身の調和のとれた発達を図るよう努めるものとする。

2 国及び地方公共団体は、家庭教育の自主性を尊重しつつ、保護者に対する学習の機会及び情報の提供その他の家庭教育を支援するために必要な施策を講ずるよう努めなければならない。

（学校、家庭及び地域住民等の相互の連携協力）

第 13 条 学校、家庭及び地域住民その他の関係者は、教育におけるそれぞれの役割と責任を自覚するとともに、相互の連携及び協力に努めるものとする。

また、第 4 期教育振興基本計画では、地域社会との様々な関わりを通じてこどもたちが安心して活動できる居場所づくりや、地域全体でこどもたちを育む学校づくりがあげられています。

○第 4 期教育振興基本計画（目標 9 学校・家庭・地域の連携・協働の推進による地域の教育力の向上）

【基本施策】

○コミュニティ・スクールと地域学校協働活動の一体的推進

・全ての公立学校に地域と連携・協働する体制を構築するため、コミュニティ・スクールと地域学校協働活動の一体的な取組を一層推進する。……我が国の将来を担う子供たちを地域全体で育む地域とともにある学校づくりを推進するとともに、地域や子供をめぐる課題解決のためのプラットフォームにもなり得る学校を核とした地域づくりを推進する。

○家庭教育支援の充実

・子供を育てる上で不安を感じたり、身近に相談相手がいない状況にある保護者を、乳幼児期から就学期以降にわたり切れ目なく支援するため、家庭教育支援チームの普及を図るとともに、訪問型など保護者に寄り添う家庭教育支援の推進を図る。

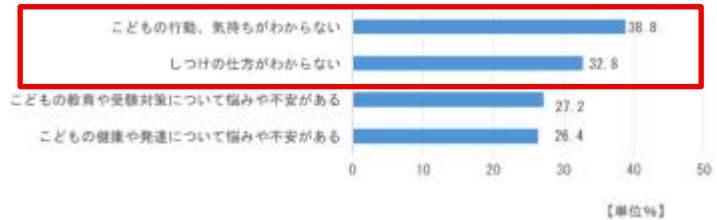
「第 4 期教育振興基本計画（令和 5 年 6 月閣議決定）より引用」

🌸 保護者は情報を求めています

保護者の子育てについての
悩みや不安の状況

	R 6
悩みや不安がある	69.9
悩みや不安はあまりない	23.8
悩みや不安はない	6.3

子育てについての悩みや不安内容
(上位のみ)



出典: 文部科学省「家庭教育の総合的推進に関する調査研究(令和6年度)」

保護者が子育てに悩みや不安を抱える状況が懸念されています。文部科学省調査においても、69.9%の保護者が悩みや不安を抱えており、その内容は、「こどもの行動、気持ちがわからない」「しつけの仕方がわからない」が上位を占めています。

家庭を取り巻く環境が変化する中、子育ての準備期間とも言える妊娠期も含め、子育てに不安を持つ保護者の学びを地域全体で支えることが重要です。

🌸 学校からの家庭教育に関する情報提供

日常的に子どもや保護者と接している学校では、これまでも様々な場面で、家庭教育に関する情報を提供してきました。

◆就学時健康診断
◆入学説明会などの機会を活用

◆基本的な生活習慣
◆健康・安全
◆学力向上
◆生徒指導などに関連した情報



学校と家庭が連携・協力して子どもを育てていくためにも、学校から家庭に情報提供し、共通理解を図ることが重要です。

そこで、新潟県教育委員会では、保護者への情報提供に役立つ「**家庭教育支援ガイドブック**」を作成しました。

手軽に配付できる保護者向けの啓発資料を掲載しています。

P T A等と連携した活動はもちろん、様々な機会でも、コピーやダウンロードをして、ぜひご活用ください。

新潟県 家庭教育支援ガイドブック

検索

このガイドブックが、保護者とのより良い信頼関係を築いていくきっかけとなり、すべての保護者の学びにつながることを期待しています。

①睡眠ってこんなに大切

こどもにとって睡眠は、心身を休息させて疲れをとると同時に体をつくり、脳を発達させる大切な働きをもっています。

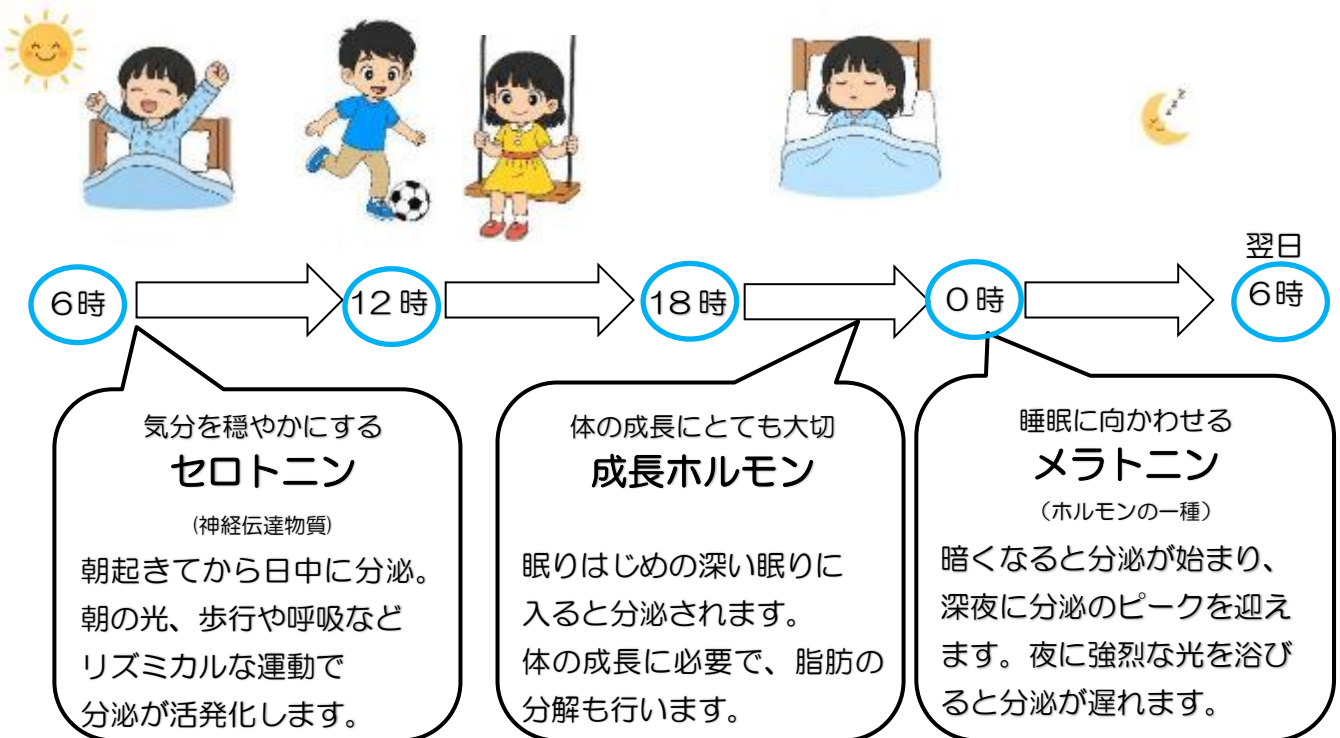
眠っている間にこんなことが起きています

学習や経験した
記憶を整理して、
定着させている。



骨や筋肉をつくったり、
体を守るための
免疫力を高めたりしている。

- 小学生の睡眠時間は低学年で9～10時間、高学年では8～9時間が理想といわれています
- 睡眠時間だけでなく、21～22時に就寝することも大切です
- すぐに眠れなくても、暗くして布団に入るなどの眠る準備を心掛けましょう



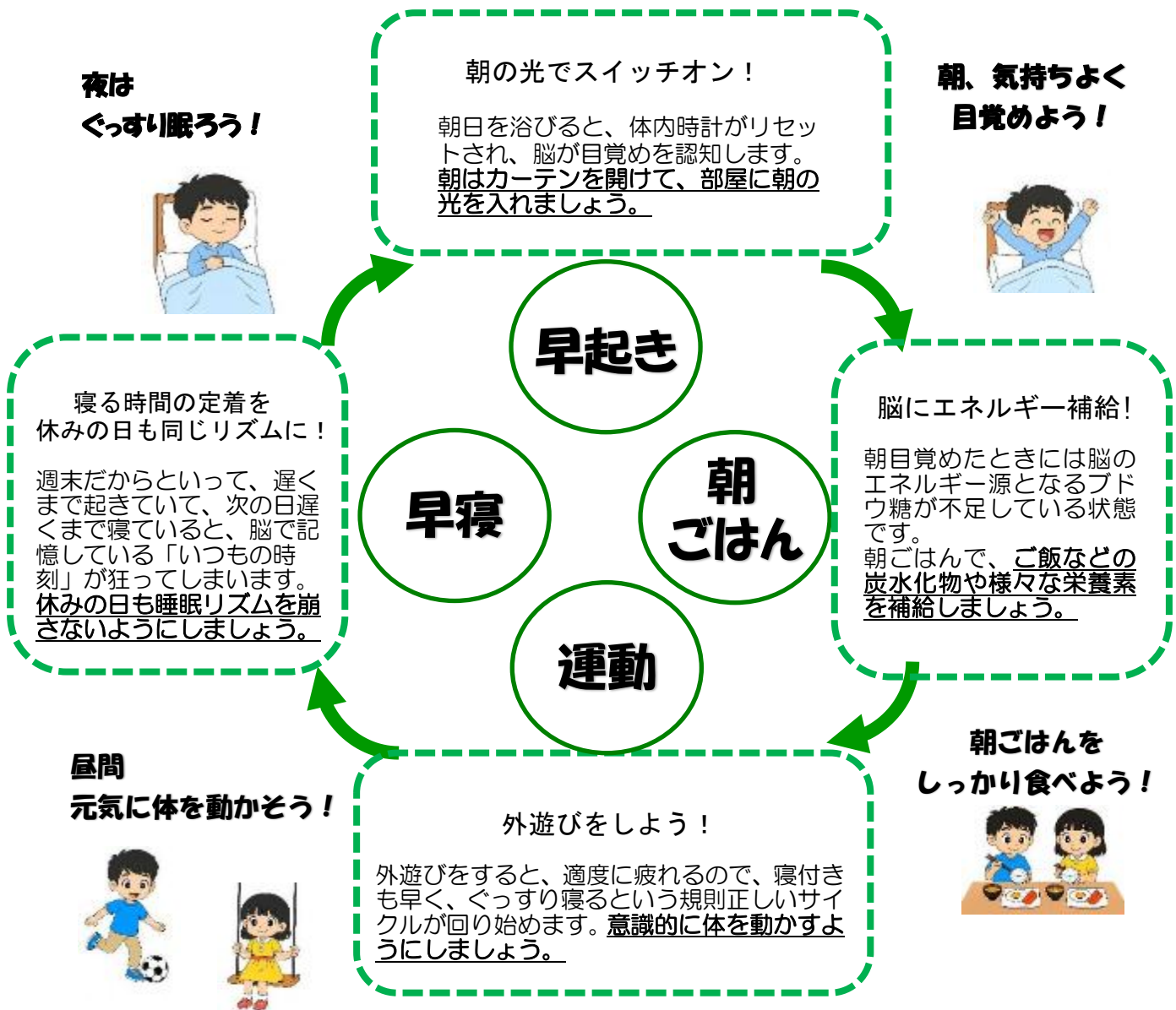
寝不足や不規則な睡眠リズムは、成長に欠かせないホルモンの分泌に影響を与えてしまい、心身の健康を損なう恐れがあるといわれています

睡眠によって心も体もつくられます

②規則正しい生活リズムをつくるポイント

こどもの生活習慣の乱れが学習意欲、体力、気力の低下の要因の一つとして指摘されています。

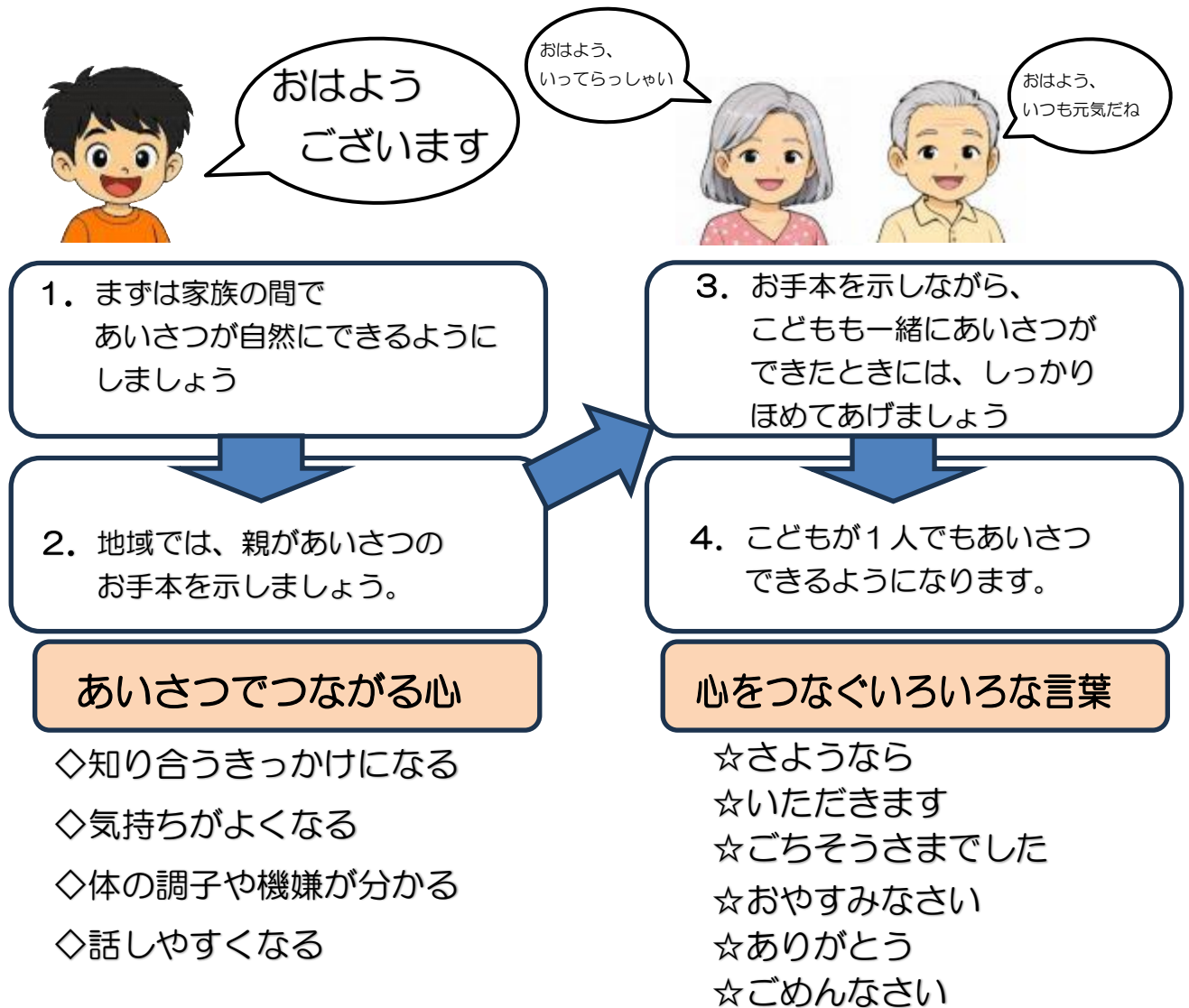
こどもたちが健やかに成長していくためには、規則正しい生活リズムを身に付けることが大切です。



生活リズムを整えることは、こどもたちの心と体の「元気」につながります

③あいさつで築く人間関係

あいさつができるようになるには、こんな順序があります



防犯上の効果あり

1 きちんとあいさつできる子は
声を出せる子なので、
不審者に狙われにくいと
言われています



2 あいさつをすることで近所の人か
どこの子か分かり、何かあったとき
に情報収集がしやすくなります



④素直に言えるようになりたい大事な言葉

「ありがとう」

「ごめんなさい」

言うにはちょっと勇気がいるけれど、言われると心が温かくなったり、緊張がホッと緩んだりする思いやりの言葉があります。



ありがとう

どういたしまして



日頃から耳にしない言葉は、
うまく使えるようには
なりません

- ★「ありがとう」を言う場面はたくさんあります
親がお手本を見せましょう
- ★家族で、ささいなことでも日頃から「ありがとう」と言う習慣を付けましょう

家庭で、日常的に耳にすることで、
どんなときにどんなふうに使うのかを覚えます

★「ごめんなさい」も

大人のお手本が大切です

★謝罪を受け入れる姿も

見せましょう



ごめんなさい

いいよ

(次は〇〇しよう)

★「ごめんなさい」を

言えた勇気を認めましょう



- ・悪いことしちゃった
- ・心配かけちゃった
- ・迷惑かけちゃった

心を込めて言えると相手の心に伝わります

⑤こどものやる気をサポート

「良い学びは良い環境から」と言われるように、こどもが生活や学習習慣を身に付けていくためには、こどものやる気を育てることが大切です。

活動する場所の環境づくり



えっへん!



自分の持ち物を
自分で整理整頓できるようになると…

- 使いたい物がすぐに用意できる
- 始めようと思ったときにすぐに取りかけられる
- 学校へ行く準備がスムーズにできる
- 忘れ物が少なくなる
- 物を大切にする

など

はじめは、親も一緒に片付け、徐々に一人でできるようにしましょう

やる気を育てる心の環境づくり

例えば、毎日の宿題をするとき、どんな声をかけたらいいでしょう。



今日することは
なあに？

音読なら
台所で聞けるよ



6時までなら宿題を
みてあげられるよ

夕食までに宿題が
終わってたら、
ゆっくりできるね

音読しなくちゃ

友達と
遊びたい

おやつを
食べたい



宿題あるん
だよな

見たいテレビが
あるんだ

5時まで遊んだら
すぐに宿題しよう

テレビが始まる前に
音読するから聞いてね



こどもに考えさせましょう。自分で決めた方が、集中しやすく、はかどります

生活や学習の習慣は、小さい頃からの積み重ねによって身に付きます。

こどもの小さながんばりを見逃さず、ほめる言葉や励ましの言葉を掛けながら、長い目で見守り、根気よくサポートしていきましょう。

「やらされてる感」より「やっている感」

⑥自立した子を育てる親のかかわり方

あんなことを
やりたい！

こんなふう
になりたい！



日頃から心掛けて おきたいこと



- ★こどもの話をよく聞いて、信頼関係を築きましょう。
- ★当たり前のことやできたことをほめて、自信をもたせましょう。

自分からやろうと決めたことを、**親が見守り、励ます姿勢**が大切です。

こどもが自分から「～したい」と言ったときが、**伸びるチャンス**

例えばこんな場合



学校に入ったら
友達をたくさん
つくりたいな

親ができる手助け



★具体的なステップを考える

どうしたらできるようになるか、
どんなことをがんばるか、
相談にのって一緒に考える。

★ポイントは「自分でやろうと思わせること」

自分にできそうなものを
こども自身に選ばせる。

★励まし、またがんばろうという 意欲につなげる

ステップが少しでもできたら、
ほめて励ます。

★決めたことが達成できたらほめる

こどものがんばりをほめる。

ステップ1

自分から
あいさつ
してみよう

ステップ2

席の近い
人の名前を
覚えよう

ステップ3

友達の
話を
よく聴こう

こどもの「自分でできた！」を大切にしましょう

新潟県教育委員会・新潟県地域家庭教育推進協議会

⑦話の聞き方で心をつなぐ



聞いてもらうことで
安心感をもち、もっと
話せるようになります

分かってもらえることで
相手に対する
信頼感が育ちます

会話を通して親子の
信頼関係が築けます

聞くときのポイント

- ① 忙しくても**手を止めて顔を見て**聞く
- ② 話の途中で口を挟まず、**最後まで**聞く
- ③ 話を聞いたら、まずは気持ちを受け止めて**共感**する
- ④ 親の**価値観**を押し付けない
- ⑤ 言いたいことは**私（^{アイ}）**メッセージで伝える
「私なら～するよ」「私は～がいいと思うよ」

「聞いてもらえた」「話してくれた」

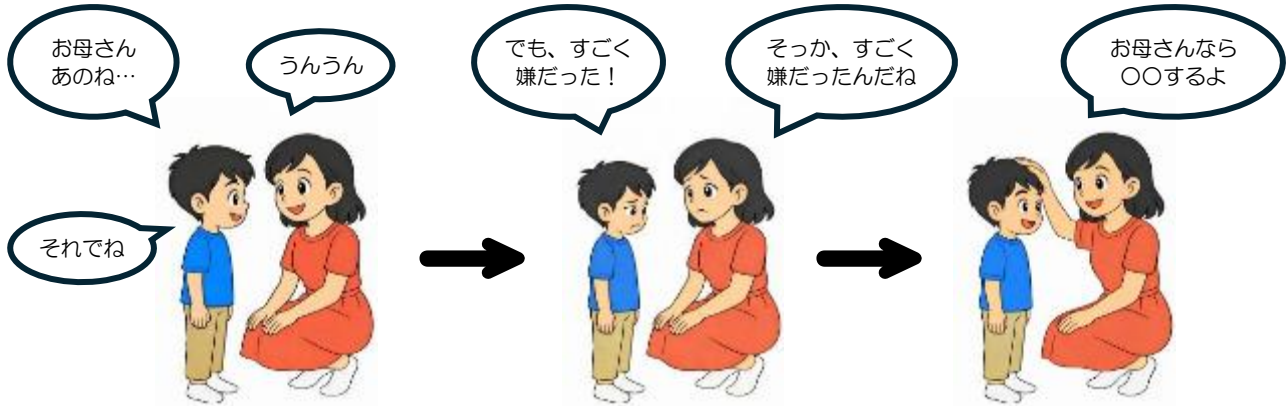
の気持ちを大切にしたい会話を心掛けましょう



言葉のキャッチボールを通して、心もしっかり受け止めましょう

⑧話を聞くときのポイント

こどもが話しかけてきたときは、一度手を止めて聞きましょう

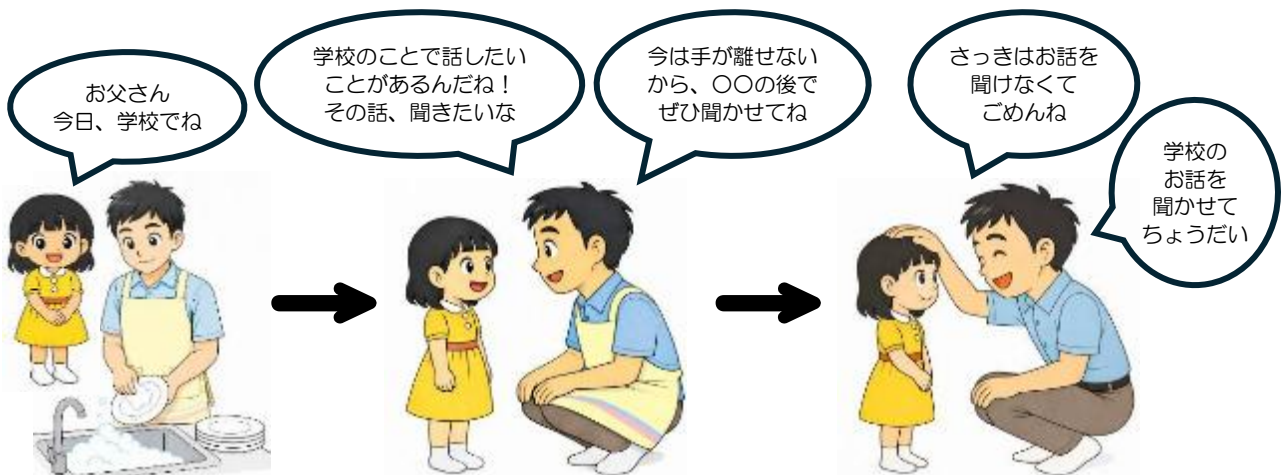


●話の途中で口を挟まず、最後まで聞く

●話を聞いたら、まずは気持ちを
受け止めて共感する
●親の価値観を押し付けない
「だから言ったでしょ!」
「～しなきゃだめじゃない!」

●言いたいことは
私（^{アイ}）メッセージで伝える

でも、どうしても手が離せないときは…

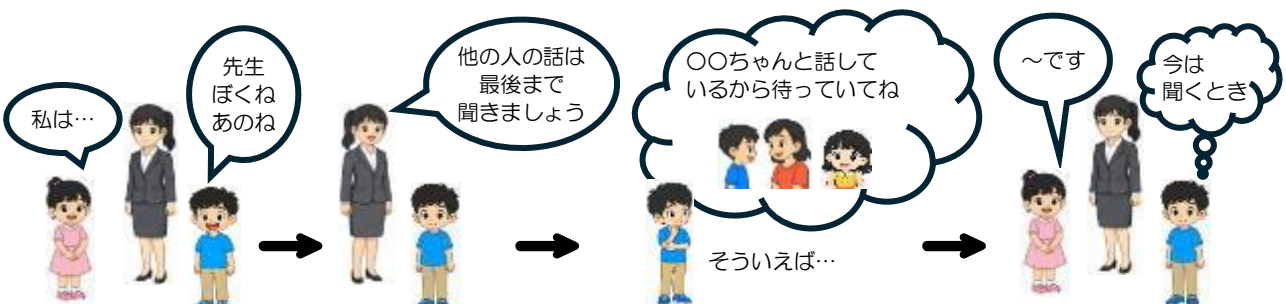


●作業の途中で
こどもが話しかけてきたら…

●話を聞きたいという気持ちを伝えましょう
●どんな話なのかだけは聞いておきましょう

●作業の後には必ず
しっかり話を聞きましょう

家庭での会話がいろいろな場面に生きてきます



聞いてもらっていると、しっかり聞くことができます

新潟県教育委員会・新潟県地域家庭教育推進協議会

⑨ほめることの効果

どんなふうに
ほめたらいいのかしら
悪いところが
目についちゃって…



こんなふうに思うことはありませんか？

ほめる内容は**当たり前**のことでもよい

- ① 今できていることを認めてほめる
- ② 今までと比べて、伸びたことを見付けてほめる

今日のあいさつは
元気でいいね

いつもより早く
起きられたね

ちょっとしたこと
でもいいのね



大事なことは**その子自身を認めてほめる**ことです。こどもの

「すごい」「さすが」「すばらしい」をたくさん見付けて、言葉で伝えましょう。

ほめられることによって心に変化が生まれます

うれしい！

また、がんばろう！



もっとできるかも！

- 気持ちがポジティブになる
- 前向きに物事に取り組める
- 「挑戦しよう」という意欲がもてる
- 自分は大切な存在だと思える
- 自分に自信がもてる
- 学習が身に付きやすくなる

自信をもって物事に取り組める自立した子に

⑩お手伝いができる子に

うちの子は
遊んでばかりで、
家の手伝いなんてし
てくれない…



こどもにさせると
時間がかかって面倒で、
自分でした方が早いし…

そうは言ってみるものの…

将来のことを考えるといろいろできるようになってほしい

お子さんに「できそうなお手伝い」「させたいお手伝い」は何ですか。書き出してみましょう。

※ お手伝いは、家族の一員としてみんなに関わることを考えて選びましょう。

お手伝い大作戦

☆ていねいに教える



お手伝いの極意 その1

簡単なことから始めて、
たくさんほめて
できることを増やしていく。

お手伝いの極意 その2

初めてのことは、教える人に
時間と気持ちの余裕がある
ときに挑戦する。

お手伝いの極意 その3

できるようになったことは
任せる。自分からしてくれ
るように頼りにする。

☆一言添えて、ほめる

☆家族に知らせていっぱいほめる

うまくできなくてイライラすることもあります。でも失敗を叱るよりも、できた所まではほめて、次はどうしたらできるようになるかを一緒に考えることが成長につながります。

こどものやる気を引き出す声掛けを



⑪子育てで大事なことは、さじ加減！

子育てでは
「過保護はよくない」と
言うけれど、どんなことに
気を付けたらいいの？



子育てで大事にしたい4つの要素

世話

- ・世話をすることは乳幼児期には重要ですが、その子の成長に合わせて徐々に手を離し「自分のことは自分でできる」ように自立させていくことが大切です。
- ・手本を見せながら、ていねいに教えてできることを増やします。失敗しても責めずに繰り返し教え、できたらほめることで自信をもたせることが必要です。

指示

- ・親は先回りして指示を出してしまいがちですが、失敗することも成長には必要と考えて見守る場面も大切です。
- ・指示されて行動することが多いと、自分で考えて行動する力が育ちにくなります。
- ・こどもは指示されて行動して失敗すると、自分の責任ではなく、ほかの人のせいにするようになります。

授与

- ・欲しい物が本当に必要なものか、一緒に考えることが大切です。
- ・欲しがるものを何でも与えると、感謝する気持ちや物のありがたさや大切にす
- ・我慢することも心を成長させるためには必要です。

受容

- ・その子自身を認め受容することが大切です。
- ・日頃のこどもの様子をよく見て、その子自身の思いや成長を受容し、ほかの人の迷惑を考えない自己中心的な行動は許さない毅然とした態度をとることが重要です。

こどもに合わせたさじ加減で上手に子育て

⑫こどもと一緒に、いじめについて考えてみましょう

1 いじめは大きな社会問題です

いじめ防止対策推進法（2013 年施行）

いじめとは、

- ・学校内・学校外、同じ学校・違う学校にかかわらず、何らかの関係がある他のこどもからの
- ・暴力、物隠し、おどしや悪口、無視、からかいなどの行為によって
- ・行為をされた子どもの心や体が傷ついたり、苦しんだりすること
- ・インターネット上で行われたものも含む

と定義されています。

かつては、定義の中に「一方的・継続的・深刻」などの言葉がありましたが、現在は、行為の意図ではなく、本人がどう感じたかという「被害感」を重視しています。そのため、「ひやかし」や「いじり」のつもりであっても、相手が嫌な気持ちになれば「いじめ」に該当します。学校は、意図の有無にかかわらず、いじめの可能性がある場合には状況に応じた対応を行うため、学校と保護者の連携が大切です。

新潟県いじめ等の対策に関する条例（2020 年施行）

「保護者の責務」が明記され、保護者に対して、次のようなことが定められています。

- ①いじめ等の対策やインターネットの特性について理解を深め、こどもがいじめ等を行わないよう、思いやりや規範意識を養うための教育を行うよう努める。
- ②いじめを受けた場合には適切に保護するとともに、学校でいじめ等があった場合は、いじめ等の事実と向き合い、解決に向けて協力する。
- ③県、市町村や学校が講ずるいじめ等の対策に協力する。

ふーん
そうなんだ



2 いじめについて、家庭で具体的に話し合しましょう

日頃から、親子の会話を大切にし、何でも話せる関係を築きましょう。いじめについても話題にして、こどもの様子や考えを把握しておきましょう。

また、いじめはどんな理由であっても絶対に許されない行為であることをこどもに教えましょう。

いじめは、重大な人権侵害です。

こどもの健やかな成長のためにも、学校、家庭、地域が一丸となり、社会全体で「いじめをしない、許さない、見逃さない」意識をますます高めていきましょう。

「おやっ」「変だな」と感じたら…

こどもの話をじっくりと聴きましょう。まずは意見をはさまずに、共感的に聴くことが大切です。そして、「あなたの味方だよ。絶対に守るよ！」という気持ちを伝えましょう。ご家族だけで悩まずに、心配なことは学校や下記相談機関へ相談しましょう。

○24時間子供SOSダイヤル（無料）
（全国どこからでも24時間、相談できます。）

TEL 0120-0-78310（なやみ言おう）

○新潟県いじめ・ふとうこう等相談電話
TEL 025-285-1212（24時間対応）

○県立教育センター

いじめ・ふとうこう悩みごと相談テレフォン

TEL 025-263-4737（平日9:10～16:00）

○生徒指導課いじめ対策室

TEL 025-280-5124（平日8:30～17:15）



○[新潟県いじめ対策ポータル](#)

【参考・引用】新潟県教育庁生徒指導課「新潟県いじめ対策ポータル」

新潟県教育委員会・新潟県地域家庭教育推進協議会

⑬こどもに身近なインターネット

こどものまわりには、インターネットにつながる端末がたくさんあります。学習や生活に役立つ情報が簡単に得られる反面、使い方によっては危険が伴う場合もあります。



携帯型ゲーム機



スマートフォン



スマートウォッチ



パソコン・タブレット

こどもに起こりやすいトラブル

- ネットいじめ
- 知らない人との出会い・誘い出し
- 下着姿や裸の写真・動画の送信
- 高額な課金・架空請求
- 個人情報の流出
- ネット依存による生活習慣の乱れ
- 著作物（画像・動画・音楽など）の無断使用

誰もが「被害者」にも「加害者」にもなり得ます。こどもが正しく安全にインターネットを使用するには、こどもの成長に合わせた**ルールづくり**と**環境づくり**が大切です。

家庭でルールをつくりましょう

保護者が一方的に押し付けるのではなく、こどもと話し合って一緒に決めましょう。

家庭のルールの例

- ☐ 見た人が嫌な気持ちになる言葉は使わない
- ☐ 知らない人からのメールやメッセージは開かない
- ☐ インターネットで知り合った人とは会わない
- ☐ 自分の下着姿や裸の写真・動画は撮らない
- ☐ 課金アイテムや有料アプリは保護者の許可を得る
- ☐ 名前や顔写真、学校名など個人情報は公開しない
- ☐ パスワードは保護者が管理する
- ☐ 利用する場所や時間を決める
- ☐ 人の写真や動画、音楽は勝手に使わない
- ☐ ルールを守れないときは一時的に利用禁止にする
- ☐ いじめやトラブルなど、困ったことが起きたらすぐに保護者や先生、友達などに相談する

環境づくりに取り組みましょう

トラブルに巻き込まれないために**フィルタリング設定**を活用しましょう。

フィルタリングは、スマートフォンや携帯型ゲーム機などで、インターネットへの接続を制限する機能です。利用したいサイトやアプリの個別設定もできます。

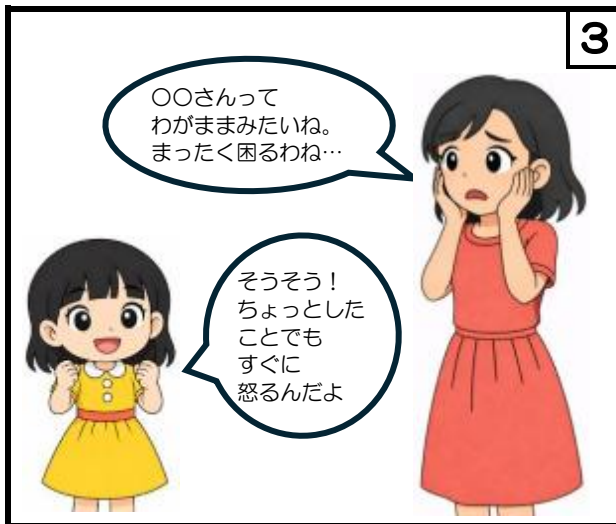
- 不適切サイトをブロック
- 有料アプリや課金アプリなどの購入を管理
- 利用状況のチェック
- 利用時間を調整

【参考・引用】新潟県教育庁生徒指導課「インターネット・SNS トラブルからお子さまを守るために」

こどもの発達段階に応じて、ルールや環境の見直しをしましょう

新潟県教育委員会・新潟県地域家庭教育推進協議会

⑭ 見てますよ 聞いてますよ



こどもは親の鏡

親が友達を悪く言えば、こどもは友達を悪く言ってもよいのだと受け取ってしまう場合があります。それは、友達だけでなく、先生や地域の人に対しても同様です。

日頃から、親が肯定的な言葉を使うことで、こどもも人のよいところを自然と見付けられるようになります。人のよさに気付く力は、よりよい人間関係の構築につながります。

こどもの前で、人のことを批判する言葉は慎みましょう

⑮豊かなつながりの中で親も子も育つ

小学生になると、活動の場が広がるとともに、保護者も学校行事やPTA活動、地域活動などに参加する機会が増えてきます。

こどもは家庭の外でいろいろな経験をすることにより、社会のルールやマナーを学んでいきます。

親子で積極的にいろいろな活動に参加しましょう。

おたより

学校だより、学年だより、保健だより、給食だより及び地域の回覧板などには、こどもの成長に役立つ情報が満載です。

学校や地域の情報に目を通して、子育てに生かしましょう。

学校行事

運動会や学習発表会などのほか、学校や地域の特色を生かした様々な行事があります。

こどものがんばりを見届け、言葉でほめましょう。

学習参観

学習の様子、担任や友達との人間関係、学級の雰囲気などを知る絶好の機会です。

こどもが学習に取り組む姿をぜひ参観しましょう。



PTA活動

PTAは、こどもたちの健全な育成を目的に、学校と家庭、地域を結ぶ活動をしています。

行事の企画・支援、講演会の実施など各PTAの実情に合わせた幅広い取組が行われています。

PTA活動を通して、親子や保護者同士の交流を一層深めましょう。

地域行事

こども会や自治会（町内会）での活動を通して、こどもたちは様々な体験をすることができます。

地域で行われる伝統行事や奉仕活動などに親子で楽しく参加しましょう。

ボランティア

学校によっては、学習支援や図書館の整理、読み聞かせ、交通安全指導、屋内外の環境整備などの保護者ボランティアを募集しています。

できるときに、できる範囲内で、参加・協力するのもいいですね。

こどもの意外な一面も見えてくる！

いろいろな活動に参加することで、家庭の外でのこどもの様子を知ることができます。

保護者自身も交流を深め、よい人間関係を築いて、子育てに生かしましょう。