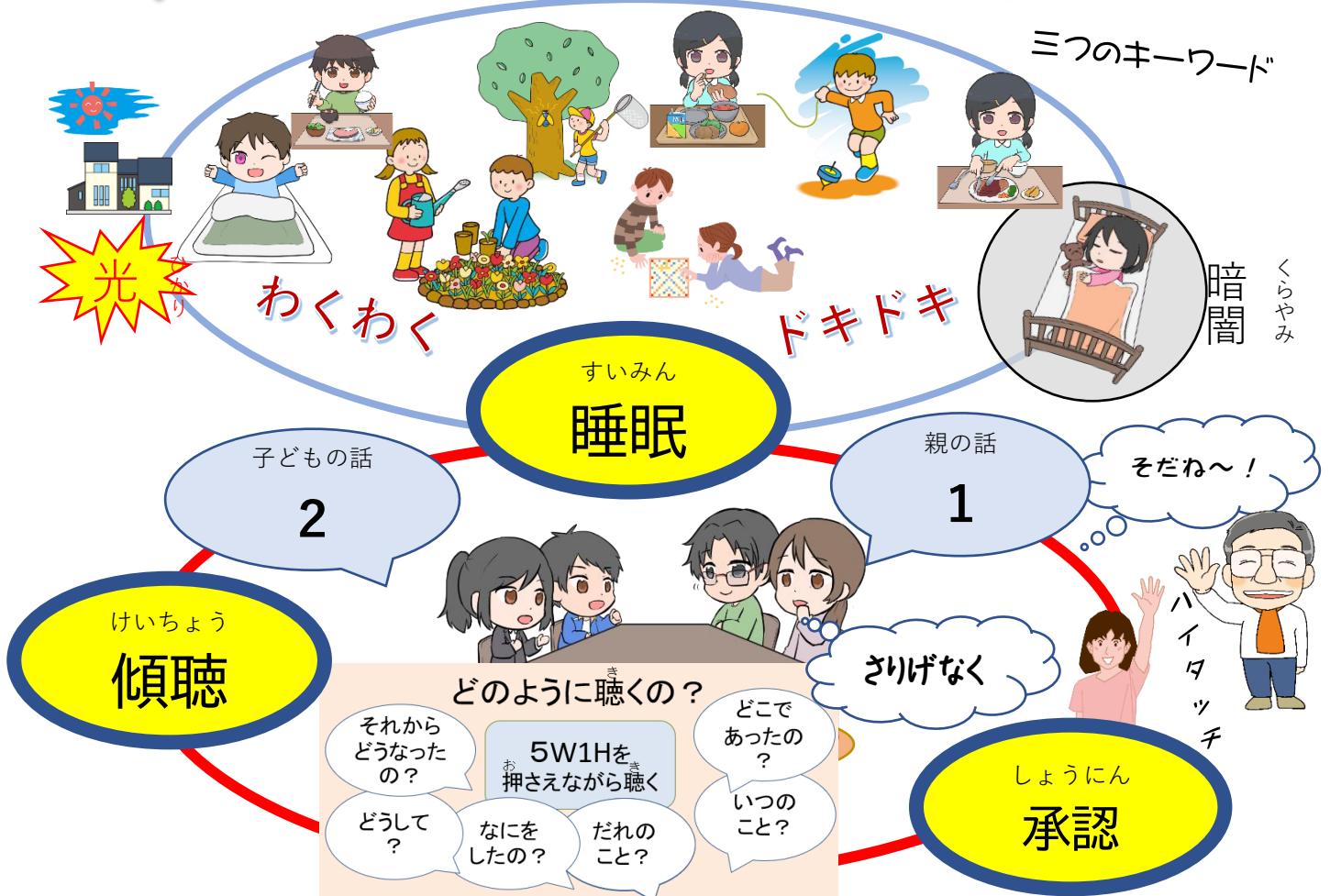




# イキイキとした“こども”が育つ



子どもの成長にとって、睡眠をはじめとした毎日の生活リズムを整えることが大切です。十分な睡眠をとって目覚め、太陽の光を浴び体内時計のリセット、そして身体の動かすエネルギー補給の朝食をはじめとした三度の食事、排便、運動（わくわくドキドキ）などが大切です。小中学生までの子どもの時期は、一番成長する時期でもあり、一生の基盤を作るこの時期に、「睡眠を中心とした規則正しい生活リズム」を整え、良い習慣となるようにすることが、電子メディアとの付き合い方の一番の良い方法です。

そして、子どもにとって一番のよりどころは家庭です。よりどころの元になるのが、親など家族が子どもの話をしっかり聞く「傾聴」が重要です。

さらに、子どもを認める「承認」です。子どもの話を聞くとき、すぐ「ダメ」とか言わずに、まずは「そうだねえ」と子どもの意見を受け入れることです。また、親の行動として、ハイタッチ、握手やハグなどもとても良い承認の行動になります。

新型コロナ禍の中、子どもも大人も「わくわくドキドキ」が少ない日常生活、「睡眠」「傾聴」「承認」の三つのキーワードで、より良い毎日を暮らせるよう努めてください。

## 目次

- 睡眠を中心とした生活リズムを整えよう○子どもの話を承認しながら聴きましょうーP 2
- ルール（やくそく・宣言）づくりは親子関係づくり...思春期までに話し合える親子関係をつくる-P 3~4
- 保護者の見守り方が大切...待つ、見る、応援する○子どもの見方を変えることで...好循環へーP 5
- 保護者のフィルタリング機能が大事○セキュリティや保護者管理機能も活用をーP 6
- 保護者も楽しみ・のんびり・輝きながらーP 7 ○保護者やお子様困った時の相談窓口等ーP 7~8



## 成長に大切な子どもの睡眠

成長期の大切な時期の小中学生までの睡眠について考えてみましょう。

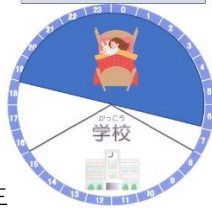
「なんか、しんどい」「やる気が出ない」「いつもイライラする」など感じる人は、夜の睡眠が影響を与えていることがわかってきました。休みがちだった子やイライラしていた子が、睡眠を改善したら、学校に登校でき、授業に集中し、穏やかに友だちと話せるようになりました。睡眠は、脳の疲れを回復させ、気分を良くし、学習能力をアップさせます。また、身体の成長を促します。

## 重要な子どもの「睡眠時間帯」

睡眠の時間帯＝夜19時～朝7時。

子どもが、朝、朝食を取り、排便し、学校に行くために、遅くとも7時までに起きる必要があります。逆算すると、遅くとも小学1年生で夜9時（21時）、中学3年生で夜11時（23時）には寝る必要があります。

睡眠時間帯19～7時



## 子どもに必要な睡眠時間

睡眠時間の目安は、子どもの発達状況により睡眠時間が多く必要な子もいます。

目覚ましや親の声など無くても、自分から起きれることが、睡眠時間が足りてる証拠。

アメリカの睡眠医学会（AASM）によると幼児3～5歳で10～13時間、6～12歳で9～12時間と、もっと長い時間が提唱されています。

### 小学生の就寝と睡眠時間

1年生	9時に寝る	10時間睡眠
2～5年生	9時に寝る	9～10時間睡眠
6年生	9～10時の間に寝る	9時間以上の睡眠

### 中学生の就寝と睡眠時間

1年生	10時に寝る	9時間睡眠
2年生	10時までに寝る	8時間以上の睡眠
3年生	10時までに寝る	8時間以上の睡眠

以上参照：「みんなく」ハンドブック 三池輝久監修/木田哲生編著「みんなく」地域づくり推進委員会

# 子どもの話を承認しながら聴きましょう

## 「そだねー」など一度受け入れる

子どもの話を承認しながら聴きましょう。うなずきながら、すぐに否定せず、「そだねー」など子どもの言った内容を受け止めましょう。

## 子ども2対1親の原則

「話を聞く」といった家族のコミュニケーションが多いと、子どもの心が安定し、子どもの自主的な学習習慣等が形成され、それによって高い学力を得られるという因果関係がわかったそうです。※1 時間がないときは、10分でもいいでしょう。時間がないことを断って聴きましょう。親が聴けないときは、祖父母や近所の親しい大人でもいいです。

聴くときは『2対1の原則』で話をしましょう。それは、子どもに「2」話をさせて、親が「1」話しましょう。※2



## 「5W1H」をさりげなく聞く

特に、「5W1Hひとつずつ質問して、子どもから話を引き出せば、2対1の原則はできる。」そうです。

5W1Hの質問とは、「どこであったの？」

「いつのこと？」「だれのこと？」

「なにをしたの？」「どうして？」

「それからどうなったの？」です。

ただし、厳しく問いただすのではなく、さりげなく聞き出すことが大切です。その結果、5W1Hをしっかり押さえて話すことが大事だとわかった子どもは、本や教科書を読む時もそれを意識して読め、読解力がつき、物事を筋立てて考えるようになり、人の話もしっかり聞け、学力が向上するそうです。

## ハイタッチ、握手、ハグなども効果バツグン

言葉以外に日頃からハイタッチなど親子家族ですることが承認の行為になり、効果バツグンです。



※1「仙台市に住む合計7万人の小中高生を2010年から7年にわたって追跡調査＝『学習意欲の科学的に関するプロジェクト』」や「『東大生179人の小学生時代『普通の子』が成績急上昇の秘密』で東京大学に通う学生にアンケート」の東北大学の川島隆太教授解析結果（『プレジデントFamily2017秋号』）※2東京大学合格者数1位を誇る開成学園の柳沢幸雄校長インタビュー（『プレジデントFamily2018秋号』）

## ルールづくりの話し合いのポイント I

ルール作りは保護者の責任です。  
最初は厳しく。成長とともに、  
話し合い変更しましょう。

18歳でゴール



### ①まずは、子どもの話を聴きましょう

スマートフォン等は、何のために  
必要なのか、どの様に使うのか、  
しっかり子どもの話を聴きましょう。



### ②親の気持ちを伝えましょう

「生活リズムの乱れ、思わぬトラブル、  
個人情報回収困難、相手の本当の姿、  
課金や売買・・・」など心配して  
いることを伝えましょう。

### ③守れるルールを考えましょう

24時間をどの様に使うのか？  
必要な睡眠時間・勉強時間等の確保。  
「ダメ」より「〇〇できる！」や  
「〇〇し放題」が、  
守りやすいルールの言葉。



### ④作ったルールは貼りだそう

話し合って作ったルールは、家族が見える場所に貼  
りだしましょう。親や他の家族のルールもつくろう。  
成長に合わせルールを見直しましょう。

## ルールづくり話し合いのポイント II ～守れるルールを考えましょ

### 最初は3項目程度から

気をつけること、すべきことは、可能な限り絞り  
込みましょう。こどもの「自分にも出来そう」を  
大切にしましょう。ルールを守ることが出来たら  
褒めて喜んであげましょう。

### 守れたら無くなるルール

一定期間守れたら（できたら）ルールが無くなる  
ようにすることで、達成感があって守りやすくな  
ります。例：1日、1週間、1か月、3か月等。  
長期の場合目途を示しましょう。例、〇年生に  
なったら、学年が上がったら、小学校（中学校）  
にあがったらなど。

### 守りやすいルールの言葉

「ダメ」より「〇〇できる！」や「〇〇し放題」が、  
守りやすい言葉です。

例：...30分間はできる。  
...時まではできる。  
...までは、し放題。  
宿題が終わったら7時までは、し放題。

### 最初は厳しく

使える時間の話し合いをするとき、例えば子ども  
が「2時間」を主張した時、保護者は厳しく「3  
0分」等と提案しましょう。話し合った結果「1  
時間」で決まったとしたら。  
子どもにとって親の「30分」から30分勝ち  
取ったルールとなり、守りやすくなります。

### 成長に合わせて変える

歳が上がった（学年が上がった）、新しい機器や  
サービスを始める、妹や弟ができた（新しい友達  
ができた）など成長や環境の変化に合わせてルー  
ルを見直しましょう。

### 見通しを持たせる

いつまでもルールがある訳でなく、守れたら消え  
る（無くなる）こと。仕組みや気を付けることを  
学んだら新しい機器やサービスが利用できること。  
など大きくなるとこう変わるとことなど将来を見  
通せるように話をしましょう。  
18歳になったらルールは無くなるなど、いつま  
でもルールに縛られるのではなく、自立を促すこと  
を進めてください。

### 保護者のポイント

子どもの話を聴き、思春期までに話し合える親子関係をつくる

## ルールづくりの検討ポイントⅢ

### 時間を考えるポイントは三つ

時間は、1日の中で、「①連続してできる時間、②1日全体の時間、③就寝する時間」の3項目で考えましょう。

①連続してできる時間＝文部科学省は、推奨時間として「30分連続使用したら20秒以上休みましょう」と提唱しています。

②1日全体の時間＝「1日24時間をどの様に使うか」と考えて話し合ってください。

ゲームや動画視聴の時間を考えるとき、必要な睡眠や食事、勉強時間等の確保をし、残った時間が可能な時間になります。平日（学校等のある日）と休日をわけて考えましょう。

③就寝する時間＝睡眠時間を確保するために、2ページにある「寝る時間」の1時間前には利用をやめるように時間設定をしましょう。

### 機器を使う場面（場所）

「宿題が終わっていないとき。食事をする時。家族とでかける時。自分の家で友だちと遊ぶ時。家の外で使う時」など、使うのか使わないのか。

### ネット上（名前、顔、声、繋がり）

ネット上に本人や家族の名前、住所、学校、職場などや友達のことなどは書き込まない。個人情報、声や風景写真までも含まれます。最近は、写真や動画の精度が高くなり、位置情報だけでなく映り込んだ様々な情報で、個人と一緒に写っている人、撮影場所などがわかってしまいます。街中（コンビニ・車載カメラなど）にカメラがあり、皆さんのなどの行動が写り込んでいます。歩き方などで個人が特定されます。ネット以外でも、外での行動についても話し合ってみましょう。



### ルールが守れなかったら

「ルール（やくそく・宣言）が守れなかったとき」について決めてください。

「1日ゲームをしない」「1週間ゲームをしない」「スマホ・携帯電話（ゲーム機）を解約する」など。

「〇〇・・・しない」の期間は、生活習慣や学習習慣などを振り返り家族で話し合い、ルールの見直しなどの期間にしてください。

### 友達の間でのルールやマナー

友達にメールやメッセージのやり取りを強要しない。スマホなど持っていない友達とのルール。インターネットを使わない友達を仲間はずれにしない。自分以外の人などが写っている写真の扱い。メールやメッセージを送信できる時間など。

### その他

- ・困ったときはすぐに相談する。
- ・ネットで相談するサイトを共有する  
※7～8ページを参照
- ・フィルタリングや保護者管理機能を使う。
- ・パスワードは保護者が管理する。
- ・お金がかかる場合は事前に相談する。
- ・知らない人のメールに返信しない。

### 保護者のポイント

#### 「知らない人」って？

具体的にはっきりしておく。



#### 「友だち」って？

いつも、どんな友達かをチェック・・・

ネット上の「友だち」に注意して見守りを。

### 保護者のポイント

#### スマホやゲーム機などは貸与

スマホやゲーム機等は、子どもだけで買うことができません。保護者などが買って、子どもに貸し与えていることを前提にしましょう。

#### 保護者自身の使い方を振り返りましょう

子どもは、身近な保護者の使い方を見よう見まねで使います。子どもは保護者の鏡でもあります。子どもの姿から、保護者自身がどのような使い方などしているか振り返りましょう。



## 待つ

子どもが新しい取り組みを始めようとするとき、すぐに変化や成果を求めず、待ちましょう。誰もが、新しいチャレンジをするときに、気持ちの切り替え、変化に対する心構えなど、準備も必要です。動くまで待ちましょう。そして、少しでも変化があれば認めましょう。



## 応援する

子どもが、変わろうとしていたり、成長段階で、応援をしてください。

その時かける言葉は「頑張れ！」では

## 見る

子ども変化や成長を見逃さないように、子どもをよく見ましょう。スマホの使用やゲームや動画視聴などに目が行きがちですが、その他の子どものしていることを見てください。当たり前と言える、朝起きた、名前を読んだら返事をした、挨拶をした、食事をした、学校に行った等の「当たり前」ことを認めて、褒めましょう。



なく、「頑張ってるね」。また、「やればできるじゃん」ではなく「できたね！」と手放しで喜んでください。

# 子どもの見方を変えることで…好循環へ

## 親の「べき」を捨てる

「子どもはこうあるべき」という親の「べき」を子どもの押し付けないようにしましょう。それは、親の夢や理想を押し付けたりしないということです。



## 子どもの見方を変える

子どもが、「長時間ゲームをする」や「動画を見続ける」等は、「集中力がある」や「根気がある」。子ども能力を見極めて、好ましい見方をしましょう。

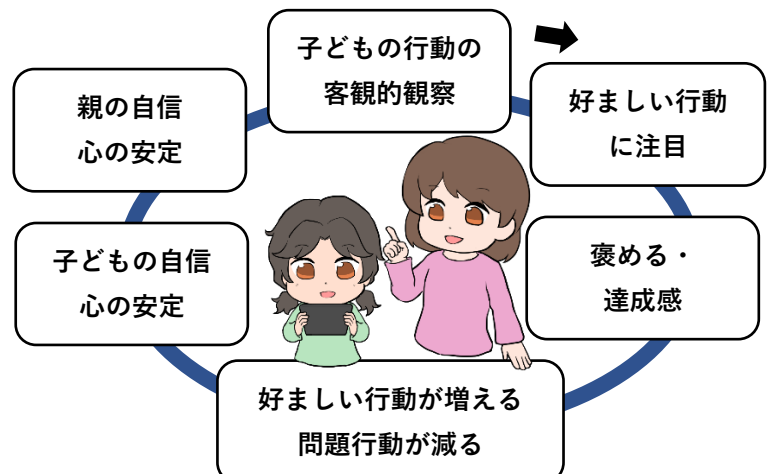
## 子どもの「好き」を伸ばす

子どもが、「好き」や「やりたい」を大切に、伸ばしてやってください。

親の想いと違うかもしれませんが、子どもの想いをしっかり聞いてやり、伸ばす方向に導いていただきたいです。



## 見方を変えることで好循環へ



## 親子のコミュニケーション

国などは、フィルタリング機能を進めています  
が、その機能の一番は、保護者自身のフィルタ  
リングが機能することです。

機械のフィルタリング機能は、子どもたちの発  
信することについては全く機能しません。

保護者のフィルタリング機能とは、  
保護者の「傾聴」と「承認」による  
親子のコミュニケーションです。

いつでも親に相談してもらえる関係  
を作りましょう。

親が忙しい場合は、身近な大人に  
相談できる環境をと整えましょう。

## ペアレンタル・コンセント（親の同意）

子どもをコントロールするというより、大人に  
なるまで、子どもの意思（利用等）に同意してい  
くことです。もちろん、親が反対であれば、子ど  
もが納得いく説明をしていく必要があります。

### 親の言動（親の背中を見る）

保護者がネット機器などを利用する際、規約などを読む癖  
をつけてください。そして、法律や条例などを知ることも大  
切です。読むときは、声に出して読むことで、子どもにも伝  
えることができます。子どもは、親の言われることより、親  
のする姿を見ています。保護者自身のスマホ等の使い方が、  
子どもの使い方に大きく影響をするといえます。

# セキュリティや保護者管理機能も活用を

## パスワードは命の次に大事

デジタル機器やインターネット上で必要なパス  
ワードは、セキュリティで一番大事です。子ども  
達も学校での機器を使用するなど生涯ついて回り  
ます。小さい時から大切なものだと伝えましょう。

保護者が入力などしているときは、子どもに見  
せないようにすること。少し位大きくなったら  
他の人がしているときは、「見ない」ようにする  
よう言い聞かしてください。

同じパスワードを使いまわすこと、子どもが使  
うモノだからと言って子どもの生年月日などにし  
ないことが大事です。しっかり保護者が管理でき  
るようにしましょう。

## ネット問題の本質を知ろう

ネット問題の本質は、子どもたちが「他人に迷  
惑をかける」「自分が被害をうける」と依存や使  
いすぎの「自滅」といえます。ネット問題に適切  
に対応するためには、「人として守るべきこと」  
と「情報技術の知識」が必要です。保護者の皆さん  
にとって「情報技術の知識」は苦手な人もいま  
す。「詳しく知らなくても大丈夫」です。「人と  
して守るべきこと」8割と言えます。

子どもたちに、保護者が規制する「規律」から、  
子どもたちが自ら学び修める「自立」へ導くこと  
が大切です。

## 保護者管理機能も活用しよう

保護者管理機能もポイントを押さえて活用しましょう。  
※P 6 下部にあります。

フィルタリングは、危険場所などにSTOPする機能で  
す。セキュリティはウイルスなどを防ぐ機能です。また、  
時間や各種設定できるペアレンタルコントロールもありま  
す。ゲームや動画など年齢別レーティングなどがあります。

### ゲーム年齢別レーティング

特定非営利活動法人  
コンピュータエンターテインメント  
レーティング機構（CERO）



### 映画年齢別レーティング

一般財団法人 映画倫理機構（映倫）



## A I ・ I C T 時代の子育てのポイント

### 人類初めての子育て

保護者のみなさまは、これまでの人類史上初めての子育てをしています。

インターネットが発達し、スマホが各家庭に普及し、空気や水と同じように、当たり前にある中での子育てです。



保護者の親や子育ての専門家に聞いても、具体的に適切なアドバイスももらえない時代に子育てをしています。

### 教育の情報化がやってきました

学校でも、子どもたちに一人1台のタブレット等が与えられ教育が始まります。学校内でなく、家庭まで持ち帰ることになっています。

### コミュニケーションが重要

アクティブラーニングにしても、対話的な学びが重要視されます。対話の相手は、先生や友達だけでなく、地域の人などを通じて先哲の考えを学びます。そこには、人とのコミュニケーションが必要です。

家庭での親子のコミュニケーションはもちろん、周りの大人とのコミュニケーションが子どもの学びに影響をしてきます。

### 新しい学び方「アクティブラーニング」

新しい学習指導要領は、プログラミング教育の導入と「アクティブラーニング」です。

「アクティブラーニング」は、「主体的・対話的で深い学び」と表され、まず子ども自身が学びたいことを見つけ出し、それをグループで話し合いなどして互いに学びます。そして、互いの知識を関連付けたり、情報を精査して新しい考えを作ったり、課題を見だし解決策を考えたり、想いや考えを創造したりする「深い学び」を実現するものです。

簡単に言うと、これまでは、「正解」を先生から教えてもらっていたのが、「自ら学び、互いに学び、継続して学ぶ」方法にかわるのです。それらの学びの際に、I C Tを活用するようになります。

### 自然体験なども重要

アクティブラーニングにしてもプログラミングにしても、子どもの自然体験など五感で感じたものが重要になります。

子どもたちはI C T機器をすぐに習得できます。いまのうちに、しっかり自然や人とのふれ合い、多くの人とのコミュニケーションが大切になるということです。

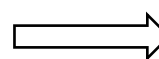


### あわてないで！保護者も楽しみ・のんびり・輝きながら・良い加減で

人類初めての子育て、誰もよくわからないことばかり。でも、あわてないで！保護者も新しいことに親子で楽しみにしながら、プレゼントをもらうような気持ちで「わくわくドキドキ」しながら臨みましょう。保護者自身が、自分の楽しみや趣味や仕事で輝くことが子どもにとって一番のプレゼントです。その姿を見て子どもも育ちます。良い加減で親子でいっしょに育ってください。

### 保護者やお子様ที่困ったときの相談窓口等 ※P 8にもあります。

- ▷子育ての相談はスクールカウンセラーに（各学校に申込み）
- ▷お金のトラブル 消費者庁 消費者ホットライン 0188
- ▷インターネットのトラブル 管轄する警察本部等の総合窓口09110
- ▷トラブルの事例と対策は、総務省「インターネットトラブル事例集」  
[https://www.soumu.go.jp/use\\_the\\_internet\\_wisely/trouble/](https://www.soumu.go.jp/use_the_internet_wisely/trouble/)
- ▷フィルタリングや保護者管理機能（安心ネットづくり促進協議会サイト）  
[https://www.good-net.jp/sp/2012\\_300-1439\\_454](https://www.good-net.jp/sp/2012_300-1439_454)



ネットで誹謗中傷の書き込みされた！

脅迫？ストーカー？  
身の危険を感じる

相手に賠償等  
を求めたい

悩みや不安を  
聞いてほしい

相手を処罰  
してほしい

法テラス



又は  
弁護士に相談

まもろうよこころ  
(厚生労働省)



警察相談専用電話 (#9110)  
又は最寄りの警察署 緊急の時は110番



書き込みを削除したい

自分で迅速に削除依頼したい  
アドバイスがほしい

自分で削除できない

迅速な助言

違法・有害情報  
相談センター



助言・削除要請

子どもの  
人権110番



インターネット  
人権相談



プロバイダへの連絡

誹謗中傷ホットライン  
(セーフティーインターネット協会)



性的被害に遭った！

性犯罪・性暴力被害者のための  
ワンストップ支援センター  
電話 (#8891)



ネットショッピングなどで  
トラブルになった！

消費者ホットライン 電話  
局番無し188 (いやや)



その他相談  
こちらまで

