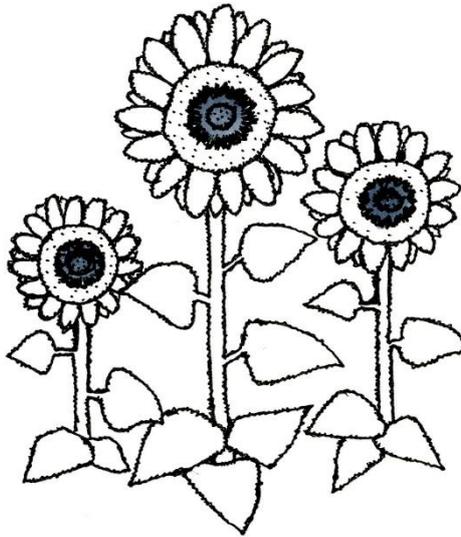


れいわ ねんどぼん
令和7年度版「おうちのしごと やってみよう！」とともに

かぞく いっしょ かんが なつやす
家族で一緒に考える夏休み

こどものすこやかなせいちょうのために

ほごしや みな
保護者の皆さまへ



もくじ
—目次—

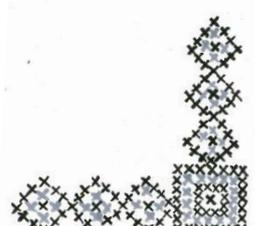
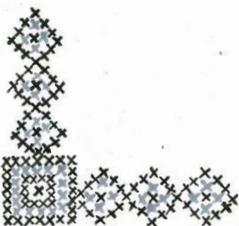
1 「早寝早起き朝ごはん」を考える

2 読書を考える

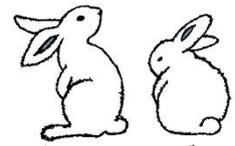
3 しつけやマナーを考える

4 防災を考える

5 家族で学び、楽しめる神奈川県かながわけんの施設しせつ



1. 「早寝早起き朝ごはん」を考える



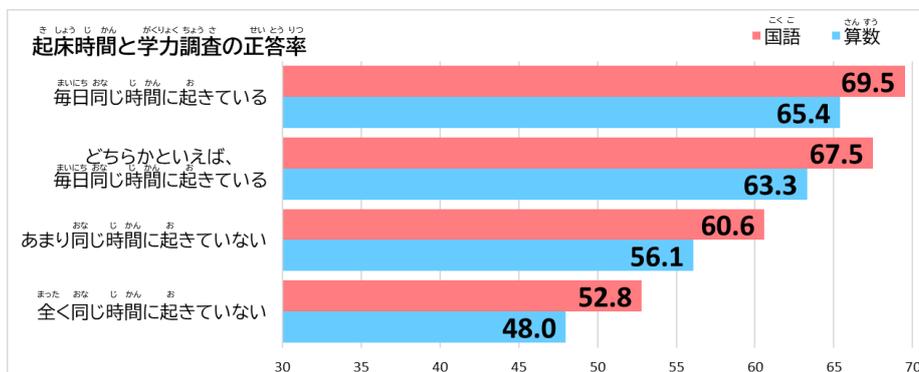
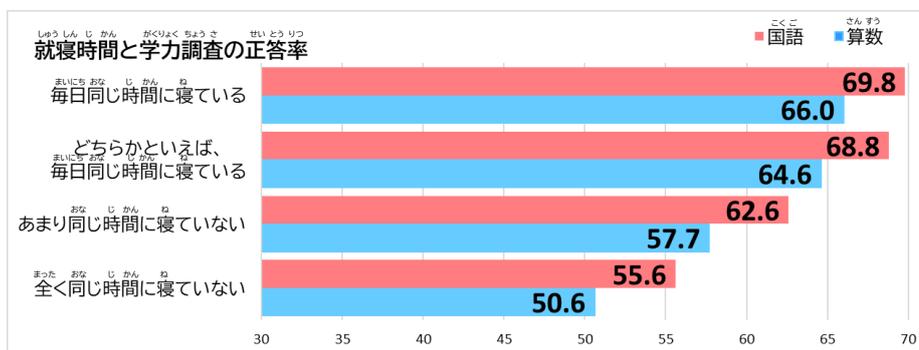
休みが続くと、子どもの生活リズムが崩れやすくなりがちです。

また、睡眠不足が続くと身体の様々な機能に影響があります。免疫力が下がり、風邪をひきやすくなったりするので、十分な睡眠を心がけましょう①。

大人の生活そのものが夜型になっていると、子どももそれに引きずられてしまいます。保護者が睡眠に対して正しい認識をもち、それを子どもに伝えていくことが大切です。また、パソコンやスマートフォンなどのデジタル機器の長時間利用（SNS、ゲーム、動画、インターネットなど）が子どもの生活に影響を与えている場合もあります②。利用が長時間になりがちなどきは、調整ツールなどを活用して、なにをどのくらい使っているかを確認し、利用時間を設定するなど、発達段階に応じた使い方を子どもと相談しましょう。

夏休みは起きる時間と寝る時間を、習慣化するよい機会です。子どもとよく話し合っ、無理のない起床時間と就寝時間を設定しましょう。下のグラフは「起床時間」、「就寝時間」と「学力調査の平均正答率との関係」を示したものです。生活リズムが整っている子どもほど、学力調査の平均正答率が高くなっています。

「早寝早起き朝ごはん」で、子どもも大人も元気よく一日をスタートしましょう。



文部科学省『令和6年度全国学力・学習状況調査 クロス集計表』をもとに作成

① 文部科学省「早寝早起き朝ごはん」で輝く君の未来～睡眠リズムを整えよう！～
https://www.mext.go.jp/a_menu/shougai/katei/1359388.htm



② 総務省インターネットトラブル事例集（2025年）
https://www.soumu.go.jp/use_the_internet_wisely/trouble/



2. 読書を考える

読書は、想像力や考える習慣を身につけ、豊かな感性、思いやりの心を育みます。

子どもが自分から本に親しむ時間をもつよう、子どもの興味や関心を大切にしながら、家庭で習慣づけたいものです。



たとえば、食事の時間のように毎日決められた時間を「読書の時間」として、家族で図書館に行ったり、家族みんなで本を読んだり、それぞれの家庭で工夫して、子どもが読書の楽しさやおもしろさと出会えるきっかけをつくるのが大切です。

また、楽しみながら本を読むように、目標として読む本の数を決めたり、読みたい本のリストをつくったり、読み終えた後に一言感想や読んだ本の表紙の写真を撮るなどの簡単な記録を残したりするのもよいでしょう。「読んでみたい本はないかな」、「ふだんはなかなか読めない長い本も、夏休みにはチャレンジできるね」、「学校で紹介している課題図書にはどんな本があるのかな」などと、日ごろから子どもと話し合ってみるのもよいかもしれません。

読書を通じて子どもが感じたり考えたりしたことを聞き、お互いに感想を話し合うことは、子どもの心の成長を知るきっかけになり、また、家族の会話を深めるよい機会になるでしょう。

神奈川県生涯学習課のホームページでは、神奈川県教育委員会が作成した「かながわ子どものためのブックリスト」や「私が薦めるこの一冊」など、読書に関する情報を提供しています。

神奈川県教育委員会では、毎月第1日曜日を「ファミリー読書の日」とし、読書をきっかけに家族でいろいろな話をしたり、家族で図書館へ行ったりするなど、ファミリー読書を推奨しています。

○神奈川県生涯学習課 ホームページ
<https://www.pref.kanagawa.jp/docs/gt2/index.html>



○「かながわ子どものためのブックリスト」
<https://www.pref.kanagawa.jp/docs/gt2/h29booklist.html>



○「私が薦めるこの一冊」
<https://www.pref.kanagawa.jp/docs/gt2/kodomodokusho.html>



○「ファミリー読書の日」
<https://www.pref.kanagawa.jp/docs/gt2/press/dokusho.html>



3. しつけやマナーを^{かんが}考える

令和6年に国が行った調査^①では、約70%の保護者が子育てに悩みや不安を抱えているという結果が出ています。悩みの内容は「子どもの行動、気持ちがわからない」がもっとも多く、次いで「しつけの仕方がわからない」、「子どもの健康や発達について」、「生活習慣の乱れ」などについて悩みや不安があるという結果でした。



そこで、「子どものしつけやマナー」について、文部科学省が発行している『家庭教育手帳 小学生(低学年～中学年)編』^②の中から、要約していくつかご紹介します。

■ 子どもが相談したくなる親

子どもは愛されていると感じるとき、安定した気持ちで問題に立ち向かうことができます。日ごろから相手の話をじっくり聞く、同じ目線で考える、深い関心を払うといった姿勢を親がもつことで、子どもは親に愛されている実感を得ることができます。

■ 「しつけ」として「叱る」時のポイント

しつけは大切ですが、「しつけなくては」という気持ちから、その行為に歯止めがきかなくなってしまう場合もあります。子どもの心や体を傷つけるような叱り方に、教育的な効果はありません。上手な叱り方のヒントは「こう言われたら子どもはどう感じるだろうか」という「叱られる側」の立場になって考えることです。

■ 言うことを聞かないのは、子どもの自立が始まった証拠

子どもが言うことを聞かなくなっても、動揺したり、抑えつけたりする必要はありません。なぜなら、それは子どもの自立や親離れが始まった証拠だからです。干渉し過ぎず、時には子どもの力を信じてあたたかく見守ってあげることも大切です。



子どもの思い・願い

「あなたの家庭にもっと望むことがあるか」という質問に、どの年代の子どもでも一番多かった答えは、「家族のみんなが楽しく過ごす」でした。

① 文部科学省『令和6年度「家庭教育支援推進のための調査研究(家庭教育についての保護者へのアンケート調査)」事業報告書』(文部科学省家庭教育ホームページに掲載されています。)

② 文部科学省家庭教育ホームページ <https://katei.mext.go.jp/contents3/> からダウンロードできます。



4. 防災を考える

大規模地震などの災害は、いつ起こるか分かりません。

ここでは内閣府の防災情報のホームページ^③を参考にして、一人ひとりが心がけたい防災の心得をまとめてあります。

ぜひ、ご家庭で防災について話し合ってください。

■ いざ地震が起こったら…

<p>屋内にいたら</p>	<p>倒れかかる家具などから身を守るため、防災頭巾や座布団などで頭を保護しながら、テーブルや机の下に逃げ込んでその脚の部分を押さえましょう。さらに、ドアを開けるなど避難経路を確保し、懐中電灯などの明かりも確保しましょう。</p>
<p>屋外にいたら</p>	<p>建物やブロック塀の倒壊や窓ガラスの落下などの危険を避けて、空地などの安全な場所に避難しましょう。</p>

■ 家族で集合場所を確認

<p>家族の集合場所</p>	<p>地震などの災害時には、通話が被災地域に集中して電話がかかりにくい状況になり、家族同士で連絡を取り合うことが困難になる可能性があります。あらかじめ、家族みんなで集合場所や避難場所を決め、通勤や通学先にいる場合の連絡方法を確認しておくことが大切です。</p>
----------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

(注) 広域避難場所・指定緊急避難場所については、自治体ごとに異なります。事前に、子どもと一緒に確認をしておきましょう。

③ 内閣府「防災情報のページ」 <https://www.bousai.go.jp/>



「神奈川県総合防災センター」

神奈川県総合防災センターには、地震や風水害などの体験ができるコーナーや、いろいろな防災情報の展示があります。災害について家族や地域で考えることができる施設です。入館料は無料です。

団体(10名以上)の場合は事前予約が必要です。ご利用の際は、電話での予約をお願いします。利用日の3ヶ月前の1日(休館日を除く)から受付しています。

<p>神奈川県 総合防災 センター</p>	<p>https://www.pref.kanagawa.jp/docs/zn2/bousaicenter/homepage.html お問合せ・予約 (046)227-1700 休館日：毎週月曜日(祝日の場合は翌日)、 祝日の翌日(土・日曜日の場合は開館) 所在地：厚木市下津古久280</p>
-------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------



5. 家族で学び、楽しめる神奈川県かぞく まな たの か な が わ け ん し せ つの施設

神奈川県にはいろいろな施設があり、家族で学び、楽しめる興味深い展示が行われています。施設の所在地や電話番号、ホームページアドレス、おうちにも楽しめるコンテンツを紹介し、詳しい情報はそれぞれの施設のホームページをご覧ください。

○ おうちでミュージアム&ライブラリー

県民の方が自宅で楽しんでいただけるよう、県の施設がそれぞれのwebコンテンツを集約し、共同企画を発信しています。
(一部従来から公開している内容を含みます。)

<https://www.pref.kanagawa.jp/docs/gt2/outidemyu-ziamu.html>



○ 県立図書館

横浜市西区紅葉ヶ丘9-2 電話045-263-5900

<https://www.klnet.pref.kanagawa.jp/yokohama/index.html>



○ 県立川崎図書館

川崎市高津区坂戸3-2-1 KSP西棟2階 電話044-299-7825

<https://www.klnet.pref.kanagawa.jp/kawasaki/index.html>



○ 県立金沢文庫

横浜市金沢区金沢町142 電話045-701-9069

<https://www.pen-kanagawa.ed.jp/kanazawabunko/index.html>



○ 県立近代美術館

<葉山館> 三浦郡葉山町一色2208-1 電話046-875-2800

<鎌倉別館> 鎌倉市雪ノ下2-8-1 電話0467-22-5000

<https://www.moma.pref.kanagawa.jp/>



○ 県立歴史博物館

横浜市中区南仲通5-60 電話045-201-0926

<https://ch.kanagawa-museum.jp/>



※令和8年9月まで工事のため休館していますが、電話によるお問合せは可能です。

○ 県立生命の星・地球博物館

小田原市入生田499 電話0465-21-1515

<https://nh.kanagawa-museum.jp/>

