

8. 基本的生活習慣編

① ぐっすり！ぱっちり！！もぐもぐ大作戦

《ねらい》

○誰もがわかっている早寝早起きの大切さ。我が家の様子について、参加者同士が情報交換しながら睡眠の大切さを考える。

《準備物》

- ファシリテーター：ワークシート
- 参加者：筆記用具、「みんなく」についての資料（QRコードよりダウンロード）

	時間	主な活動	発言	留意点
導入	(10)	1. 学習のねらい		
		子どもの成長とともに生活時間も変わり、わかっていてもなかなかできない「早寝・早起き・バランスのよい朝ごはん」・ ・それでも、生活リズムを整えることは生涯の生き方にもつながる大切な習慣です。今日は、よりよい生活リズムの作り方をみんなの知恵を出し合い考えていきましょう。まずは、簡単なゲームをしてリラックスしましょう。		
		2. アイスブレイク ・グループ分け ・自己紹介	アイスブレイクの例参照	・ 4人程度のグループに分ける。
		3. ルールとマナーの確認	P. 4 参照	
展開	5	4. 平日（昨日）の生活リズムをワークシートに記入する。 （ワーク1）	4. お子さんの寝る時刻、起きる時刻、朝ごはんの状況を ワーク1 に書いてみましょう。	・ 「絵本の読みきかせをしながら」とか、「電気を消す」など具体的に記入してもらう。
	10	5. 日頃心がけている生活リズムづくりについて考える。 （ワーク2）	5. 生活リズムづくりについて、日頃心がけていること、困っていることを ワーク2 に記入しましょう。	
	10	6. グループで話し合う。	6. ワーク2 に記載したことをグループ内で順番に発表しましょう。	
	10	7. グループごとに発表する。	7. どんなポイントが見つかりましたか。それぞれ出た意見を紹介してください。	・ 抽出グループでも可。
	(35)			
まとめ	5	8. 資料説明を読む。	8. （「みんなく」についての資料を配付・説明）	・ 資料を説明しながらまとめる。
	5	9. ふりかえり	9. このワークをふりかえって、感じたことや心がけようと思ったことをワークシートにまとめましょう。	
	5	10. まとめ		
(15)		いかがでしたか。みなさんが、苦労しながらもいろいろと工夫されていましたね。自分が小さいときに、寝る前にしてもらったことを思い出された方もあるのではないのでしょうか。早寝早起きは、習慣づけるまでが大変です。今日の意見を参考に、今夜から何か一つ取り組んでみませんか。		

① ぐっすり！ぱっちり！！もぐもぐ大作戦

子どもの成長と共に生活時間も変わり、わかっていてもなかなかできないのが、「早寝・早起き・バランスのよい朝ごはん」です。それでも、生活リズムを整えることは生涯の生き方にもつながる大切な習慣です。今日は、よりよい生活リズムの作り方をみんなの知恵を出し合い考えていきましょう。

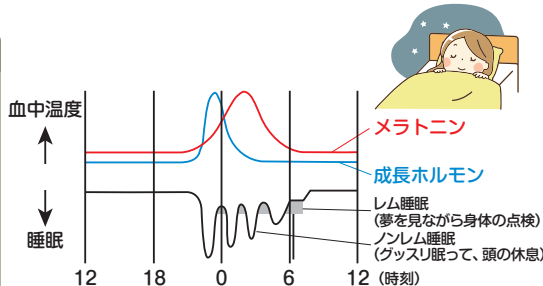
ワーク1 お子さんの生活をふりかえりましょう。



ワーク2 日頃、生活のリズムづくりで心がけていること、困っていることを書き、その後グループで話し合しましょう。

	起 床	就 寝	朝ごはん
心がけていること			
困っていること			

ふりかえり



鳥取県教育委員会
「みんなくで子どもいきいき」



こども家庭庁
「みんなで食べよう朝ごはん」

8. 基本的生活習慣編

② 「宿題やった？」やる気を持たせる関わり方

《ねらい》

○日常生活のよくある場面をふりかえりながら、子どもがやる気になる具体的な関わり方について考える。

《準備物》

○ファシリテーター：ワークシート

○参加者：筆記用具

※役割演技してもらう人を2人あらかじめ頼んでおく。

	時間	主な活動	発言	留意点
導入	(10)	1. 学習のねらい		
		今日は、日常の生活場面をふりかえりながら、子どものやる気を引き出す声かけや関わり方について考えていきましょう。その前に、ちょっとリラックスするために、簡単なゲームをしましょう。		
		2. アイスブレイク ・グループ分け ・自己紹介	アイスブレイクの例参照	・4人程度のグループに分ける。
		3. ルールとマナーの確認	P.4 参照	
展開	10	4. ワークシートに記入する。 ・気づいたこと、感想等 (ワーク1)	4. これから、日常のある場面を演じてもらいます。その様子を見ながら、気づいたこと、感じたことを ワーク1 に記入しましょう。	・各自でワークシートを読んで考えてもよい。
	10	5. グループで紹介し合う。	5. グループで気づいたことを話し合いましょう。	・2～3グループに紹介してもらう。
	5	6. ワークシートに記入する。 ・やる気が出た言葉、態度 ・やる気がなくなった言葉、態度 (ワーク2)	6. 自分が子どもの頃、親や周囲の大人たちに言われたり、されたりしたことを思い出して、 ワーク2 に記入しましょう。	
	10	7. グループで話し合う。 ・子どものやる気を引き出すポイント (ワーク3)	7. 思い出を紹介しながら、子どものやる気を引き出すポイントをグループで考えて ワーク3 に記入しましょう。	・2～3グループに紹介してもらう。
まとめ	5	8. ふりかえり	8. このワークをふりかえって、気づいたことをワークシートにまとめてください。	
	10	9. まとめ	いかがでしたか。子どもの頃を思い出すと、いろいろな励ましを親からもらっておられたそうですね。子どものやる気を引き出すためには、「がんばれ」という励ましの言葉だけでなく、子どもと一緒に行動することも大切ですね。	
	(15)			

②「宿題やった？」やる気を持たせる関わり方

ゲームやテレビに夢中な子どもに、「宿題やった？いつするの？」など、子どものためを思って心配して言っているのに、子どもに上手く伝わらなかったり、思うように子どもが動いてくれなかったりすることはありませんか。

よくある場面をふり振り返りながら、子どもへの関わり方について考えていきましょう。

ワーク1 演技を見て感じたことを書きましょう。

子どもが学校から帰って30分ほど経ちました。子ども部屋をのぞくとかばんを開けた様子もなくゲームに夢中になっています。

親：宿題はしたの？

子：ゲームが終わったらするから。

親：終わったらって、いつまでゲームするの？

子：1時間したら宿題するよ。

親：ほんとに1時間したらするの？宿題してからゲームすればいいのに。

子：1時間したらするって言ってるでしょ！もう！

親：何で言うこときかないの！困っても知らないよ！



ワーク2

自分が子どもの頃に大人からかけられた言葉や、態度を思い出してみよう。

やる気が出た

やる気がなくなった

ワーク3

子どものやる気を引き出すポイント

ふりかえり



8. 基本的生活習慣編

③ メディアとの付き合い方ってどう？

《ねらい》

○子どもたちが、メディア（テレビ・タブレット・スマートフォン等）を長時間視聴したり、ゲームをしたりするなど、心配がつかない保護者も多い中で、他の家庭の約束ごとを知り、子どもへの声かけや約束ごとについて考える。

《準備物》

- ファシリテーター：ワークシート
- 参加者：筆記用具

	時間	主な活動	発言	留意点
導入 (10)		1. 学習のねらい 日ごろ、お子さんが長時間テレビ・タブレット・スマートフォンを見ていたり、ゲームばかりやっていたりすることはありませんか？また、それを注意しても聞かなかったり、時に逆ギレしたりすることはありませんか？今日は、困っていることを解決する糸口を見つけていきましょう。その前に、ちょっとリラックスするために、簡単なゲームをしましょう。		
		2. アイスブレイク ・グループ分け ・自己紹介	アイスブレイクの例参照	・4人程度のグループに分ける。
		3. ルールとマナーの確認	P.4 参照	
展開 (35)	10	4. ワークシートに記入する。 ・テレビやゲームの約束ごと（ワーク1） ・守れている理由、守れていない理由（ワーク2）	4. ワーク1 に、各家庭にあるテレビやゲームについての約束ごとを記入しましょう。守れている約束ごと、守れていない約束ごととその理由を ワーク2 に記入しましょう。約束がない場合は、家庭での全般的な約束について記入しましょう。	・テレビ、ゲームのどちらかにしぼってもよい。 ・思いつくものだけでよい。
	15	5. グループで話し合う。（ワーク3）	5. 各家庭の約束ごとを紹介してください。その後、どんなルールだと、子どもが守れるかグループで話し合い ワーク3 にまとめましょう。	
	10	6. グループごとに発表する。	6. 各グループどんな意見ができましたか。	・抽出グループでも可。 ・各グループ1つずつ発表してもよい。
まとめ (15)	5	7. ふりかえり	7. このワークをふりかえって、気づいたこと、感じたことをワークシートにまとめましょう。	
	10	8. まとめ いかがでしたか。それぞれの家庭の約束ごとはそんなに大きな違いはありませんね。子どもは、「うちだけが厳しい」とか言うこともありますが、多くの親の思いは一緒です。自分を制御して、時間や約束を守れば、テレビやゲームは遊びの一つとして楽しめるものです。楽しむための義務や責任についても親子で考えてみましょう。		

③ メディアとの付き合い方ってどう？

家庭でのテレビやゲーム等の約束ごと、みなさんのご家庭ではどのように決めていますか。子どもの興味関心をあおる情報が日々流れてくる中、家での約束ごとの決め方について考えながら、子どもへの関わり方について考えていきましょう。

ワーク1 我が家のテレビやゲームに関する約束ごとをあげましょう。

【幼児期～小学校低学年】メディア（テレビ・タブレット・スマートフォン等）について子どもと使い方を決めていますか？

【小学校中学年～高学年】メディア（テレビ・タブレット・スマートフォン等）の使い方について子どもと約束ごとを決めていますか？

ワーク2 家庭で守られていない約束ごと、守られている約束ごとをあげ、その理由を考えてみましょう。

<守られていない約束ごと>

<理由>

<守られている約束ごと>

<理由>

ワーク3 今日からできそうな約束ごとを考えましょう。

①

②

③



ふりかえり



内閣府他「ネット・スマホのある時代の子育て（乳幼児）」



内閣府他「ネット・スマホのある時代の子育て（児童・生徒）」

こども家庭庁「青少年のインターネット利用環境実態調査」



8. 基本的生活習慣編

④ スマホ・タブレットに頼りすぎない子育ては？

《ねらい》

○子どものメディア機器との関わりをふりかえりながら、子どもと楽しく過ごせる時間の工夫について考える。

《準備物》

○ファシリテーター：ワークシート

○参加者：筆記用具

	時間	主な活動	発言	留意点
導入	(10)	1. 学習のねらい		
		【飛行機でのエピソード】 離陸直前の飛行機の中、4歳の息子はいつものように動画を見ていました。「スマホなど電子機器のご使用をおやめください」とのアナウンスがあり、やめるよう促しましたが、いやだと言い張り動画を見続けたため、仕方なくスマホを取り上げました。息子はこのあと30分近く泣き続け、ホトホト困り果てました。 子育てにスマホ・タブレットを利用する機会は多いと思います。乳幼児期のスマホ・タブレットの使い方について、改めて考えてみましょう。		
		2. アイスブレイク ・グループ分け ・自己紹介	アイスブレイクの例参照	・4人程度のグループに分ける。
		3. ルールとマナーの確認	P.4 参照	
展開	5	4. ワークシートに記入する。 ・使い方、利用方法 (ワーク1)	4. ワーク1 に、子育ての中でスマホ・タブレットを、どのように利用してきたか(どのように利用しているか)、記入してみましょう。	・どんな使い方をさせたいですか。(プレママ・プレパパの場合)
	5	5. ワークシートに記入する。 ・不安に思うこと (ワーク2)	5. ワーク2 に、子育てにおいて、スマホ・タブレットを利用して、一番不安に思うことを記入してみましょう。	・どんなことに不安を感じるか想像して答えてください。(プレママ・プレパパの場合)
	10	6. グループで話し合う。	6. ワーク1・ワーク2に記入したことをグループで共有しましょう。	
	15	7. グループで話し合い、出た意見をワーク3に記入する。	7. 子どもがスマホ・タブレットよりも楽しく過ごしているときはどんな時ですか。その理由を考え、グループで話し合いましょう。また、 ワーク3 に、出た意見を記入してみましょう。	
	(35)			
まとめ	5	8. ふりかえり	8. このワークをふりかえって、気づいたことや感じたことをまとめてみましょう。	
	10	9. まとめ	いかがでしたか。スマホ・タブレットは、親のもの。スマホ・タブレットの使い方は親がコントロールすること、親も一緒に使うことが大切になってきますね。また、スマホやタブレットよりも楽しく過ごしている時間や、グループの意見でやってみたいと思うことはありましたか？ぜひその時間を大切にしてください。今日から、何か一つ取り組んでみましょう。	
	(15)			

④ スマホ・タブレットに頼りすぎない子育ては？

【飛行機でのエピソード】

離陸直前の飛行機の中、4歳の息子はいつものように動画を見ていました。「スマホなど電子機器のご使用をおやめください」とのアナウンスがあり、やめるよう促しましたが、いやだと言い張り動画を見続けたため、仕方なくスマホを取り上げました。息子はこのあと30分近く泣き続け、ホトホト困り果てました。

子育てにスマホ・タブレットを利用する機会が多いと思います。乳幼児期のスマホ・タブレットの使い方について、改めて考えてみましょう。

ワーク1

あなたは子育ての際に、スマホ・タブレットをどのように利用してきましたか。(今、どのように利用していますか) また、その理由も書いてみましょう。

ワーク2

子育てにおいて、スマホ・タブレットを利用して一番不安に思うことは何ですか。(利用していない人は一般論として考えてみてください。)

ワーク3

子どもがスマホ・タブレットよりも楽しく過ごしているときはどんな時ですか。グループでその理由を考えてみましょう。

ふりかえり



日本小児科医会
「スマホに子守をさせないで」



こども家庭庁「青少年の
インターネット利用環境
実態調査」

8. 基本的生活習慣編

⑤ 子どもにとって必要な時間は？

《ねらい》

○子どもの生活時間をふりかえりながら、生活習慣を改善するために親としてできることを考える。

《準備物》

○ファシリテーター：ワークシート

○参加者：筆記用具

	時間	主な活動	発言	留意点
導入 (10)		1. 学習のねらい 2021年のOECD（経済協力開発機構）の調査では、日本人の睡眠時間は、調査した33ヶ国中で最下位の7時間22分だそうです。一方でアメリカのメジャーリーグで活躍している大谷翔平選手は、よりよいパフォーマンスを発揮するために、睡眠をととても大切にしているのは有名な話です。昔から「寝る子は育つ」という言葉がありますが、子どもたちにとって大切な睡眠時間を確保できていますか？ 今日は子どもの「生活時間」を振り返ってみましょう。		
		2. アイスブレイク ・グループ分け ・自己紹介	アイスブレイクの例参照	・4人程度のグループに分ける。
		3. ルールとマナーの確認	P.4 参照	
展開 (35)	5	4. ワークシートに記入する。 ・必要だと思う時間 (ワーク1)	4. ワーク1 に、「平日、あなたのお子さんの必要だと思う時間」を記入してみましょう。	・親の思い（理想とする時間）と実際の時間を書いてもらう。 ・合わせて24時間にする必要はない。
	10	5. ワークシートにまとめる。 ・増やしたい時間 ・減らしたい時間 (ワーク2)	5. お子さんの実態の中で増やしたいこと1つ、減らしたいこと1つを選び、その理由を ワーク2 にまとめましょう。	
	20	6. グループで話し合う。	6. 親の思いを伝えるためにできることをグループで話し合いましょう。	・メディアの長時間利用が睡眠や他の行動に影響していると予想されるが、グループによってはメディアに特化しない場合も考えられる。その場合もそれでよいこととする。 ・親の思い通りの生活にさせることがねらいとならないように留意する。
まとめ (15)	5	7. ふりかえり	7. このワークをふりかえって、気づいたこと・参考になったことをまとめてみましょう。	
	10	8. まとめ 子どもの成長段階にはその時にしかない「かけがえのない時間」があります。大人になった時、お子さんが大切な時間の使い方を自分で考えられるようになるといいですね。 そのために、時期に応じて親の思いを伝えたり、親が手助けしたりできるといいですね。		

⑤ 子どもにとって必要な時間は？

今日は、「お子さんにとって必要な時間」について、「親の思い」と「お子さんの実態」を見比べながら、考え・話し合ってみましょう。

ワーク1 あなたのお子さんに必要だと思う時間は？（平日）

番号	項目	親の思い（理想の時間）	実際の時間
1	睡眠時間		
2	学習時間		
3	遊び		
4	家族との会話		
5	習い事（スポ少・部活等）		
6	読書		
7	お手伝い		
8	メディア		
9			
10			

ワーク2 お子さんの実態を見て、もっと時間を増やしたい項目1つ、時間を減らしたい項目を1つ選び、その理由を書きましょう。

増やしたいのは

減らしたいのは

<理由>

<理由>

ワーク3 親の思いをお子さんに伝えるために何ができるか、グループで話し合ってみましょう。

ふりかえり



厚生労働省「良い目覚めは良い眠りから 知っているようで知らない睡眠のこと」



こども家庭庁「青少年のインターネット利用環境実態調査」