



家庭教育1・2・3～キホンをホンキで～

キホンその① 気持ちのよい生活を習慣化しよう

キーワード 自己管理



中学生は、小学生と比較すると、家の中にいる時間が圧倒的に短くなる一方、行動範囲や交友範囲は広がります。家庭の目の届かないところでの生活の時間が増えるこの時期、下の項目を参考にお子さんと話し合いながら、基本的な生活習慣を見直し、お子さんが自分の生活を自己管理できるような力をつけていきましょう。



小学校からの習慣、続けていますか？
できている項目の□に、チェックを入れてみましょう！

- 毎日、朝食を食べる
- 食前・食後のあいさつをする
- 食後に歯をみがく
- 家族の一員として分担した仕事をする
- 外から帰ったら手洗い・うがいをする

自分の習慣として身に付いたら、□にチェックを入れてみましょう！

- 毎朝、決まった時刻に自分で起きる
- 心身の疲労回復のために、適切な休養や睡眠をとる
- 家族や友達、地域の人にあいさつをする
- 清潔を心がけ、身だしなみを整える
- 栄養バランスや量に気をつけて食事をする
- 身の回りの整理・整とん、掃除等を自主的に行う
- 健康を保つために適切な運動をする
- 見通しをもち、時間や内容を決めて家庭学習に取り組む
- 翌日の生活の事を考えて、学習の準備をする
- ゲーム機やパソコン、スマートフォン等を、ルールを守りながら利用する



その他に「自己管理できるようになって欲しい」「自己管理できるようになりたい」と思うことを、家庭で話し合っ、書き出してみましょう。

分かっているけど、なかなかうまくいかない…。そんな時は。

- ① 家庭教育学級やPTA研修会など、学習や交流の機会を活用しよう！
→ 新たな見方・考え方に気付き、子育てのアイデアとともに、頼れる仲間にも出会えます。
- ② 誰かに相談しよう → 県の主な相談機関は裏面参照



平成 26 年 4 月 1 日施行
県民みんなで 家庭の教育を応援する
鹿児島県家庭教育支援条例
ができました!!



条例には、基本理念（大切にしている基本的な考え方）などが盛り込まれています。（第 3 条）

（基本理念）

第 3 条 保護者は、その子どもの教育について第一義的責任を有する。

2 家庭教育の支援は、学校等、職域、地域その他の社会のあらゆる分野における全ての構成員が、それぞれの役割を果たすとともに、家庭教育の自主性を尊重しつつ、相互に協力しながら一体的に取り組むことを旨として行われなければならない。

また、保護者、学校等、事業者、地域住民等の役割が明確にされました。（第 6 条～第 9 条）

（保護者の役割）

第 6 条 保護者は、基本理念にのっとり、その子どもの教育について第一義的責任を有するものとして、子どもに愛情をもって接し、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し、また、自らも親として成長していくよう努めるものとする。

主な相談機関

（表内の☆、★について ☆→面談は要予約 ★→祝日・年末年始を除く）

相談機関名	電話番号	相談時間など	相談内容	
かごしま教育ホットライン 24	0120-783-574	365 日 24 時間	いじめ・不登校等 子どもに関すること	
県総合教育センター教育相談課	099-294-2200	月～金 8:30～17:00 ☆★	いじめ・不登校等 子どもに関すること	
県総合教育センター特別支援研修課	099-294-2820	月～金 8:30～17:00 ☆★	障害児や学習・行動面のつまづきに関すること	
県子ども総合療育センター	099-265-2400	月～金 8:30～17:00 ☆★	子どもの心身の発達に関すること	
子ども・家庭 110 番	099-275-4152	月～金 9:00～22:00 ★	18 歳未満の子どもに関すること	
児童相談所	中央児童相談所（※）	099-264-3003	子どもの養護・育成・非行・心身障害・里親等、子どもに関すること ※中央児童相談所は、鹿児島地域、南薩地域、北薩地域、始良・伊佐地域、熊本地域	
	大隅児童相談所（大隅地域）	0994-43-7011		月～金 8:30～17:15 ☆★
	大島児童相談所（大島地域）	0997-53-6070		
かごしま子ども・若者総合相談センター（ひきこもり地域支援センター）	099-257-8230	火～日 10:00～17:00 ☆★ （ただし祝日は可）	不登校・ひきこもり等に関すること	
県警少年サポートセンター（ヤングテレホン）	099-252-7867	月～金 8:30～17:15 ☆★	非行防止・健全育成に関すること	
精神保健福祉協議会（こころの電話）	099-286-9566 099-286-9567	月～金 9:00～16:30	精神的不安や心の悩みに関すること	
県精神保健福祉センター	099-218-4755	月～金 8:30～17:00 ☆ 水（面談）9:00～12:00 ☆	依存症・ひきこもり等に関すること 思春期のこころの相談	
鹿児島いのちの電話	099-250-7000	365 日 24 時間	生きる力を失いかける悩みや不安	
お住まいの市町村の家庭教育相談は…			本県の家庭教育に関する情報は、「鹿児島県家庭教育支援条例」も含め、こちらの QR コードからもアクセスできます。 	