

中学生版

家庭教育

1! 2!
3!



はじめに

思春期にさしかかり、
子どもたちは
体の変化と心の成長に直面し、
揺れ動いています。
親が対応に戸惑うのは自然です。
そんな時、この冊子から
子どもの心の理解と対応の
ヒントを得られれば幸いです。

明るい子

たくましい子

やさしい子



「家庭で子どもを育むための
8つのすすめ」で
楽しく子育てを
しましょう。

思いやりのある子



目 次

はじめに・目次

めざすべき金沢の子ども像・金沢子どもかがやき宣言	1
家庭で子どもを育むための8つのすすめ	2
1. 持ち続けよう 子どもとともに 学ぶ姿勢	4
2. きちんと守ろう 社会のルール 大人が手本	6
3. 声かけよう 笑顔であいさつ 朝一番	8
4. 創ろう あたたかい家族のふれあい	9
5. 大切にしよう 思いやりの心 すべての命	10
6. 伝えよう 心のこもった「ありがとう」	11
7. 育もう 子どもの健康「早寝 早起き 朝ごはん」	12
8. 支えよう 子どもの夢と可能性	14
体験を広めるための施設や情報誌のすすめ	16
ぼく・わたしのわが家のルール	17
家庭教育の相談窓口	

めざすべき 金沢の子ども像

- 1 自ら学び、自ら考え、創造する子
- 2 正しく判断し、責任をもって行動する子
- 3 自他ともに認めあい、お互いを高めあう子
- 4 心身ともに健康で、たくましく生きぬく子
- 5 夢を抱き、何事にも粘り強く挑戦する子
- 6 金沢に誇りを持ち、ふるさとを愛する子

金沢市学校教育振興基本計画

金沢市学校教育振興基本計画に掲げる「めざすべき金沢の子ども像」をもとに、市内の中小学生によるプロジェクト活動により、子どもたちの考え方や行動の基本的な約束事となる「金沢子どもかがやき宣言」を制作しました。

小中学校では、さまざまな取り組みを通して「金沢子どもかがやき宣言」を実践しています。

金沢子どもかがやき宣言

- 一 すすんで学び、考えます
 - 二 きまりや約束を守ります
 - 三 すすんでいいことをします
 - 四 笑顔を大切にします
 - 五 思いやの心を大切にします
 - 六 ありがとうの気持ちを伝えます
 - 七 毎日元気にすごします
 - 八 夢に向かって挑戦します
- わたしたちは、
ふるさと金沢を愛し、誇りを持ち、
未来に向かってかがやくように行動します

1. 持ち続けよう 子どもとともに 学ぶ姿勢



子どもががんばったことは大いにほめて、お手伝いや学習、読書などに自ら取り組む意欲を伸ばすとともに、大人も「気づき」や「学び」を得る機会を持ちましょう。

2. きちんと守ろう 社会のルール 大人が手本



「子は親を映す鏡」、大人の行動を見ています。自らの行いを通じて、礼儀やマナー、言葉づかいを教え、良いことはきちんと叱って善惡の判断ができるようにしましょう。

3. 声かけよう 笑顔であいさつ 朝一番



自分からあいさつすることで会話が生まれ、家族の絆が強くなるとともに、地域の輪も広がります。笑顔のあいさつに心がけましょう。

4. 創ろう あたたかい家族のふれあい



子どもに笑顔で接し、心によりそい共感すると、子どもは安心感を持ち、前向きに考えることができます。家族のふれあいや会話を大切にしましょう。

金沢市教育委員会では、「金沢子どもかがやき宣言」を実践する子どもを育むため、ご家庭で意識していただきたいことを「家庭で子どもを育むための8つのすすめ」としてまとめました。



5. 大切にしよう 思いやりの心 すべての命



子どもが受けた思いやりは、子ども自身の思いやりの心、ゆずりあいの心につながります。自分や他者の生命の尊さを伝えましょう。



6. 伝えよう 心のこもった「ありがとう」



「ありがとう」と言われたうれしさは、人やものに感謝する心を育みます。日頃から、子どもに感謝の言葉を伝えましょう。



7. 育もう 子どもの健康「早寝 早起き 朝ごはん」



規則正しい生活リズムと食習慣は、一日のやる気と元気の源です。基本的な生活習慣と外遊びや運動で、たくましい心と体を育みましょう。



8. 支えよう 子どもの夢と可能性



家族は子どもの一番の応援団です。いろいろな体験を通してチャレンジ精神やあきらめない心を育み、夢に挑戦する姿勢を温かく見守りましょう。

1 持ち続けよう 子ども

子どもが頑張る姿を見ていますか?

■ 新型コロナウイルス感染症拡大以前の時期において保護者会やPTA育友会行事に参加していましたか。



家庭教育に関する保護者意識調査報告書 令和3年度10月 金沢市教育委員会

子育ては親育ち

子どもと一緒に活動を通して、親も一緒に学んでいきましょう。

頑張ったことを
大いにほめましょう

子どもと積極的に関わりましょう

- ① 食事は絶好のコミュニケーションの場です。
- ② 親が聞き上手になれば、子どもは自然と話すようになります。
- ③ 一緒に活動して、共通の話題を持ちましょう。
スポーツ、家事手伝い、地域や学校の行事、趣味、ボランティアなど



「認めて・ほめて」やる気(意欲)を育てましょう



◎ いっしょに取り組む時間を共有しましょう

- ・親子で共に取り組む時間を増やしてみましょう
- ・同じ事を共に取り組んでも良いし、それぞれの興味のある事に取り組んでもいいですね

◎ 「自分でやろうとする意欲」や、「できなかった時・失敗した時に「くじけず取り組む姿勢」が、より価値あることに気づかせてあげましょう

- ・今できている事を認め、取り組んでいる姿勢をほめてあげましょう
- ・失敗してもステップアップできたらいいっそうほめてあげましょう

◎ たくさんほめるチャンスを作りましょう

- ・失敗することも大切だということに気づかせ、はげましの言葉をかけてあげましょう
- ・意欲を持って取り組むことが、大切だと気づかせてあげましょう



ほめられた喜びは自己肯定感を高め、やる気がぐんとアップします。

とともに学ぶ姿勢

子どもが頑張ったことを大いにほめて、お手伝いや学習、読書などに自ら取り組む意欲を伸ばしましょう。

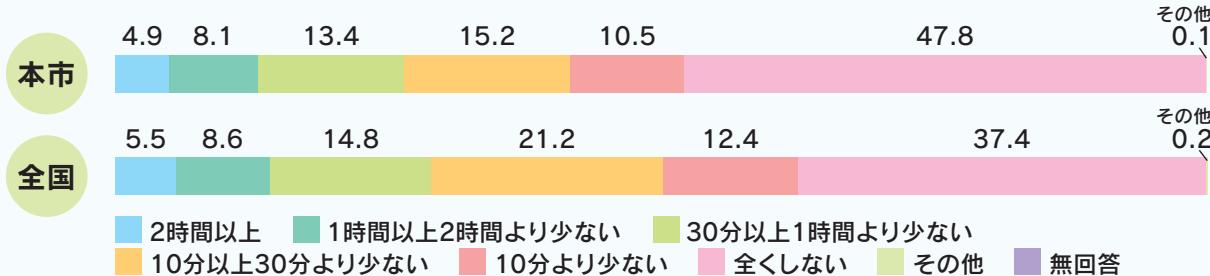
大人も一緒に気づきや学びを得る機会を持ちましょう
その子の興味に合わせることもいいですね

たとえば

- 図書館へ
- 体育館へ
- 公園へ
- 資料館へ
- 博物館へ

机に向かって読書する習慣は、家庭学習に向かう習慣にもつながります。
親が子ども時代に好きだった本を親子で読んだり、子どもが興味を持ち
そうな本を探して贈ったり、読書を通した親子のふれあいを色々考えるのも
いいですね。

■学校の授業以外に、普段(月～金曜日)、一日あたりどれくらいの時間、読書をしますか。(教科書や参考書、漫画や雑誌を除く)(中3)



令和3年度 全国学力・学習状況調査報告書 金沢市教育委員会

読書は脳と心の
栄養です



金沢子ども読書プラン21 金沢市教育委員会

	住所	TEL	開館時間	休館日
玉川こども図書館	休館中 ※新玉川こども図書館建設中(令和4年3月完成予定)			
玉川図書館	玉川町2-20	076-221-1960	平日10:00~19:00 土日祝10:00~17:00	月曜日 (国民の祝日・休日は除く) 特別整理期間 年末年始
玉川図書館城北分館	小坂町西8-11	076-251-8284	9:30~18:00	月曜日・国民の祝日 (5月5日は除く) 特別整理期間 年末年始
泉野図書館	泉野町4-22-22	076-280-2345	平日10:00~19:00 土日祝10:00~17:00	火曜日 (国民の祝日・休日は除く) 特別整理期間 年末年始
平和町児童図書館	平和町2-8-7	076-241-5520	10:00~17:00	火曜日・国民の祝日
金沢海みらい図書館	寺中町イ1-1	076-266-2011	平日10:00~19:00 土日祝10:00~17:00	水曜日 (国民の祝日・休日は除く) 特別整理期間 年末年始

※休館日の詳細は各図書館へお問い合わせください。
※平和町児童図書館は2022年3月末閉館予定。

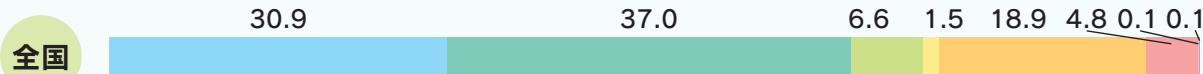
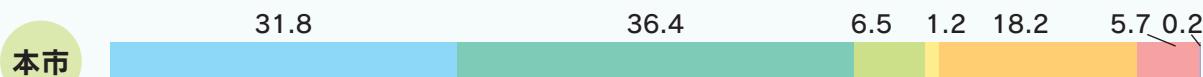


中学校教員

本を読んでいる子は語彙が豊富で、自分の考えを豊かに表現します。
今、どの教科も読解力が求められています。たくさん読書をすることが学力向上
にもつながりますね。

2 きちんと守ろう 社会の

■ 携帯電話・スマートフォンやコンピュータの使い方について、約束したことを守っていますか。(中3) (%)



- きちんと守っている
- だいたい守っている
- あまり守っていない
- 守っていない
- 携帯電話・スマートフォンやコンピュータは持っているが、約束はない
- 携帯電話・スマートフォンやコンピュータを持っていない
- その他
- 無回答



令和3年度 全国学力・学習状況調査報告書 金沢市教育委員会

自制心・自律心のアップのためにも
わが家のルール作りをしましょう。

冊子の17ページに記入しましょう。
親子で決めるわが家のルールを大切にしましょう。

家庭のマナーやルールは学校や社会のマナーやルールを学ぶ基礎になります。生活の乱れや人に迷惑を掛けことについては厳しさを持って対処する必要があります。

家庭内で一貫した教育方針を持ってしつけに当たり、約束事は親も子もしっかりと守りましょう。そこから信頼が生まれます。



① 家庭での約束ごとを決める

- 例えば、ゲームをする時間や帰宅する時刻を親子で話し合って決めましょう
- 約束を守ることができたら、しっかりとほめましょう

② 約束やルールを守れない時は

- 何が悪かったのか、子供にわかるように伝えましょう
- 悪いことをしたときは、その行動に対して叱りましょう

◎ ほめるだけでなく、必要なときに叱ることも大切です

- ・危険なことをしたとき
- ・命に関わるとき(交通ルールを守らないなど)
- ・人を傷つけたとき(いじめ、暴力など)
- ・人に迷惑をかけたとき(ものを壊す・盗む、借りたものを返さないなど)



お子さんの安全基地になっていますか 平成31年3月 石川県教育委員会



中学校長

中学に入学した子どもたちは、集団の中で周囲とうまく合わせていこうと努力します。しかし、一人になったとき、「わかっているはずなのになぜ?」の行動を時々します。自分の責任としてルールを守ることをしていない生徒は平気で規則を破ります。守つたらほめられる、破つたら叱られる経験も大切ですね。

ルール 大人が手本

「子は親を映す鏡」、大人の行動を見ています。自らの行いを通じて、礼儀やマナー、言葉遣いを教えましょう。

大人がルールの大切さを示し守らせてあげましょう

ネットに潜む危険性から子どもを守るのは親です

- ① ネットにつながる機器をどんなことに使うのかよく考えましょう。
- ② 親の義務としてペアレンタルコントロール*、フィルタリングを設定しましょう
- ③ 子どもと一緒にルールを作りましょう
- ④ 子どもを見守りましょう

*子どもによるパソコンやスマートフォン、ゲーム機等の情報通信機器の利用について、親がその利用を制限する取り組みのことです。



ご存じですか？

フィルタリングについて法令で定められています



「青少年インターネット環境整備法」

スマートフォンやアプリ・公衆無線 LAN 経由のインターネットが普及したことに対応するため、事業者に以下の3点が義務づけられています。

- ・契約締結者又は携帯電話端末の使用者が18歳未満か確認します。
- ・青少年有害情報を閲覧するおそれ、フィルタリングの必要性・内容を保護者又は青少年に対し、説明します。
- ・契約とセットで販売される携帯電話端末等について、販売時にフィルタリングの設定を行います。

「いしかわ子ども総合条例」

石川県内では、携帯購入時にフィルタリングサービスを利用しない、フィルタリングの設定を行わない保護者に対してその旨を表した書面を事業者に提出することを義務づけています。



万が一に備え、保険に加入し、中学生以下の子どもはヘルメットをかぶりましょう。法令にも定められています。



中学生

自転車損害賠償保険に加入しましょう。

金沢市自転車条例
サイト



義務化対象者

自転車利用者・自転車利用者が未成年の場合は保護者

自転車は「車両」であることを明記



自転車は車の仲間です。歩行者の安全確保を図るとともに、車道の左側を走りましょう。また、ヘルメット着用、自転車損害賠償保険加入、点検整備などを行いましょう。

自転車損害賠償保険の加入義務化



- ①自転車の利用者
- ②保護者(未成年の子に対して)
- ③事業者(従業者に事業を目的に自転車を利用させるとき)
- ④自転車貸付業者等

乗車用ヘルメットの着用努力義務化



- ①保護者(中学生以下の子に対して)
- ②高齢者(70歳以上の方に対して)
- ③自転車を用いた場合に身を守るために、乗車用ヘルメットを着用しましょう。

その他



- ・自転車通行空間の整備推進
- ・防犯対策(防犯登録、施錠)
- ・自転車損害賠償保険の加入の確認・情報提供、乗車用ヘルメットの情報提供(自転車小売業者)

※条例でいう保険とは「相手の生命又は身体の損害を補償できるもの」をいいます。

3 声かけよう 笑顔であいさつ 朝一番

自分からあいさつすることで会話が生まれ、家族の絆が強くなるとともに、地域の輪も広がります。笑顔のあいさつに心掛けましょう。

おはようから始まるすてきな一日

明るいあいさつ一言で、心が通い、相手との距離が縮まります。

まずは大人が手本を示しましょう

まずは

① 家族の間であいさつ
が自然にできるよう
にしましょう。

次に

② 地域でも、親がお手本
となるように積極的に
あいさつをしましょう。

そして

③ 子どもが自分からあいさつしている
のを見たり聞いたりしたときは、しつ
かりとほめて認めてあげましょう。



あいさつの効果

- ① 相手を気づかう気持ちを伝えられる
- ② 相手に自分のことを安心できる人で
あることを示せる
- ③ 相手の存在を認めていることをしっ
かり示せる
- ④ 相手の体調や様子に気づける
- ⑤ 防犯対策として大きな効果
(不審な行動が取りにくい)
- ⑥ 自分自身が幸せな気持ちになれる



一日のあいさつ

- ・おはようございます
- ・いただきます
- ・ごちそうさま
- ・いってきます
- ・いってらっしゃい
- ・こんにちは
- ・さようなら
- ・ただいま
- ・おかげなさい
- ・こんばんは
- ・おやすみなさい

等



まずわが家からはじめてみましょう!



見守り隊

朝、あいさつするのがとっても楽しみなんだよ。
子どもたちの笑顔とあいさつで、元気をもらっているんだ。
小学校の時から知っている子は名前を覚えてくれた子もいて、とってもうれしいよ。

中学生になってからあまり話をしてくれなくなって心配していたんだけど、お父さんと一緒にあいさつを頑張ってするようになったら、少しずつ笑顔を見てくれるようになってうれしいわ。特に朝のあいさつは大事ですね。



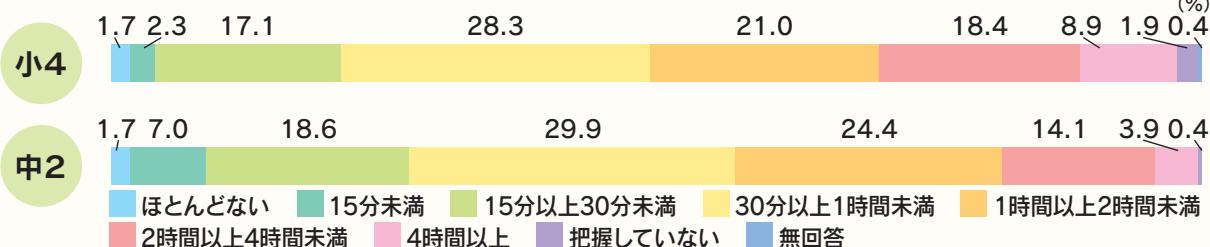
保護者

あいさつは心をつなぐ第一歩! 家族の絆も強くなります。

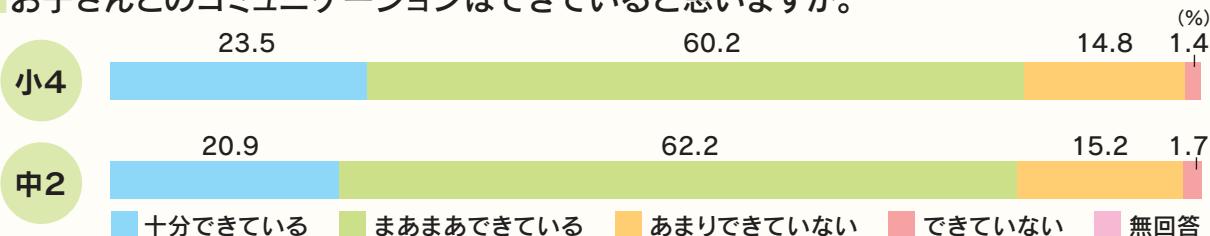
4 創ろう あたたかい家族のふれあい

子どもに笑顔で接し、心によりそい共感すると、子どもは安心感を持ち、前向きに考えることができます。家族のふれあいや会話を大切にしましょう。

お子さんとは、平日1日どれくらいの時間、一緒に(話したり、遊んだり、勉強したりする等)いますか。



お子さんとのコミュニケーションはできていると思いますか。



「あまりできていない」「できていない」のはなぜですか。

	仕事が多忙	子どもが多忙	何を話していいのかわからない	子どもが話したがらない
小 4	74.7	16.9	7.2	25.3
中 2	45.6	21.1	10.0	53.3

家庭教育に関する保護者意識調査報告書 令和3年10月 金沢市教育委員会

聞くときのポイント

- ①子どもの目を見て話を聞く。
- ②最後までしっかり聞いてあげる。
- ③相づちなどをうち、しっかり気持ちを受け止める聞き方で。
(共感してあげる)

★話をしっかり聞いてあげることが一番大切
もしも後でアドバイスするときには、
×「あなたが、～したからでしょう。」の言い方ではなく、○「私
だったら～するかな。」「私は、～がいいと思うよ。」など、私が主
語の言い方で伝え、価値観を押しつけないように話しましょう

親は私の気持ちを
わかつてくれた
「ほっとした」
「安心した」
「すっきりした」

安定した気持ちで
問題に立ち向かう
ことができる子に
育っていく

「話をしたいのに、なかなか時間がとれなくて」と気になりますが、

子どもから話し掛けてきた時はチャンスです。チャンスを逃さないようにしましょう。

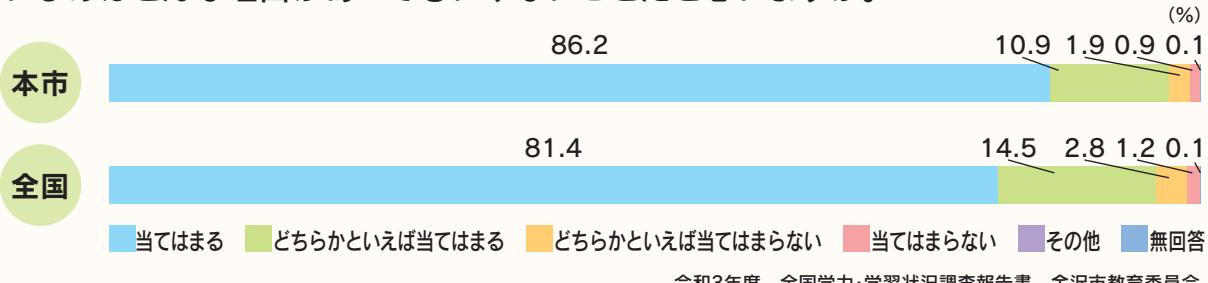
どんなに忙しい場面でも子どもの話を優先的に聞くように心がけましょう。

その場面で対話するのがベストですが、そうできない場合もあります。そのわけを話し、「後で聞くから、今は待って。」と約束し、必ずその約束を守りましょう。

5 大切にしよう 思いやりの心 すべての命

- 子どもが受けた思いやりは、子ども自身の思いやりの心、ゆずりあいの心につながります。
- 自分や他者の生命の尊さを伝えましょう。

■ いじめはどんな理由があってもいけないことだと思いますか。



子どもに命の大切さを実感させましょう

身近な人の死を目の当たりにすることが少なくなったり、殺人を繰り返すテレビやゲームなどで虚構の死に慣れたりして、命の重さやかけがえのなさを感じにくくなっています。自然の中の体験活動に参加させたり、動物や草花を大切に育てたりするなど、さまざまな生き物とその命にふれる機会を意識させ、子どもに生命の尊さや大切さを考えさせてみましょう。

また、亡くなった人の家族や傷つけられた人の気持ちを想像させるなど、その悲しみがどんなに深いものかを考えさせる機会も持つてみましょう。

いじめをしない子を育てましょう

いくら軽い遊びや悪ふざけ、ジョークのつもりでも、いじめられる側の苦しみや痛みは深刻であることを理解させ、いじめることは、人間として決して許されないことであり、いじめをはやし立てたり傍観したりすることも同じである、ということを家庭の中できちんと話し合いましょう。そして、自分の子どもがいじめをしているとわかつたら、必ずすぐにやめさせてください。

H22年度版家庭教育手帳(文部科学省)

家庭から始めよう! 心の伝達

臨床心理士 寺井 弘実氏

人の社会が文化・技術等を伝承しながら進んでいくと同様に、情緒の世界も家庭での育児体験を通して親から子どもへと伝えられていくことが知られていて、これを「心の世代間伝達」と呼んでいます。子どもを育てるときには親自身が受けてきた育児体験が「無意識」に影響するといわれているのです。

思いやりの心を持つ親から育てられた子どもは、心に思いやりの種が蒔かれ、やがて自分も周囲の人も共に大切にする心の花が育っていくのです。この花は人と関わるときの大切な基盤です。

ここで、知つて欲しいことがあります。先ほど、「無意識」という言葉を使いましたが、ということは、「意識すること」によってもこの種を子どもの心に蒔くことができるということです。もし、自分の親からこの種を蒔いてもらえたとしても、この種の大切さを理解して、「意識」して我が子に蒔くことによって、この花を大きく咲かせることができます。

どのような育児体験を持つ親にも「意識」してほしい大切なことです。

家庭で子どもの心にたくさんの種を蒔いていきましょう。

6伝えよう 心のこもった「ありがとう」

「ありがとう」と言わされたうれしさは、人や物に感謝する心を育みます。日頃から、子どもに感謝の言葉を伝えましょう。

自己肯定感を高める「ありがとう」

- 相手に「ありがとう」と言われることで「相手を幸せにできた」と実感でき、自分自身が幸せになります。
- また、「相手を幸せにできる」という貢献の積み重ねが自己肯定感を高める大きな要素となってきます。
- 家の中でまず親が子どもにたくさん「ありがとう」を言える環境を作りましょう。
- 家族や夫婦間で小さなことから「ありがとう」と言える習慣を作りましょう。



親の対応の違いで
子どもの
意欲が変わり
育ちに
違いが出ます。



あなたはお子さんに対して、
どんな時に「ありがとう」を言いますか



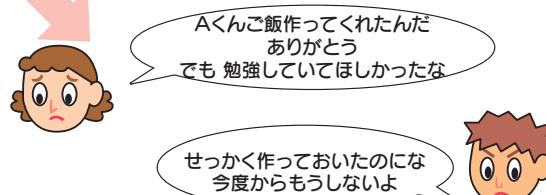
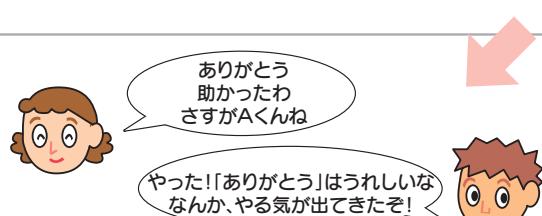
家族だから、我が子だから、私の気持ちは伝わっていると思いつがちです。でもやはり言葉にして表現しない心の中は伝わりません。思春期を迎える子ども達に「ありがとう」の言葉は心の栄養になりますね。

こちらの期待を伝える前に、
子どもの頑張りをしっかりと
認めることができるといいですね。

Aくんはその後も進んで手伝い、いろいろなことに挑戦する子になりました。学校でも積極的に活動する様子が見られました。

心のこもった

「ありがとう」でやる気マンマン!



Aくんはその後、やる気が感じられない様子が続きました。

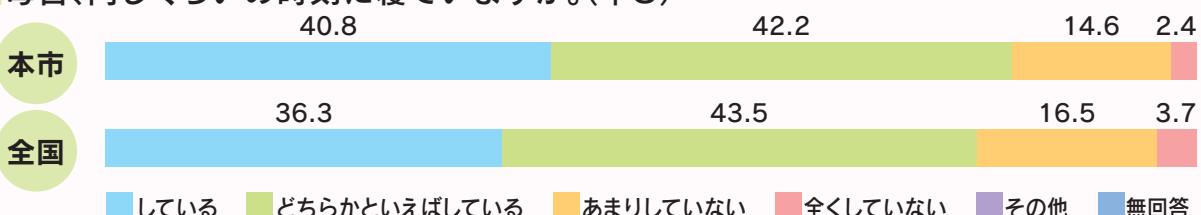
顔見ない

「ありがとう」はとても残念

毎日、同じくらいの時刻に起きていますか。(中3)



毎日、同じくらいの時刻に寝ていますか。(中3)



令和3年度 全国学力・学習状況調査報告書 金沢市教育委員会

生活リズムを整えましょう



体も心も大きく発達する時期です。十分な睡眠や栄養が必要です。そして、規則正しい生活リズムはやる気や集中力を生み出します。(早寝、早起き、朝ごはん、排便…)

体の活性化に関わる体内物質セロトニンは朝日を浴びると分泌が増えるそうです。

☆セロトニンってなに?

1 セロトニンとは脳内の神経伝達物質の一つで刺激によって分泌されます。

2 不安をおさえ、食欲や自律神経を活発にして、心身の健康を支えます。

3 セロトニンが十分あると、物事をポジティブに考えることができます。

セロトニンの分泌を活発にする5か条

① 朝日をたっぷり浴びましょう

(朝5時から7時頃が分泌のピークです)

② 規則正しい生活リズムを作りましょう

(寝る時間、起きる時間を決めましょう)

③ 心の安心を作りましょう

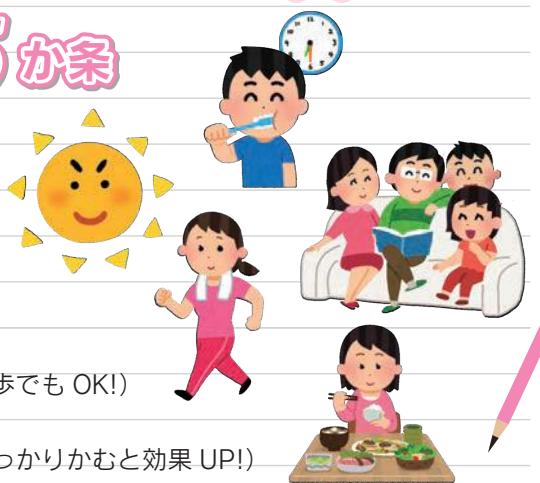
(家族ではゆつたりと過ごせるように、工夫しましょう)

④ リズミカルな運動をしましょう

(朝の光を浴びながらジョギングやウォーキング、犬の散歩でもOK!)

⑤ バランスのよい食事をとりましょう

(タンパク質やビタミンがセロトニン作りに必要です。しっかりとかむと効果UP!)



思春期のここが肝心 令和3年10月 石川県教育委員会



養護教諭

夜「おやすみ」と自分の部屋に戻ってから、寝ずにゲームやSNS通信を楽しみ、夜遅くまで起きている子がいます。睡眠リズムの乱れが、セロトニン不足につながり、感情のコントロールが難しくなっています。とても心配なことです。

早起き 朝ごはん

規則正しい生活リズムと食生活は、一日のやる気と元気の源です。
基本的な生活習慣と外遊びや運動で、たくましい心と体を育みましょう。

朝ごはんパワー 学力UP! 体力UP!



■学力調査平均正答率(%) (中3)全国



■体力合計点(点) (中2)全国



■毎日食べる ■食べない

平成31年度全国学力学習状況調査

■毎日食べる ■食べない

令和元年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査

朝ごはんを 食べると

体温が上昇し、
血流がよくなります

活動のエネルギーが
生まれます

かむことで脳に
刺激を与えます

大腸などが動き始め、
朝の排便につながります

脳のエネルギーとなる

●ぶどう糖(ご飯・パンなど)

成長期に特に必要な

●たんぱく質(魚・肉・卵など)

●カルシウム(乳製品など)
をしっかりとろう



栄養バランスのとれた
朝ごはんは
脳を活性化させます!



朝ごはんは、一日のエネルギーの源です。朝ごはんを食べてこない子は午前中の学習で力を発揮できないことが多いです。
家人と一緒に食事をすると、食欲も増し、会話も弾みますね。



栄養教諭

思春期のここが肝心 令和3年10月 石川県教育委員会

将来の夢や目標を持っていますか。(中3)



令和3年度 全国学力・学習状況調査報告書 金沢市教育委員会

夢の実現に向けて
挑戦していますか?

自信を持たせましょう

自我に目覚め始めると、他と比べて不安になったり、自分に自信が持てなくなったりします。また、中学生時代は進路という人生最初の分岐点に差しかかっています。見える、感じる世界の一大転換期といえるようです。そんな時こそ、周囲の支えが必要です。

親が様々な物差しを持って子どもの良いところを見つけて、ほめてあげれば、子どもはその良さをさらにパワーアップさせ、自信を持って進んでいきます。



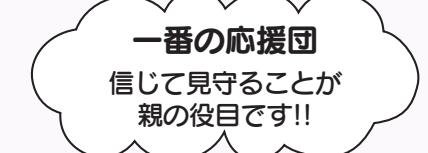
周囲の大人が手本…夢を持たせましょう

子どもの身近な手本は周囲の大人です。子どもが自分の将来や進路を考えているときには、自分のことを話してあげましょう。頑張ってきたこと、大切にしていること、中には失敗したこと。しっかりと話を聞いて、こちらの考えていることを伝えることが子どもの将来設計に繋がっていきます。

- ①人生を楽しんでいる。 ②仕事に励んでいる。
- ③家族を大切にしている。 ④社会に貢献している。
- ⑤地球に優しい。

意思表示を
尊重しましょう

過保護、過干渉にならず、子どもが自分の考えを持つことを大事にしましょう。
少し離れて見守る心のゆとりを持ちましょう。



一番の応援団
信じて見守ることが
親の役目です!!



中学校職場体験(キャリア体験)

子どもが自立し、社会に貢献できる人になるために、
思春期をどう生きるかはとても大切です。
一步一步、子どもと共に成長していきましょう。

と可能性

● 家族は子どもの一番の応援団です。いろいろな体験を通してチャレンジ精神やあきらめない心を育み夢に挑戦する姿勢を温かく見守りましょう。

親自身の夢を子どもと語ってみましょう 親もイキイキ 子どもも元気!

いろいろな体験をさせて そして、考えさせましょう

いろいろな体験活動の中で失敗したり、困ったりすることはよくあります。そのときこそ成長するチャンスなのです。「どこが間違ったか」「どうしたらいいか」をじっくり考え次の行動をおこします。こんな体験を積み重ねることで、たくましい心を培い、自立に向かっていくのです。

すぐに手助けや口出しをせず、子どもを見守るゆとりが大きな成長につながります。そのときに応じた助言をするのも親の大事な役目です。

銀河の里キゴ山 (キゴ山ふれあい研修センター天文学習棟)

金沢宇宙塾

申し込みはホームページで確認を!

- 小学校 キッズコース1~3年
- 〃 ジュニアコース4~6年
- 中高校生 ファンダメンタルコース
テクニカルコース
- 大人 おとの宇宙塾

プラネタリウム星空解説

月曜休館

平 日 ①13:30~14:15 ②15:30~16:15

土日祝 ①11:00~11:45 ②13:30~14:15 ③15:30~16:15

最新の
プラネタリウムも
あるんだよ。



銀河の里キゴ山 (キゴ山ふれあい研修センターこども交流棟)

○ ぶらっとキゴ山

ミニプラネタリウムと水口ケット、虫とり、木工クラフト、雪あそび

○ キゴ山親子自然体験塾

テント泊、キゴ山トレッキング、野外炊飯

○ キゴ山子ども自然体験塾

イワナづかみ、ドラム缶風呂、クリスマスリース作り

○ キゴ山サマーチャレンジスクール「冒険王」

2泊3日で野外体験を満喫

イベントに関する情報は、ホームページで確認を!

大自然の中で
思いっきり遊ぼう!



水口ケットをとばそう

息子の活動の様子を見ていたら、友達と積極的に関わることができていたので、安心しました。星に興味が出たようなので、またプラネタリウムに連れてきます。



参加した親子

家族と一緒に地域や
学校の行事に参加
しましょう!

多くのつながりや
出会いから、子ども達は
自主性・自立性・協調性を
身につけていきます。



親子ふれあいコンサート



冒険王登山

楽しみながら、子どもと共に成長していきましょう。



子どもと大人のための生涯学習情報誌 みまつ誌

「みまつ誌」は、子どもから大人までの生涯学習情報が盛り込まれた冊子で、家族で楽しめるイベント情報が満載です。

発行は年3回、配布先は、市内小中学校、幼稚園、保育園・認定こども園、市立図書館、各福祉健康センターなどです。



問い合わせ

金沢市教育委員会生涯学習課
TEL 076-220-2441

URL <https://www4.city.kanazawa.lg.jp/39026/eventinfo/index.html>



◆各種青少年団体で申し込むことができる体験施設もあります。

めおとすざ 甥杉少年の森



金沢市教育委員会



問い合わせ
長土堀青少年交流センター
TEL 076-220-2102

詳しくは

[甥杉](#) [検索](#)



つちこはら 土子原こども野外広場



金沢市教育委員会



問い合わせ
長土堀青少年交流センター
TEL 076-220-2102

詳しくは

[土子原](#) [検索](#)



金沢市文化施設ガイドマップ

金沢市の文化施設を4つのエリアに分け、紹介している冊子です。各施設の概要や利用料金、アクセス情報などを掲載しています。巻末には、お得で便利な共通観覧券(1DAY520円・3日間830円・1年間2,090円)の紹介もあります。

問い合わせ

公益財団法人金沢文化振興財団 TEL 076-220-2190
URL <https://www.kanazawa-museum.jp/>



金沢市文化施設 ガイドマップ





家の人と一緒に考えよう

ぼく・わたしの わが家のルール



わが家のルールを作りましょう。

作ったルールは家の人と一緒に守りましょう。



1 帰宅時間を決めましょう

時までに帰ります

2 8つのすすめの中で親子でがんばるルールを作りましょう

親子でがんばるのは

3 ネットとうまくつきあうためのルールを作りましょう

● 使用する機器を丸で囲みましょう

ゲーム機・携帯音楽プレーヤー・スマートフォン・タブレット・パソコン

その他

● どんなことに使うか丸で囲みましょう（本当に必要かよく考えましょう！）

ゲーム・友達と通信・音楽を聞く・HP検索・無料通信アプリ・オンラインゲーム

その他

● 親子のネットルールを決めましょう

・ 時 間

・ 場 所

・ その他のルール

★もしルールを守れなかつたら

します

親：名前

子：名前

家庭教育の相談窓口

	内 容	電話番号	名 称
1	①おはなし電話 子どもの発達や学校生活、子育てなどに関する相談に応じます。 (平日9:00~21:00／土・日・祝日9:00~17:00)	076-243- おはなし 0874	金沢市教育プラザ 学校教育センター こども相談センター 幼児教育センター
	②こども専用相談ダイヤル 子ども専用の通話料無料の相談電話です。 (平日9:00~21:00／土・日・祝日9:00~17:00)	0120-92- やさしく 8349	
	③いじめ電話相談 いじめに関する悩みごとについて、電話でお応えします。 (平日9:00~21:00／土・日・祝日9:00~17:00)	076-243-1019	
	④虐待通報 子どもの虐待に関する通報を24時間体制でお受けします。	076-243- やさしや 8348	
	⑤児童相談所 18才までが対象です。相談内容は養護、保健、心身障害、非行、育成、虐待等です。(平日9:00~17:45)	076-243- よいこや 4158	
2	経済的に困っている家庭の子どもに関する相談や、ひとり親家庭の相談に応じます。(平日9:00~17:45)	076-220-2422	金沢市 児童家庭相談室
3	身近な地域の家庭教育センターを紹介します。 (平日9:00~17:45)	076-220-2441	金沢市教育委員会 生涯学習課
4	家庭教育に関する悩み相談にお応えします。 (9:00~13:00 祝祭日を除く月~土)	076-263- いいはは 1188	家庭教育電話相談 (石川県)
5	こども、保護者からのいじめに関する相談に応じています。 (毎日24時間)	076-298-1699 0120-0-78310	24時間子供SOS相談 テレホン(石川県)
6	いじめ問題で悩む児童生徒、保護者等からの相談に応じます。 (毎日24時間)	0120- もういーなやむな 61-7867	いじめ110番 (石川県警少年課)

いつでもどこでも家庭教育の
情報が手に入るホームページ
「かなざわ家庭教育サイト」を
開設しています。

詳しくは、「金沢 家庭教育」で検索！

金沢 家庭教育

URL
https://www4.city.kanazawa.lg.jp/39026/katei_1.html



家庭教育 1 / 2 / 3 /

発行 金沢市教育委員会 生涯学習課
TEL : 076-220-2441 FAX : 076-220-2488
E-mail : syougaku@city.kanazawa.lg.jp
令和4年1月