



2017

季刊 年4回(1月/4月/7月/10月)発行

臨時号

「くおん」についてのご意見、ご感想をお待ちしております

発行・編集：北区教育委員会「くおん」編集委員会  
〒114-8546 東京都北区滝野川 2-52-10 TEL.3908-9279  
メールアドレス kuon@city.kita.lg.jp

# 北区家庭教育力向上 アクションプラン 特集



町会・自治会では回覧でお読みください

## 北区家庭教育力向上アクションプラン 7+7 を策定しました!

平成 27 年 3 月策定の「北区教育ビジョン 2015」および同年 7 月策定の「北区教育大綱」では、「家庭の教育力の向上」に重点を置き、家庭教育力の向上に向けて、「生活習慣」と「家庭学習」と「きずなづくり」を柱に具体的なアクションプランを策定することになりました。

アクションプランでは、子どもの 3 つの成長段階「就学前・小学校・中学校」に応じて、0 歳から中学校卒業までの子どもとその保護者を対象として、「生活習慣の形成」、「家庭学習の定着」、「親子のきずなづくり」の 3 つの家庭教育における課題を柱とし、7 つの既存事業に 7 つの新規事業を加えた「7 + 7」の事業を位置付けました。今後、保育園・幼稚園・小学校・中学校を核として、青少年地区委員会、家庭、地域等と協力・連携を図りながら、着実な家庭教育力の向上を目指します。

北区教育大綱

北区教育ビジョン 2015

### 家庭教育における 3 つの課題



生活習慣の形成

家庭学習の定着

親子のきずなづくり

北区  
家庭教育力向上  
アクション  
プラン  
策定

## 家庭教育の充実が必要な理由は?

家庭は、子どもたちの健やかな育ちの基盤であり、心の拠り所です。家庭教育は、愛情によるきずなで結ばれた家族とのふれ合いを通じて、基本的な生活習慣、人に対する信頼感、他人に対する思いやりや善悪の判断などの基本的倫理観、自立心や自制心、社会的なマナーなどを身に付ける上で重要な役割を担うものであり、すべての教育の出発点です。

北区の子どもたちは全国平均に比べ

て、家庭学習の時間が短く学習の定着に課題があり、また、早起きが苦手、テレビやゲーム等の時間が長い、規範意識が低い等、基本的な生活習慣の定着が課題となっています。

文部科学省の調査では、毎日朝食をとる児童・生徒ほど学力調査や体力テストの得点が、男子、女子、学年問わず、高い傾向にあります。また、家の人と学校での出来事について話をしている児童・生徒ほど、学力調査の平均正答率

が高い傾向があります。

基本的な生活習慣と学力等には相関関係が見られ、生活習慣の乱れによる心身の不調等が、様々な問題行動等へのリスクを増加させる可能性が懸念されています。

このような背景から、北区では家庭教育力の向上に向け、「生活習慣」「家庭学習」「きずなづくり」を柱に具体的なアクションプランを策定しました。

# 1 ブックスタート

赤ちゃんの「ことば」と「心」を育てるためには、抱っこされた暖かさの中で、やさしく語りかけてもらう時間が大切だと言われています。

肌のぬくもりを感じながら、心を通わすそのひとときを、絵本を介して応援します。



# 2 親育ちサポート事業

子どもの健全な成長には、家族の、特に親の力は重要とされています。

— 完璧な親も子どももいない —

カナダで生まれた子育て支援プログラム「ノーパディズ・パーフェクト・プログラム」を取り入れた講座を実施しています。



# 3 はぐphoto事業

New!

乳幼児期の親子間のきずなは、子どもの健全な発育に重要です。「抱っこ」は、親子のきずなを深める最も簡単な方法の一つと言われていて、「はぐ(抱っこ)」の写真を園内で見られるようにし、写真を見た時に、子どもも保護者も「はぐ」を思い出すことで、きずなを深めるきっかけにします。



# 4 家庭でやっておきたい10の大切なこと

New!

幼稚園・保育園から小学校への円滑な接続を図るための「保幼小接続期カリキュラム」を家庭向けに再編集した小冊子「家庭でやっておきたい10の大切なこと」を作成し、5歳児の子どもがいる保護者を対象に配布し、小学校に入学する前に身に付けたい生活習慣等の周知を図ります。



# 5 生活リズムおじゃま妖怪〜退治日記〜

小学校の時期に身に付けた基礎的な生活習慣はあらゆる行為の基盤となり、基本的な生活習慣の乱れが、学習意欲や体力、気力の低下の要因の一つと指摘されています。小学校1・2年生の児童とその保護者を対象に、継続性のある活動を通じて、生活習慣の形成を図ります。



# 6 さわやか朝ひろば

New!

学習前の30分に小学校の校庭等で体を動かす機会を設けます。体を動かすことで、心と体の健全な目覚めを促し、1時間目から脳が目覚めた状態で学習できるようにします。

また、朝食を食べないと給食まで体力や気力が持続せず、元気がでないことを子どもたち自身が気付くことで、朝食を食べることを意識づけます。



# 北区家庭教育力向上アクションプラン 7+7

## 就学前

- 1 ブックスタート (0~5歳児)
- 2 親育ちサポート事業 (0~5歳児)
- 3 はぐphoto事業 (保育園・幼稚園) **新規**
- 4 家庭でやっておきたい10の大切なこと (5歳児) **新規**

## 小学校

- 5 生活リズムおじゃま妖怪〜退治日記〜 (1~2年生)
- 6 さわやか朝ひろば (1~6年生) **新規**
- 7 親子きずなづくり事業 (PTA)

## 中学校

- 8 未来の親を育てようプロジェクト (3年生) **新規**

- 9 メディアコントロール (スマホ使用ルール) (5~6年生・中学生)

- 10 北区きずなうた (3~6年生・中学生) **新規**

- 11 北区版家庭学習のすすめ (小学生・中学生) **新規**

- 12 家庭教育支援事業 (幼稚園~中学生)

- 13 北区ハイタッチ運動 (学校ファミリー) **新規**

- 14 みんなで育児応援プロジェクト (0歳児~多世代)



14

# 7 親子きずなづくり事業

子どもは、その年齢に相応しい問題意識、考える力、決断する力、やりぬく力を身に付けることが大切で、それらを教えることができるのは、日々身近にいる保護者です。

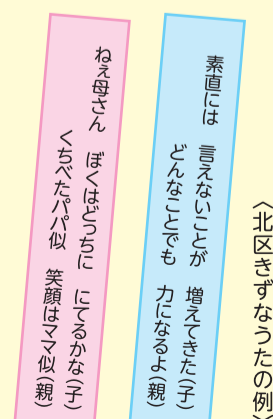
より確かな親子のきずなづくりのため、家庭でできる親子の取組や、ともに子どもを見守り育てる指導者等に対する啓発活動を展開します。



# 10 北区きずなうた

New!

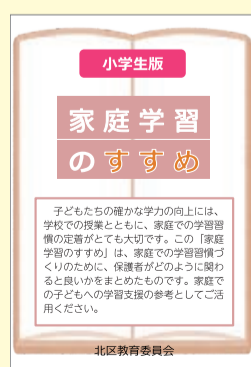
子どもが保護者や家族、地域への想いを表現し、保護者や家族、地域の大人が子どもへの想いを表現する「北区きずなうた」を募集します。親子や家族、地域のきずなを育むきっかけとともに、作品集を発行することで、きずなの大切さを広く周知します。



# 11 北区版家庭学習のすすめ

New!

子どもたちの確かな学力の向上には、学校での授業とともに、家庭での学習習慣の定着が重要です。そのため、家庭での学習習慣づくりのために、保護者が子どもたちとどのように関わるとよいかをまとめたリーフレット「家庭学習のすすめ」を学習支援の参考として配布します。



※完成イメージ案

# 12 家庭教育支援事業

すべての教育の出発点である家庭教育について、保護者が子どもの教育に第一義的責任を有していることを踏まえ、家庭教育の自主性を尊重しつつ、家庭における教育の基盤づくりを支援します。



# 13 北区ハイタッチ運動

New!

学校や地域の行事等を活用して、ハイタッチ運動を推進し、家庭や地域における子どもと保護者、子どもと地域の大人、子どもと教師、子ども同士など、様々な人と人とのきずなを深めます。



# 14 みんなで育児応援プロジェクト

子育てにひとりで悩まないために、ストレスを軽減するために、地域全体で子育てを支援できるネットワークを目指します。

子育てをより楽しく、より豊かなものとするため、多世代を対象に講座を開催します。



赤ちゃんやその保護者とふれあうことで、命の尊さや親の愛情に気付くきっかけづくりとします。さらに、お弁当づくりを通して、食や栄養への興味・関心を高め、将来的な生活力を育成します。



# 9 メディアコントロール

北区立学校の児童・生徒の携帯電話やスマートフォンの所持率・利用時間が全国平均より高くなっていることから、児童・生徒の健全育成やネットトラブル等の未然防止を図るため、携帯電話やスマートフォンの使い方のルールを配布します。





# 文部科学大臣表彰受賞!

## 生活リズムおじさま妖怪～退治日記～



この表彰は、文部科学省が「早寝早起き朝ごはん」運動等の活動のうち、その内容が他の活動と比較して顕著に優れ、地域全体への普及効果が高いと認められる活動に対して行っているものです。



### どんなところが評価されたの?



子どもたちが、家族と一緒に、ゲーム感覚で楽しみながら退治日記に取り組むことで、知らず知らずのうちに規則正しい生活習慣を身につけていけるよう工夫されていることが評価されました。

また、実施した子どもたちの生活状況の変化を比較した結果、すべての調査項目で改善が見られています。このように、プログラムの効果が実証されていて、その結果、1年目の平成27年度は区立小学校4校でのモデル実施でしたが、2年目の平成28年度は10校が実施を希望するなど、取組は広がりを見せています。今後、区立小学校の全校実施を目指しています。

### 取り組んだ主な感想



#### 児童

- 妖怪を退治できてうれしかった。
- 大変だったけど楽しかった。
- 早寝早起きができるようになった。
- ご飯を頑張って食べられるようになった。
- これからも早寝早起きを頑張る。

#### 保護者

- 子どもが自分からふとんに入るなど時間を気にして生活するようになった。
- 共働きの家庭には大変だけど、生活を直すきっかけになった。
- 楽しみながら生活を正せてよかった。

## 睡眠と脳



和洋女子大学  
鈴木 みゆき 教授

北区家庭教育力向上  
アクションプラン検討委員会  
委員長

日本の子どもたちが遅寝で睡眠不足だということは、どこかで聞いたことがあると思います。睡眠不足が続いたとき、イライラしたりしませんか?

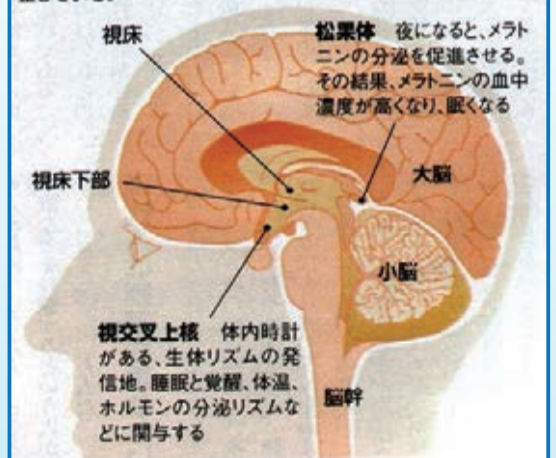
私たちヒトという動物は、朝の光とともに目覚め、夜の闇とともに眠ります。午前中は脳が活性し、夜は脳と体を休めるといったリズムを持っています。私たちの体の中にある体内時計は、昨日より夜ふかしする方が楽、昨日より朝寝坊する方が幸せというリズムも持っています。このリズムをリセットし調整してくれるのが、朝の光です。すなわち、早起きが大切なのです。

また、脳は、眠っている間に、小中学生にとってとても重要な成長ホルモンの分泌を促進したり、昼間学んだことを、これは大事、これは捨てるというふうに、必要な情報を記憶として定着させたりしています。そのため、睡眠不足が続くと学力が下がったりするわけです。さらに、夜ふかしは朝食の欠食につながり、朝食を抜いた子どもたちは1日中体温の上がりが悪いので、脳と体が動かないという指摘もあります。

生活習慣が子どもたちに与える影響は様々です。小さい頃からきちんとした生活習慣を身につけることが、子どもたちの健全な成長に必要です。

### 「目覚まし時計」は脳にある

人間の生体リズムをコントロールする体内時計は、1日約25時間のサイクルになっている。そのため脳の視交叉上核が毎朝、太陽の光を視覚で認識することによって生体リズムを1日24時間に調整している。



NEWSWEEK 1998.9.30