

羽村市教育委員会

家庭教育 はじめての一步



～「家庭教育」はすべての教育の出発点～

この「家庭教育はじめての一步」では、家庭教育の中で特に大切にしたいポイントをまとめました。

子どもたちが健やかに社会へ巣立つための家庭教育を考えるきっかけとして役立つことを願っています。

あいさつをしよう

家族、近所の方、先生、友だちに会ったら、自分からあいさつする習慣をつけましょう。

はじめは恥ずかしさからあいさつができない子もありますが、上のお子さんや他の子と比べたり、強要したりせず、ゆっくりと促していきましょう。親がお手本となることも大事です。

あいさつはコミュニケーションの第一歩。お互いにあいさつを交わすことで、気持ちの良い関係をつくれます。

また、地域の方に子どもの顔を覚えてもらうことで、防犯対策や災害時の助けになることもあります。

おはよう、さようなら、
それからありがとうも
大事だね！



早寝・早起き・朝ごはんを 習慣づけよう

子どもたちが健やかに成長していくためには、十分な休養・睡眠、バランスの良い食事が大切であり、子どもが規則正しい生活習慣を身につけていくための家庭の役割はとても大きいといえます。

睡眠不足や朝食抜きの生活パターンは、学習意欲や体力・気力の低下の要因の一つとして指摘されています。

ぜひ、早寝・早起き・朝ごはんを習慣づけ、健やかな生活を心がけましょう。



朝ごはんをしっかり食べよう！家族みんなで食べると楽しいね。

読もう・遊ぼう

読書は、想像力や考える力を身につけ、豊かな感性や情操、思いやりの心をはぐくむことができます。

また、遊びや体験は、子どもの心の成長にとっても重要です。食事の時間のように「読書の時間」や「遊びの時間」を設け、家族で楽しんでみましょう。

羽村市には自然がいっぱい。自然の中で遊ぶことで、驚きや感動を体験し豊かな感性をはぐくむとともに、自然や環境を守る大切さを学べます。

図書館の読書手帳で自分がこれまでに読んだ本を記録できるよ！



ルールを決めよう

ルールを守ることは、責任感や自立心を育てることにつながります。

小学校からは自分で判断することが増えてますが、事前にルールを決めておけばきちんと判断できることが増え、生活習慣も整います。家族でよく話し合い、できることから始めてみましょう。

例えばこんなこと！

- ☐ 放課後に遊んでいても、チャイムが鳴ったら家に帰る。
- ☐ 学校であったことを家族に話す。
- ☐ 夕食前に宿題をする。
- ☐ ゲームは1日1時間まで。
- ☐ 寝る前に明日の学校の支度をする。



一緒に解決しましょう

ときには、子どもとのコミュニケーション
やしつけに、戸惑いや行き詰まりを感じるこ
ともあるでしょう。そんな時、学ぶ機会や近
くに相談できる人がいたら...

市内には、家庭での皆さんの頑張りを支え、
応援する取組みがたくさんあります。

ひとりで悩みを抱え込まず、気軽にこうし
た取組みを活用してみましょう。



市公式サイトで相談
窓口や市の取組みを
紹介しているよ。

▶家庭教育に関する
ページ



<参 考>

- ・子供たちの未来をはぐくむ家庭教育 <http://katei.mext.go.jp/index.html>
- ・「早寝早起き朝ごはん」全国協議会 <http://www.hayanehayaoki.jp/index.html>
- ・東京都教育委員会 乳幼児期からの子供の教育支援プロジェクト
<http://www.syougai.metro.tokyo.lg.jp/sesaku/nyuyoji.html>
- ・「家庭教育手帳」平成22年 文部科学省

家族で話し合ってみよう

すでに取り組んでいること、これから取り組みたいことなどを家族で話し合って書き出してみましょう。

ポイント	話し合ったこと
あいさつをしよう	
早寝・早起き・朝ごはんを習慣づけよう	
読もう・遊ぼう	
ルールを決めよう	
 一緒に解決しよう 相談先を確認しておきましょう	
そのほか ()	



東京都
羽村市

羽村市教育委員会 家庭教育はじめての一步
令和7年7月

羽村市教育委員会生涯学習部生涯学習推進課
プリモホールゆとろぎ（生涯学習センター）内
〒205-0003 東京都羽村市緑ヶ丘一丁目11番地5
☎042-570-0707