



「家庭教育を実践する日」

News Letter

令和8年8月号

親が変われば、 子ども変わる！

親自身の生活を振り返ってみよう

「スマホばかり見てないで、少しは勉強したり本を読んだりしたらどうなの？」

子どもに小言を言いながら、その後に自分自身がスマホを見ている…。

スマホが生活に欠かせないツールになっている今、そのような光景もひとつとではなくなってきました。しかし、スマホの時間が長くなると、身体や脳に影響すること、研究で指摘されています。

例えばスマホばかり見ていて本をあまり読んでいないのであれば、これは親子で生活を変える大チャンスです。子どもと一緒にルールを決めて取り組んでみてはどうでしょうか。親が努力する姿、変わろうとする姿を子どもはよく見ています。

●ご家庭で簡単に実践できる取組を毎月紹介しています。

楽しくわが家の約束づくり例

●親子で時間を決めて読書

夕食後の時間に、本を一冊手に取り、親子で読書をしてみましょう。図書館にわが子と一緒に本を借りに行くのもいいですね。

●食事時間はスマホよりも家族の会話

食事時間、スマホは手の届かない所に置きましょう。そして親から積極的に話しかけましょう。今しかない家族の時間を大事にしましょう。

●寝室へのスマホの持ち込みは控えて

寝る前にスマホはリビングに置いていきましょう。家族みんなで睡眠を大事にする環境を整えましょう。

何よりも親が手本となることが大切です。親の思いは必ず子どもに伝わります。楽しみながら実践していきましょう！

スマホのルールづくりのコツ ～子どもの声を参考に～

「ルールづくり」＝“親が決めた約束を守らせること”になると、せっかく作っても続かないものです。ルールづくりのコツは、

- ① 親子で一緒に取り組めるもの
- ② 子どもの思いや意見も反映されたもの
- ③ 守れなかった場合、ルール変更を再度話し合う

といったことが有効です。特に②については、右の資料を参考に、ルールづくりの材料にしてみましょう。

<中学生から小学生へのアドバイス>

親の前でスマホを使った方がいいと思う。

寝る前にベッドでスマホを触るのはやめた方がいい！

<高校生から中学生へのアドバイス>

中学生は、そろそろ自分で利用時間を制限できるようになると今後役立つ。

勉強するときスマホを近くに置かない。友達にも宣言する。



●家庭教育を実践する日とは？

「家庭の日（毎月第三日曜日）」と「早く家庭に帰る日（8のつく日）」を合わせた日です。8月は8日、16日、18日、28日です。

●家庭教育に関するご相談は

岐阜県 県民生活課 生涯学習係
TEL 058-272-8752

このNewsLetterは
岐阜県HPにも掲載しています。

<https://www.pref.gifu.lg.jp/page/13009.html>



★PDF等のデジタル版であれば、👉のある画像やQRコードをタップすると、動画やWebページのリンク先を開くことができます。