

令和6年度版

志アツプ子育て手帳



家庭はすべての教育の原点

子どもたちにとって「家庭」は命をはぐくむ安らぎのある場所
社会へ巣立っていくための心と規範をはぐくむしつけの場所
親の笑顔が子どもの笑顔をつくれます。

親子が共に学び、育ち合う「家庭教育」を地域全体で応援する。
そんな「温かい社会」が、

子どもたちの「未来（あした）」を育んでいきます。

お子さんの名前

目 次

♡ はじめに	1
♡ みんな違ってみんないい ～ 自己有能感を育む ～	2
♡ 「こども基本法」をご存じでしょうか？	6
♡ 子どもの権利条約って何だろう？	7
♡ 子どもの人権に関わるクイズ	8
♡ あなたの子育てを応援します	9
♡ 学びに向かう力が高い児童・生徒の保護者の特徴	14
♡ 体験活動で豊かな人間性を	16
♡ 親子の成長の記録	18
♡ 一冊の本との出会いが子どもの人生を変える	20
♡ 健康のために質の良い睡眠を	22
♡ インターネット利用のルールを話し合おう	24
♡ 朝ごはんはと学びに向かう力に関係ってあるの？	26
♡ それは「しつけ」、「体罰」どっち？	28
♡ こんなとき、どこに連絡？	30
♡ もっと子どもたちに運動させよう	32
♡ 親子で運動する習慣を	33
♡ 「人権」って何だろう？	34
♡ 昔 子どもだったわたし	36
♡ 「志」の誓いを、志布志市で	37





はじめに

子育ては終わりのない旅のようなもの。
忙しくて泣きたくなる時があっても、振り返って
思い出すのは楽しかった日々ばかり。

子どもが親を必要とする時期は人生の中のほんの
一瞬です。

どうかその一瞬を見逃さず、大事に抱きしめてお
子さんと向き合ってください。
愛情いっぱい抱きしめられたそのぬくもりが、
お子さんの中で「何があってもきっと大丈夫」と思
える自信へつながります。

私たち親は、子育てを通して自分育てをしている
のかもしれませんが。子育てを楽しみながら、お子さ
んと一緒に成長出来たら素敵ですね。

それでは、手帳を開いてみましょう。
子育ての旅をサポートできる子育てのヒントが詰まっています。

みんな違ってみんないい ～自己有能感を育む～

学校法人白石学園認定子ども園 辻ヶ丘幼稚園

園長 福田 雅紀

昨今、著名人の中にも、自分が発達障害であることをカミングアウトしている方が数多くいます。例えば、シンガーソングライターの米津玄師さんも高機能自閉症と診断されたことを公表していますが、幼いころから人とのコミュニケーションがあまり得意ではなく、学校が嫌いだったと話しています。

タレントの栗原類さんも、8歳のときにADHD（注意欠如・多動症）と診断され、「手先が不器用、注意力散漫、集中力が低い」などの苦手なことがあり、学校生活で大変苦労されたということです。その栗原さんのお母さんが、子育てについて大変興味深いことを語っています。

栗原さんのお母さんは、類さんが小学校の教師から、「類君だけこれができない」と何度もダメ出しが続いた際に、「周りが評価して



くれないのなら、せめて親だけでも褒めてやりたい」と、いつの間にか子どもの良いところを見付ける努力をするようになっていたそうです。また、「できるようになったら褒めるのではなく、今できていることを褒める。わずかでも本人が努力したり、工夫したりしたことについては手放して褒め、意欲がわくように背中を押してきた」とも語っています。さらに、「みんながやっているからという理由で選択しない」ということも心掛けたそうです。受験があるから勉強させなければならないということではなく、類さんが何に興味を持ち、自分からやりたいと思うかを大事にしてきたそうです。

この話を耳にして、わたしは、自分が小学校の通級指導教室の担当をしていた際に出会ったAさんのことを思い出しました。Aさんは、小2のときに、教室でじっとしていることが難しく、また、自分の思いと異なるとすぐに友達に手を出してしまうなどの状況から、通級指導教室に通い始めたお子さんでした。通級指導教室では、Aさんの良いところをいっぱい褒め、認めたくえて、少しずつでも社会性が高まるよう支援をしてきました。Aさんも自分自身なんとかしたいと一生懸命頑張ってはいたのですが、自分を抑えきれない状況は続き、友達も少なくなっていたため、とても苦しい様子でした。ただ、そんな状況でも、Aさんのお母さんは悲観することなく、「Aにはいっぱい良いところがあるんだから大丈夫」と常にプラスの言葉をAさんに掛け続けていました。



そして、小5になったとき、Aさんのお母さんは、Aさんを近所の合唱団に連れて行ったのです。幼いころからAさんは歌が大好きだったので、軽い気持ちで連れて行ったそうですが、合唱団の先生から「Aさん、とてもきれいな声をしているね」と褒められたことをきっかけに、Aさんは合唱が大好きになりました。中学校になり、学校では相変わらず苦しい状況が続いたAさんでしたが、合唱だけは続けていました。

そのうちAさんはある夢を持つようになりました。それは、東京の音楽大学に進学し、年末のNHK交響楽団の演奏会で第9の合唱に参加したいというものでした。当時のAさんの状況からすると、わたしには途方もない夢に思えましたが、Aさんのお母さんは、「大丈夫。Aは歌が上手なんだから、きっと夢は叶うよ」とAさんを励まし続けました。そして、数年後、Aさんから電話が

かかってきたのです。「先生、12月にNHK交響楽団の演奏会に出ることになりました。テレビで放送があるから見てね」というのです。わたしは、冗談じゃないかと疑ったのですが、放送を見ると、本当にAさんが歌っていたのです。Aさんのお母さんに電話で確認したところ、「高校でAさんを理解してくれる音楽の先生がいて、その先生の指導で東京の音大に進学することができ、大学でも合唱部に入ることができた。その合唱部の推薦で演奏会に出ることになった」ということでした。Aさんが夢を叶えたのは、本人の頑張りや良い教師との出会いがあったのは間違いありませんが、Aさんを信じ、常に励まし続けたお母さんの存在があったからこそと思います。



Aさんのお母さんの子育ては、「自己有能感を育む」ということだと思います。自己有能感とは、「自分はできる」という思いを持つことです。同じよう



な言葉に自己肯定感というものがありますが、自己肯定感は「自分はありのままの自分で大丈夫」という気持ちに対して、自己有能感は、自己肯定感を基盤として「自分はもっとできる」、「もっとやりたい」という気持ちです。

自己有能感が育つためには、以下のことが必要になります。

- 自分の「存在」をそのまま認めてくれる他者がいること
- 褒められる経験を多く積むことにより、自分自身を励ますことができるようになること

- 成功体験を多く積むことにより、できたという達成感をたくさん味わっていること
- 興味・関心や好奇心に基づいて、自分で考え、選択する経験を多く積んでいること
- 他者とできたことを認め合う共感経験を多く積んでいること



Aさんのお母さんも、類さんのお母さんも、我が子を決して責めることなく、そのままを認めています。そして、常に良いところを見付け、褒めることに努めています。また、二人とも、自分の思いを子どもに押し付けることなく、興味があることや好きなことをさせるとともに、どうしたいかは自分で選択させています。学校という社会の中で、自分を十分に発揮することができず、苦しんでいたAさんと類さんですが、二人のお母さんが、自己有能感を高めるよう支えてきたことが、Aさん、類さんが途中で崩れることなく、夢を実現することに繋がったのだと思います。

このことは、発達障害があるからということではありません。子どもはすべて一人一人異なる個性を持っています。その個性を活かし、その子どもなりの素敵な輝きができるようにするために最も必要なことが自己有能感を育むことだと思います。「みんな違っ



て、みんないい。一人一人の個性を認め、自己有能感を育む」。子どもたちに関わる全ての人がそう考えるようになれば、学校で学ぶことや人と関わるのが嫌いになる子どもが少なくなり、自分らしく生きられる子どもが増えるのではないのでしょうか。

「こども基本法」をご存じでしょうか？

こどもや若者のみなさんは、一人ひとりがとても大切な存在です。そして、自分らしく幸せに成長でき、自立できるように社会全体で支えていくことがとても重要です。

こども基本法は、こうした社会を目指して、社会全体でこどもや若者に関する取組「こども施策」を進めていくための基本となる事項を定めた法律です。

令和5年4月に、こども家庭庁が創設されるのと同時に、こども基本法が施行されました。

Q1 「こども施策」ってどのような取組をするのですか？

A1 以下のような取組をしていきます（こども基本法：第2条）。

- ・大人になるまで切れめなく行われるこどもの健やかな成長のためのサポートをすること（例：居場所づくり、いじめ対策など）。
- ・子育てに伴う喜びを実感できる社会の実現のためのサポートをすること（例：働きながら子育てしやすい環境づくり、相談窓口の設置など）。
- ・これらと一体的に行われる施策（例：教育施策、雇用施策、医療施策など）のこと。



Q2 「こども施策」を決める上で大切なことはありますか？

A2 こども施策は、6つの基本理念をもとに行われます（こども基本法：第3条）。

- ① すべてのこどもは大切にされ、基本的な人権が守られ、差別されないこと。
- ② すべてのこどもは大事に育てられ、生活が守られ、愛され、保護される権利が守られ、平等に教育を受けられること。
- ③ 年齢や発達の種類により、自分に直接関係することに意見を言えたり、社会のさまざまな活動に参加できたりすること。
- ④ すべてのこどもは年齢や発達の種類に応じて、意見が尊重され、こどもの今とこれからにとって最もよいことが優先して考えられること。
- ⑤ 子育ては家庭を基本としながら、そのサポートが十分に行われ、家庭で育つことが難しいこどもも、家庭と同様の環境が確保されること。
- ⑥ 家庭や子育てに夢を持ち、喜びを感じられる社会をつくること。

志布志市には、「子ほめ条例」があります。この条例は、こどもの個性や能力を発見し、これを表彰することによって、心身ともに健全なこどもを地域ぐるみで育てることを目的としています。志布志子ほめ条例では、ボランティア賞、親切賞、友情賞、あいさつ賞、努力賞、創造賞、勤労賞、読書賞、学芸賞、スポーツ賞及び特別賞の12の賞があります。こどものよさを見つけ褒めることで、自信や誇りをもたせ、自己肯定感や自己有能感を育むことができると考えています。

子どもの権利条約って何だろう？

児童の権利に関する条約（子どもの権利条約）」は、基本的人権が子どもに保障されるべきことを国際的に定めた条約で、1989年の第44回国連総会で採択され、日本も1994年に批准（ひじゅん）しました。

前文と本文54条からなるこの条約は、「生きる、育つ、守られる、参加する」という4つの権利を子どもに保障しており、子どもにとって一番よいことを実現しようとうたっています。

			
生きる権利	育つ権利	守られる権利	参加する権利
住む場所や食べ物があり、医療を受けられるなど、命が守られること	勉強したり遊んだりして、もって生まれた能力を十分に伸ばしながら成長できること	紛争に巻き込まれず、難民になったら保護され、暴力や搾取、有害な労働などから守られること	自由に意見を表したり、団体を作ったりできること

（出典：公益財団法人日本ユニセフ協会ホームページ）

Q1：子どもの権利条約はどんなときに使うの？

A1：子どもの権利条約は、どこの国の子どもでも、何歳でも、男の子でも女の子でも関係なく、全ての子どもたちに適用されます。学校や家庭、地域全体で、この条約に基づいて子どもたちが大切にされるようにします。

Q2：子どもの権利条約って、具体的にはどう使うの？

A2：この条約は、子どもたちが自分の権利をしっかりと行使できるように、国や地域が色々な活動を行います。学校教育や医療、法律など、あらゆる場面で、子どもたちの権利を守るための取り組みが行われます。

Q3：保護者は子どもの権利条約を知って、何をしたらいいの？

A3：保護者は、この条約を理解して、子どもが自分の権利をきちんと行使できるようにサポートすることが大切です。また、子どもにも自分の権利を教えてあげること、子どもが自分自身を守り、尊重してもらうことが大切だということを学ぶことにつながります。

Q4：子どもの権利条約は、保護者にどう影響するの？

A4：この条約は、子どもが健康的に成長し、自己実現を果たすためには、保護者が子どもの権利を尊重し、保護する義務や責任があることを定めています。

子どもの人権に関わるクイズ

- 1 子どもの意見を尊重するためには、次のうちどのような対話を心掛けると良いでしょうか？
 - a) 子どもの話を遮らず最後まで聞く
 - b) 子どもの話を中断するが、その理由を明確に伝える
 - c) 子どもの話が終わるのを待たずに自分の考えを言う
- 2 子どもが自身の気持ちを上手く伝えられない時、保護者がすべき適切な対応はどれでしょうか？
 - a) 子ども自身が情緒をコントロールして説明できるように促す
 - b) ゆっくりと時間をかけて話を引き出す
 - c) 子どもの感情が落ち着くまで待ち、その後で話を聞く
- 3 思春期の子どもが自分の部屋で過ごす時間が増えたとき、保護者として正しい対応はどれでしょうか？
 - a) 時間を決めて部屋の中と外を行き来させる
 - b) 閉じこもっている時間が長ければ相談するプロフェッショナルを探す
 - c) プライバシーを尊重し、必要な時には相談に乗る
- 4 子どもに失敗を恐れず挑戦させるためには、以下のどの行為が大切になるでしょうか？
 - a) 失敗は成長の一部であると説明する
 - b) 成功や失敗に関わらず、努力を称える
 - c) 失敗を経験させることでレジリエンス（逆境に強い心）を育てる
- 5 子どもから「好きな人ができた」などという話を聞くと、どのような反応が最良とされているでしょうか？
 - a) 子どもの恋愛観について深く議論する
 - b) 具体的なアドバイスよりもリスナーとしての役割を果たす
 - c) 子どもの思いや感情を理解し、適切なアドバイスをする

答え:

1. a) 子どもの話を遮らず最後まで聞く
2. b) ゆっくりと時間をかけて話を引き出す
3. c) プライバシーを尊重し、必要な時には相談に乗る
4. b) 成功や失敗に関わらず、努力を称える
5. c) 子どもの思いや感情を理解し、適切なアドバイスをする



あなたの子育てを応援します



保護者の役割

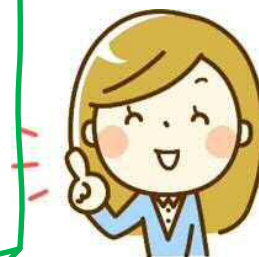
家庭は子どもにとって「心のオアシス」

家庭教育の中で、保護者の役割はとても大切であり、子どもの成長に大きな影響を与えます。役割として大切な点について、以下に述べます。

1. **積極的な関わり**：子どもの学習や活動に積極的に関わりましょう。その成果を認め、ときには困難を乗り越えるための援助やアドバイスを提供することも重要です。
2. **安全で愛情深い環境**：子どもが安心して自分自身を表現できる環境を作りましょう。ミスを恐れずに新しいことを試み、学習を通じて成長するための「安全な場」を提供してあげてください。
3. **傾聴と対話**：子どもたちが自分たちの考えや感情を自由に話せるように、傾聴を心掛けてください。また、対話を通じて理解や尊重の意識を育て、子ども自身の意見形成や意思決定のプロセスをサポートします。
4. **自己主導的な学習の推進**：子どもが自分自身で問題を解決したり、新しいスキルを学んだりする機会を作れるように、ガイドや進行役としての役割を果たします。
5. **手本としての役割**：模範となる行動を示すことで、子どもの価値観や行動基準を形成する手助けをします。自己教育やコミュニケーションスキル、問題解決能力を通じて、子どもに対してそれらのスキルを身に付けさせる手本を提供します。
6. **読書の奨励**：早い段階から子どもに読書の習慣を持たせることは、言語能力や理解力、想像力や道徳心を養う上で非常に有効です。
7. **叱ると怒るは別物**：叱る理由を明確にし、期待する行動を示しましょう。感情的にならず、適切な結果を伝え確認します。叱った後は、愛情とサポートを再確認することが大切です。
8. **大事にしたい言葉と態度**：言葉や態度は子どもの人間形成に大切です。「ありがとう」で感謝心を、「ごめんなさい」で反省や謝罪を、「いいよ」で寛容な心を学びます。これらは人間関係を築く基礎であり、子どもにこれらを教えることが大切です。

<ワンポイントアドバイス>

保護者の役割は、子どもの学習・成長を積極的にサポートすることです。一緒に遊び、話し、学び、子どもが安心して自分を表現できる環境を作ることが大切です。また、親が良い行動の模範になり、読書の習慣を奨励することも大切です。



生活のリズムを整えよう

自分で考え行動する基礎を身に付けていく期間です。基本的な生活習慣やルールを守ること、基本的なマナーを学ばせることが重要です。また、学びの基礎となる読み書き計算の習熟も大事にさせましょう。想像力や創造力を伸ばすための遊びも必要です。

- 朝・晩の挨拶、手洗いなどの生活習慣、約束事や時間を守るなどの基本的なルールを覚えるようにさせましょう。
- 遊びを通じて他の子どもたちと交流したり、新しいものを発見したりすることで好奇心や社会性を育てましょう。
- テレビやゲーム、スマホなどをやってもいい時間や終了時刻などルールを決めましょう。

<ワンポイントアドバイス>

次の日の準備が自分でできるように、手順を決めておく取り組みやすくなります。自分でできるように、見守り、励ますようにしましょう。



自分のことは自分でする習慣を

この時期は、自分がやらなければならないことは自分で進んでやるようになり、わがままを言うことも少なくなります。時間や約束の大切さを一つ一つ教えていくことで、自分からそれらを大切にしようと思う心が育ちます。

- 洗濯物をたたむなど、役割を与えることで、自分が役立つ喜びを味わわせ、家族の一員として自覚を持たせましょう。
- 学校の準備、自分が食べた食器を片付ける、履物をそろえるなど自分のことは自分でする習慣を身に付けさせましょう。

<ワンポイントアドバイス>

頑張ってきたときや、うまくいなくてもやり遂げようと努力した過程を大いに褒めてあげましょう。褒めることで自尊心が高まり、次の行動の意欲付けにもなります。



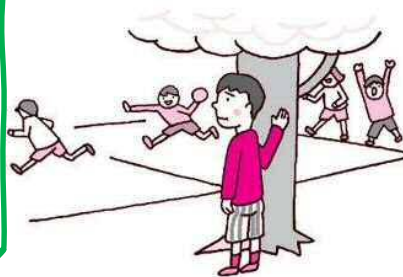
友達関係の築き方を学ばせよう

小学校上学年の子どもたちは自我が形成される時期であり、自立心を高めるためのスキルを学ぶ重要な段階です。この時期から、友人関係が複雑になる可能性があります。子どもが自分自身と他人を尊重し、どのように対人関係を築いていくかを学ばせましょう。責任感、問題解決能力の育成や友人関係の管理能力向上に家庭で特に注力すべきです。

- 友達とうまくいかないことがあった時は、一緒に話を聞き、適切な対応を教えると良いでしょう。
- 子どもの気持ちに寄り添いながら、理想の友達関係について子ども自身に考えさせるようにしましょう。「あなたはどうしたいと思っているの?」「そうなんだね、そんな風に感じているんだね」などの共感・受容の声掛けに心がけましょう。

<ワンポイントアドバイス>

親が感情的にならないようにしましょう。心は熱く、頭は冷静になり、親が全て解決しないようにし、子ども自身が解決策を見つけられるよう支えることが大切です。



責任感や問題解決能力を養おう

子どもが自身の行動の結果に責任を持つ能力や問題解決能力を養うことは、自尊心や他人への尊重を育む上で不可欠です。自宅での小さな課題解決を通じて、自立した思考力と行動力を培うことが大切です。これらのスキルは、子どもたちが社会と向き合い、自分自身をしっかりと持つための基盤となります。

- 家事を分担し、子どもに家族の一員として役割を与えましょう。また、その役割を果たしてくれたときは、「ありがとう。おかげで助かったよ」と感謝の言葉を伝えましょう。
- 何か物が足りないときにどうするか、おいしいおやつを作るためにはどうしたらよいかなど、自分で考え工夫しなければならないような試練を用意すると良いでしょう。

<ワンポイントアドバイス>

親自身が責任感をもって行動することで、子どもに対する模範となります。また、結果が出るまでしっかり見守り、達成感を味わえるようにすることが大切です。



自立と時間管理

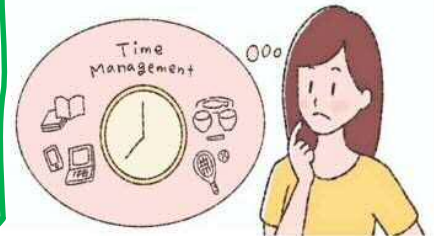
中学生になると、勉強や部活動、友人関係など、子ども自身が管理しなければならないことが増えます。家庭内だけでなく、学校生活全般における自己管理能力の形成が求められます。

- 朝、自分で起床して朝食を食べ一日をスタートするように習慣付けましょう。
- (1)起床時刻、(2)学習を始める時刻、(3)就寝時刻の3点固定をさせ、休日も規則正しい生活ができるようサポートしましょう。
- 勉強の計画を立てて管理するようにアドバイスし、日程管理表を一緒に作ってみましょう。
- 平日帰宅後や週末のSNSやゲーム等の使い方について、家庭内ルールを子どもと一緒に作り自己管理できるようにしましょう。

<ワンポイントアドバイス>

子どもの姿は、大人の写し鑑のようなものです。習慣として身に付くように、大人自身が時間管理に対して意識を高く持ち、手本を示しましょう。

～寝る子は育つ、寝る大人は幸せになる～



意思決定の力を養おう

中学生になると、子どもたちは日々の生活から学業、友人関係、将来の進路など、さまざまな選択を迫られます。自分自身の決定を尊重し、子どもたちが自分の人生を主導できるような意思決定の力を高めることが必要です。

- 例えば、地域行事等の企画に参加させたり、家族旅行の行き先や夕食のメニューなど、日常生活の中で子ども自身が決定を下せる事柄を設けたりして、自分の意見を言う練習をさせてみましょう。
- 学校生活や部活動でのトラブルについても自分で解決策を考え、行動するよう促してみてください。

<ワンポイントアドバイス>

子どもの話をじっくり聴く姿勢をもつことが大切です。話の途中で、親の考えや意見を一方的に述べるなど説教にならないように気を付けましょう。また、学校以外の様々な年齢・立場の方と関わる機会をもつことで、自分自身を客観視する力も養われます。



心の理解

思春期の子どもたちは、体とともに心も大きな変化を遂げます。不安や葛藤が多くなるこの時期、親としては子どもの心情に寄り添い、聞き手になることが求められます。

- 「うん、それは大変だったね」「それで、何が一番嫌だったの？」と、親としては主に聞き役に徹し、子どもに話しやすい空間を作ってあげてください。
- 「最近、何か悩み事はない？」と時々声をかけてみましょう。「何でも話せるよ」という安心感を持てるようにすることが、親と子の信頼関係を深める大切な一歩になります。
- 子どもが心から「助けて」と言える親とは、対等に意見を尊重し、必要な時には適切なアドバイスをし、寄り添う存在です。常に開かれた会話を心掛け、信頼関係を築くことが大切です。

<ワンポイントアドバイス>

同じ状況や悩みを経験したことがなくても、子どもの感情への共感を表すことが大切です。思春期の子どもたちは、感情の起伏が激しくなることが多く、理解されないと感じると孤独感を抱きやすいため、親として感情の安定化に配慮することが求められます。



失敗からの学び

失敗は学びの一部です。新たな挑戦や自己成長のための失敗を恐れず、挑戦する勇気を子どもたちに持たせましょう。

- 子どもが失敗したときには、「どうしてそんなことを…」と叱るのではなく、「大丈夫、失敗は成功のもとだよ。次こそはうまくいくよ」と励ましましょう。
- 失敗したことへの気持ちや原因について、子どもが自分の言葉で語れるようにしましょう。「あの時はどうしたかったの?」「どうしてそうなったと思う?」と問いかけることで、自己反省の習慣を育てることができます。
- 「その失敗から何を学べたかな?」と聞いてみましょう。そして、子どもが自分で何かを学ぼうとする姿勢を褒めてみてください。「そうだね、その失敗から大切なことを学んだね、よく気づいたね」と子どもの前向きな姿勢を評価しましょう。

<ワンポイントアドバイス>

子どもたちが失敗した時には、その失敗から何を学んだのかを話し合い、理解を深める時間を設けましょう。



学びに向かう力が高い児童・生徒の保護者の特徴

生活習慣

- 毎日の生活が整っている：保護者自身の生活スケジュールが整っていて、規則正しい食事や睡眠、適度な運動の時間が確保されている。
- 家で勉強するための場所を提供：子どもが勉強しやすいような静かなスペースを作り、整理整頓している。
- テレビやゲームの制限：子どもが長時間テレビを見たり、ゲームをしたりしないようにルールを作り、子どもと一緒に取り組んでいる。



自制心や意欲、忍耐力など

- 自分の感情をコントロール：感情的に怒ったりせず、問題が起きたら冷静に対処している。
- 子どもに考える力を教える：何か問題が起きたときに、あせらずに頭で考えて解決する方法を教えている。
- コミュニケーション：保護者が自身のコミュニケーションスキルを子どもに示し、それを育てる傾向がある。
- 地域や社会に貢献するなど人の役に立つ人間になることを重視している。
- 子どもに努力することの大切さや最後までやり抜くことの大切さを伝えている。



知的好奇心

- 学ぶことが好き：自分自身が学ぶことに興味を持っていて、それを子どもに示している。
- 子どもの興味を応援：子どもが何に興味を持っているかを知り、その興味を伸ばすように支援している。
- 自分で勉強することを奨励：子どもが自分で何かを学ぶための方法を教えている。
- 学校の出来事、友達のこと、勉強や成績のこと、将来や進路、地域や社会の出来事やニュース等、会話が深い。



これは一般的な例で、全ての保護者が全てに当てはまるわけではなく、また全てを満たしているからといって子どもが必ずしも学びに向かう力が高くなるわけではありません。子ども一人ひとりの性格や興味・関心なども大事な要素です。

<学校教育課主催事業>

【志学教室】

- 1 目的 学力向上や生活習慣の確立を図り、土曜日の教育環境を豊かなものにするため
- 2 期日 毎月第1・4土曜日及び夏休み（年間15回）
- 3 対象 希望する中学生
- 4 時間 9：00～12：00
- 5 場所 有明地区公民館（有明中、宇都中、伊崎田中）
やっちくふれあいセンター（松山中）
志布志市文化会館（志布志中）
- 6 教科 数学・英語・自主学習・夢プロジェクト
- 7 講師 退職教員、元塾講師、高校教諭、ALT等
- 8 費用 1,000円（テキスト代）
- 9 送迎 宇都中学校と伊崎田中学校からはバス運行（無料）



【夏休み学習教室】

- 1 目的 夏休みにおける学習の充実と規則正しく有意義な夏休みを過ごすため
- 2 期日 7月後半の3日間及び8月の2日間
- 3 対象 希望する小学校3年生から小学校6年生まで
- 4 時間 9：00～12：00
- 5 会場 志布志、有明、松山の3会場
- 6 内容 夏休みの宿題、自主学習
- 7 指導者 市内の特別支援教育支援員
鹿児島大学学習支援サポーター



【中学生英語技能検定助成事業】

令和元年度から中学生英語技能検定助成事業が始まりました。年3回行われる検定のうち1回の検定料（2級6,900円、準2級6,100円、3級5,000円、4級2,900円、5級2,500円）を助成するものです。また、令和4年度から志布志市内すべての6年生が英検ESGを活用した小学校英語能力育成事業に取り組んでいます。これからの将来を担う子どもたちに十分な英語力を身に付けさせていくためにも、多くの児童生徒が「年1回の英語技能検定助成」を活用し、積極的に受検できるよう保護者の皆様の励ましをお願いします。



体験活動で豊かな人間性を

子どもたちに、豊かな人間性や自ら学ぶ力を身に付けてもらうため、毎月第3土曜日の青少年育成の日に、地域コミュニティ協議会などが中心となり、地域の特性を生かしながら、様々な体験活動を行う「土曜体験広場」を開設しています。

○青少年育成の日…毎月第3土曜日は、清掃活動、ボランティア活動、郷土芸能伝承活動、文化活動、スポーツ活動等、親と子、高齢者と青少年、日本人と外国人等、異年齢集団の地域活動を積極的に行う日として位置付けられている。



キラリ輝く「しぶしっ子」育成事業〈土曜体験広場〉

- 1 実施日 原則、毎月第3土曜日（青少年育成の日）
（※ 地域によって異なる）
- 2 実施回数 年10回程度
- 3 体験活動例
 - ・ 農業・生産体験（田植え、そばまき、芋植え）
 - ・ 料理体験（お菓子作り、郷土料理、そば打ち）
 - ・ 伝統体験（餅つき、伝統芸能の継承、和紙作り）
 - ・ 制作体験（門松作り、凧作り）
 - ・ ボランティア活動（美化活動、花植え）
 - ・ 自然体験（海や川での遊びや釣り、登山）
 - ・ 歴史学習（埋蔵文化財センター、開田の里資料館）
 - ・ 見学体験（遺跡発掘現場、ふるさと探訪）
 - ・ スポーツ活動（ニュースポーツ、グラウンドゴルフ）
- 4 参加方法 学校や地域コミュニティ協議会等から募集のお知らせやチラシが配布されます（子ども会の活動として参加するのもいいですね）。

キラリ輝く「しぶしっ子」育成事業<土曜体験広場：一例>

有明校区コミュニティ協議会



子ども達から「地域の祭りがなくなったので寂しい。祭りがあると楽しい。」という、意見がありました。そこで、子ども達と協議会が一緒になって「こどもまつり」を開催し、同時に立ち上げた「有明校区中学生クラブ」のメンバーを実行委員に

しました。まつりのために、会場設営から運営まで、中学生クラブと市役所の有明地区サポート職員、協議会が一緒に力を合わせて開催することで、有明校区の子ども達の郷土愛を育ませる取組です。

<こどもまつり>

子ども達から「地域の祭りがなくなったので寂しい。祭りがあると楽しい。」という、意見がありました。そこで、子ども達と協議会が一緒になって「こどもまつり」を開催し、同時に立ち上げた「有明校区中学生クラブ」のメンバーを実行委員に



原田校区コミュニティ協議会

<稲刈り体験>

稲刈りを体験させることによって、米作りに関する理解を深めるとともに、勤労の心や食べ物に対する感謝の気持ちを培う取組です。手刈りで稲を刈ることによって昔の人たちの行ってきたことを体験しました。



野神校区ふれあい協議会

野神青少年館において、生物多様性についての学習と、蓬原開田のしじみ観察会と田原川の水質観察の取組です。蓬原開田にしじみが生息していることを地域の方も知り、興味をもって活動に参加しました。

各校区の土曜体験広場や地域学校協働活動に積極的に参加させ、地域ぐるみで子どもたちの豊かな人間性や自ら学ぶ力を育みましょう。

尾野見コミュニティ協議会

<ダゴ祭り>

尾野見地区の方々が大切にしてきた「霧島神社」について児童に知ってもらうとともに地域の行事であった「ダゴ祭り」についても児童へ継承していく取組です。



<田原川で遊ぼう>



親子の成長の記録

子どもの成長は早いものです。今、この瞬間のお子さんとお母さんの大切な記録を親子で一緒に書いて、また一つ思い出をつむぎましょう。

名前・年齢	学校名	身長	体重

名前・年齢	好きなもの・興味のあること

<うれしかった出来事や言葉>

うれしかった出来事やうれしかった言葉を親子で一緒に話しながら書いてみましょう。



<将来の夢> 将来なりたい夢や職業を話し合ってみましょう。



<ナイスショット> 心に残る写真を貼りましょう。

写真のエピソード・日付

<メッセージ> 日頃なかなか言えない思いを書いてみましょう。ぜひ「志の言の葉」へ応募してみませんか。

いつの日か、お子さんが巣立つとき、この手帳を渡してくださると嬉しいです。









一冊の本との出会いが子どもの人生を変える

「1日20分読書」運動の実施

本の中の登場人物と感情を共有することで、自分自身が経験したことのない体験や感情に興味を湧き、「知りたい」「感じてみたい」「チャレンジしてみたい」という好奇心や志の心が芽生え、生活がますます豊かなものになってきます。

1 それぞれの発達段階に応じた読書活動を！！

 乳幼児期は?	家族と一緒に 20分	読み聞かせ等の家族の協力が必要です。家族一緒に読書の習慣をつくりましょう。
 小学生の時期は?	朝読み夕読み 20分	言葉や文章の意味を考えながら音読することが大切です。 朝や夕方の音読を続けましょう。
 中学生の時期は?	ジャンルを広げて 20分	読書の幅を広げることが大切です。文学、科学、歴史、郷土等の様々なジャンルの本に幅を広げて読みましょう。
 高校生の時期は?	自分を見つめる 20分	自分自身の生き方を見つめるためにも読書が大切です。いつも身近に1冊の本を置き、1日20分の読書に心掛けましょう。

志布志市立図書館の紹介

志布志市立図書館は、本館、5つの分館及び移動図書館車でオンライン化され運営しています。すべての館に、多種多様な図書資料を揃え、本を身近に感じられる環境づくりと市民の生涯学習のまちづくりを支援し、レファレンスサービス（調べ学習等）の充実を図っています。また、借りた本の名前や著者名などを機械で記帳することができる「読書の通帳」も多くの方に御利用いただいております。本館、有明分館、松山分館で作れますので、ぜひ御活用ください。

- 貸出冊数 1人10冊まで
- 貸出期間 15日間（貸出期間をお守りください。）
- 利用方法 本を借りるには、図書館利用者カードが必要です。
- 休館日 毎週月曜日と第3水曜日（祝日の場合は翌日）
年末年始（12月29日～1月3日）



※ 非来館型のサービスとして電子書籍を導入し、いつでも・どこでも・誰でも・利用できる「しぶし電子図書館」を開館しています。市内の小・中学生は学校のタブレット端末を利用して1人3冊（志布志市立図書館発行の「図書館利用者カード」をもっている方は最大6冊）まで電子書籍を借りることができます。

【ブックスタート】

乳児への絵本の贈り物

赤ちゃんの成長にミルクが必要なように、赤ちゃんのこばと心を育てるためには、絵本をとおしてふれあい“抱っここの温かさの中でやさしく語りかけてもらうひととき”が大切だと言われています。図書館では保健課の乳児健康検査（4か月健診）時に、ボランティアグループの協力をいただき、読み聞かせとともに絵本のプレゼントを行っています。

【セカンドブック】

小学1年生への本の贈り物

小学校に入学した1年生のみなさんへ1冊の本をお贈りしています。20冊の中から希望する本を親子で選んでもらっています。

このセカンドブックの見本は図書館本館・松山分館・有明分館に展示してありますので、ぜひ手にとってご覧になりお選びください。



【サードブック】 小学6年生へ卒業時に本の贈り物 ～心を耕す一冊の本～

これまで小学校卒業記念としていた（図書券）にかわり、20冊の中から希望する1冊を選んでもらっています。中学校生活に向けて、この1冊に心を込めて贈ります。

<セカンドブック ベスト20>

番号	本のタイトル
1	どろんこハリー
2	こんとあき
3	からすのパンやさん
4	うちとらいおん
5	がんばれゆうくん1年生
6	あした、がっこうへいくんだよ
7	ピン・ポン・パス
8	せんたくかあちゃん
9	いたずらきかんしゃちゅうちゅう
10	ぐりとぐら
11	うらしまたろう
12	だいくとおにろく
13	れいぞうこのなつやすみ
14	なぞなそのすきな女の子
15	しりとりのだいすきなおうさま
16	ふらいばんじいさん
17	ほげちゃん
18	かいじゅうでんとう
19	むしのかお
20	おこめができた！

<サードブック ベスト20>

番号	本のタイトル
1	坊ちゃん
2	あの花が咲く丘で、君とまた出会えたら。
3	夏の庭 —The Friends—
4	星の王子さま
5	なぜ僕らは働くのか 君が幸せになるために考えてほしい大切なこと
6	ぼくはイエローでホワイトで、ちょっとブルー
7	12歳までに知っておきたい語彙力図鑑
8	あるかしら書店
9	ありがとう
10	葉っぱのフレディ いのちの旅
11	あなたがおとなになったとき
12	中学校ってどんなところ 楽しい中学生活のヒント大全
13	お仕事図鑑300 「好き」から未来を描く
14	銀河鉄道の夜
15	きみの町で
16	みんなのためのルールブック
17	たいせつなこと
18	二番目の悪者
19	なみだの穴
20	そして、バトンは渡された



健康のために質の良い睡眠を

～寝る子は育つ 寝る大人は幸せになる～

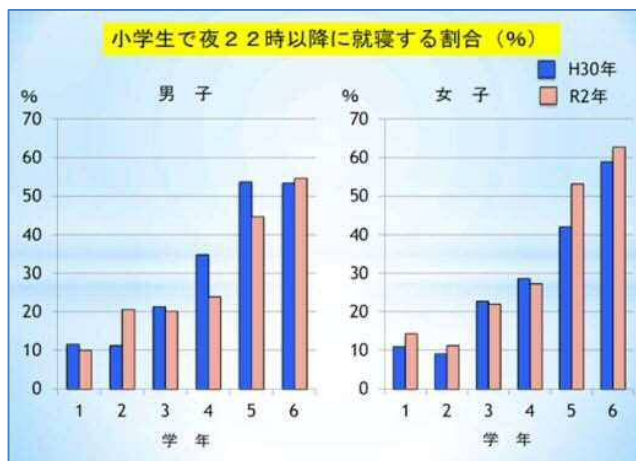


子どもの健康と学力を支える「睡眠」 ～志布志市生活実態調査の結果から～

1 子どもの睡眠時間は何時間でしょうか？（小学生は9時間）

- 22時以降に就寝する割合は、学年が上がるにつれて増加
- 小学1年生に必要な睡眠時間は9時間程度
- Q 毎日の起床時刻と就寝時刻からお子さんの睡眠時間をもとめて、記録してみましょう。

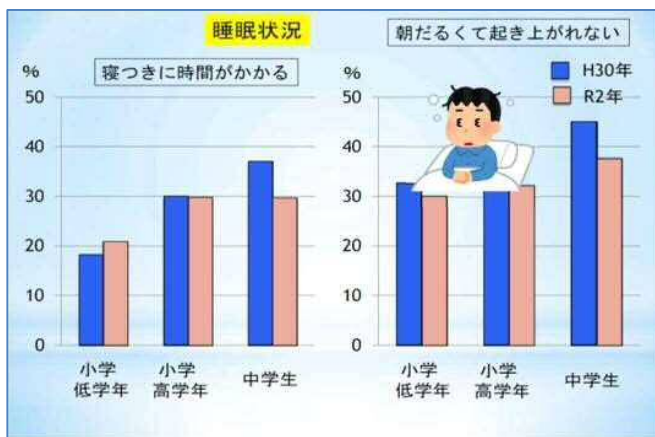
睡眠時間は
() 時間



2 子どもの寝つきや起床時の体調は良好ですか？

- 約30%が不調
- Q 子どもの寝つきや朝の様子について、思い出してみましょう。

思ったこと（話し合ったこと）



3 就寝前にゲーム・スマホをしていませんか。

- 小学生約20%、中学生約40%
- 就寝1時間前から、電子機器を扱わない（身体に与える影響）。

思ったこと（話し合ったこと）



4 睡眠の質を高めることの必要性って？

- (1) 身体と脳の回復・再生：睡眠中に私たちの身体と脳は活動している間に受けたダメージを修復し、新たなエネルギーを得るための時間を作ります。
- (2) 学習と記憶力の強化：睡眠は新しい情報の処理と記憶への取り込みを促進します。良質な睡眠があれば学習能力が高まります。
- (3) 心身の健康維持：睡眠不足はストレス、うつ病、心疾患、糖尿病など様々な健康問題につながる可能性があります。

<ワンポイントアドバイス>

1. 定時就寝・起床：リズムを整えるため、毎日同じ時間に寝て起きましょう。
2. 部屋の環境：暗く静かで適度な温度の部屋で睡眠をとりましょう。
3. ブルーライト制限：就寝前1時間はスマホなどデバイスの使用を控えましょう。
4. 適度な運動：就寝時間の数時間前に運動、しかし寝る直前は避けましょう。

5 ワークショップ（ロールプレイ）

<方法>

- 1 次のシナリオについて、母親のセリフを考え、記入する。
- 2 2～3人組をつくる。
- 3 じゃんけんで勝ったほうが子ども役、負けたほうが親の役とし、演じる。
- 4 役割を交代し、演じる。
- 5 子ども役、親役だった時の感想それぞれ述べ合い、どんな点に気を付ければよいか話し合う。

◎ シナリオ

<設定>

時間：夜9時 子ども：小学4年生のケン 親：母親

<会話例>

母：「ケン、もう9時だよ。そろそろ寝る時間だよ。」
ケン：「まだ寝たくないよ。あと30分だけゲームしてもいい？今、いいとこなんだよ。」
ケン：「本当にあと30分だけじゃダメ？」
母：「」
ケン：「じゃあ、明日早く起きてゲームしてもいい？」
母：「」
ケン：「うん。おやすみなさい。」



<子ども役をして感じたこと>

<親役をして感じたこと>

<どんな点に気が付いたらよいか考えてみよう>



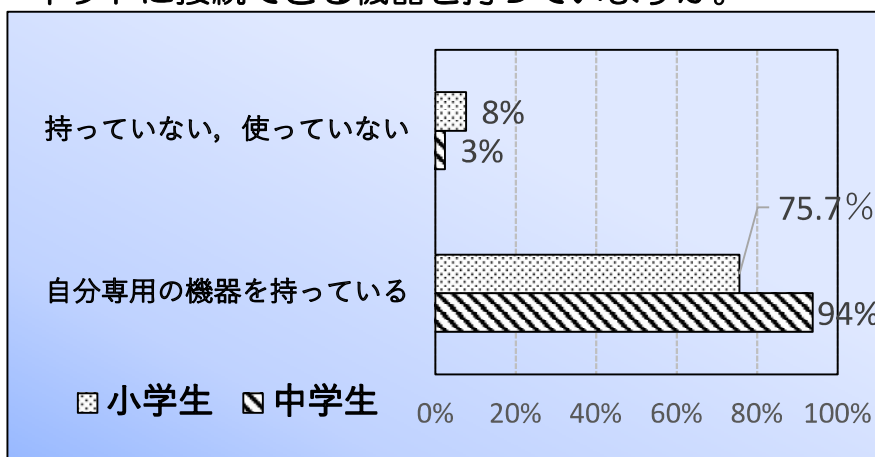
インターネット利用のルールを話し合おう



家庭内ルールづくり・継続的な取組で子どもの心身の健康を守ろう (令和5年度志布志市インターネット利用等実態調査結果から)

1 あなたは、インターネットに接続できる機器を持っていますか。

- 家族と共用または自分専用の機器を持っている割合を合わせると、小学校92%、中学校97%がインターネットに接続できる状況にあります。

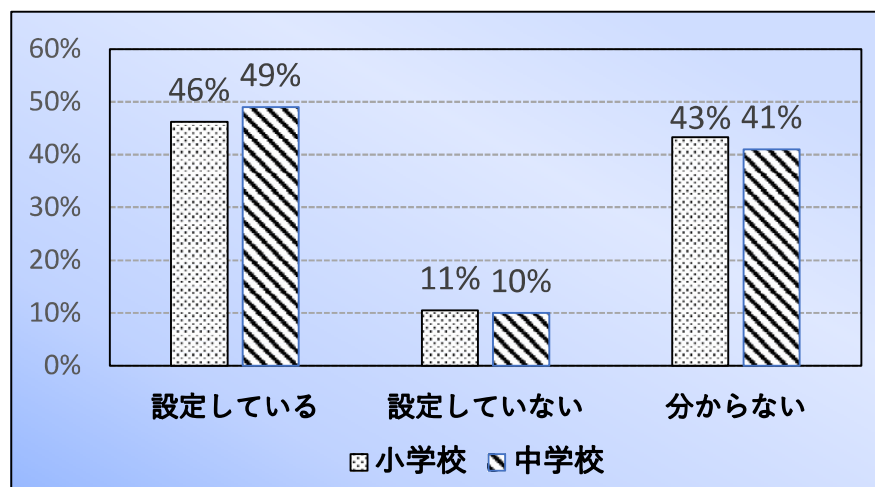


2 あなたが持っている携帯電話、スマートフォンは、フィルタリングを設定していますか。

- 「設定していない」「分からない」の割合を合わせると小学校54%、中学校51%になります。

Q1 フィルタリング設定って何でしょうか？

A1 インターネット等で未成年にふさわしくない有害な内容のウェブサイトにアクセスできないようにすることです。



Q2 フィルタリング設定は、必ずしなければならないのでしょうか？

A2 鹿児島県青少年保護育成条例第26条及び第26条の2により、保護者は、フィルタリングの利用等により、子どもが有害情報を閲覧・視聴することがないように努めなければならないと定めてあります。また、子どもが使用するスマートフォン等のインターネット利用を含む契約時に、フィルタリングサービスを使用しない又はフィルタリング有効化措置を講ずることを希望しない場合には、携帯電話事業者・販売代理店に対して、**正当な理由を記載した書面を提出**しなければなりません。



3 あなたの家では、インターネットの使い方について家庭内ルールを決めていますか。

Q3 家庭内ルールづくりはどうすればいいのでしょうか？

A3 子どもと一緒に話し合ってルールを決めることが大事です。

＜家庭でのルールづくりのポイント＞

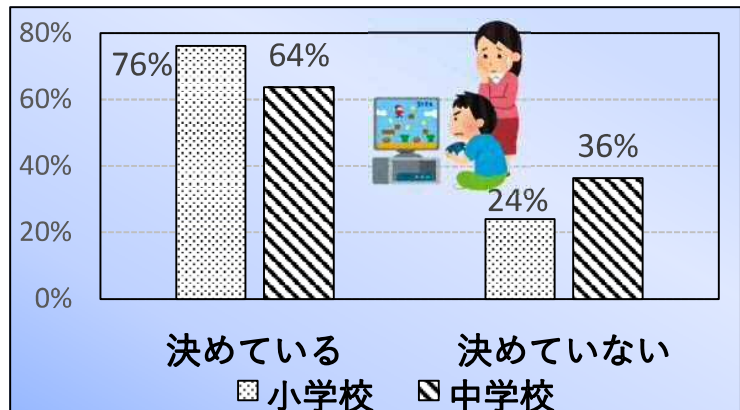
- なぜそのルールが必要なのか考えさせる。
- ルールの中の曖昧さを考えさせる。
- つくって終わりではなく、そのルールを守らせるための工夫を考えさせる。
- 厳しい制限から緩い制限へ（子どもの成長に合わせて定期的に見直す。）

＜家庭内ルールの例＞

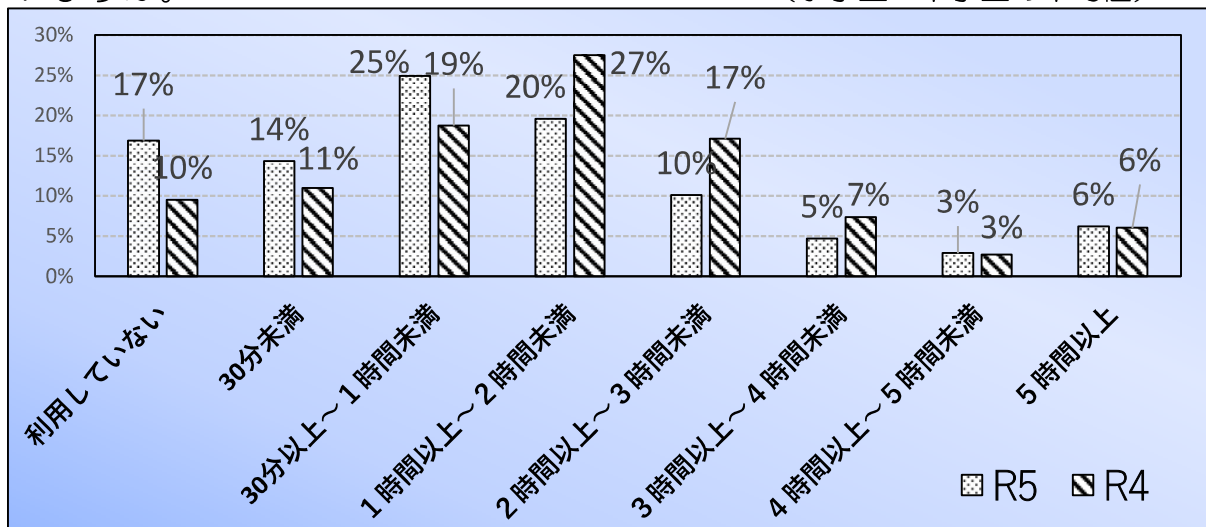
- × インターネットを使いすぎないようにする。⇒ ○ 使ってもよい時間は△時～△時まで
- × 宿題が終わった後、ゲームや動画を見る。⇒ ○ ゲームや動画は宿題が終わった後1時間以内

＜ルールを守らせるための工夫例＞

- 10分前のアラーム設定や声掛けを行う。
- 使用する前に、約束事を復唱させる。



4 あなたは、平日に平均してどのぐらいの時間、インターネットを利用していますか。（小学生・中学生の平均値）



インターネットやゲームは日々の生活や学習に役立つツールですが、使用時間や方法を適切に管理することが重要です。保護者としては、一日のスクリーンタイムを制限し、休憩時間を設けるなどのルールを設定しましょう。また、子どもたちのオンライン活動について対話を持つことで、健全なインターネット利用の習慣を育めます。最終的に、子ども自身が自己管理できるようになることを目指しましょう。子どもが安全かつ健康的にインターネットを使うために、規律、監視、教育のバランスが大切です。

◎ メモ（話し合ったことや感じたことを記入しましょう）



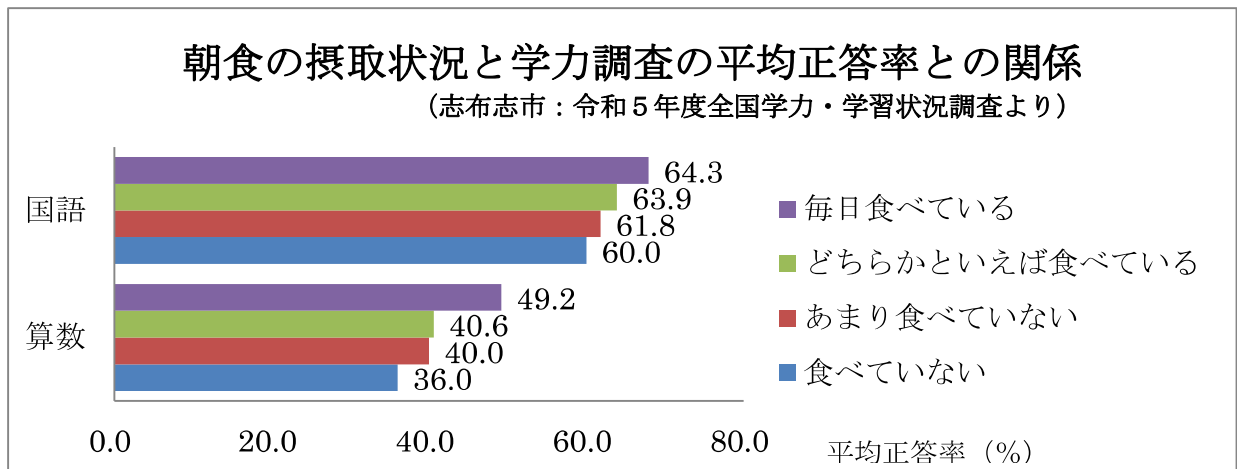
朝ごはんと学びに向かう力に關係ってあるの？

子どもたちの健やかな成長には、「早寝早起き朝ごはん」をはじめとした規則正しい生活習慣が大切です。

1 まずは「朝ごはん」をしっかりとろう

(1) 子どもも、大人も朝ごはんをしっかりとろう！

- ① 私たちの体は、夜寝ている間にもエネルギーを使っているため、朝は体も脳もエネルギーが必要な状態です。しっかり勉強や仕事、運動をするためには、朝食で栄養を補給する必要があります。
- ② 栄養補給だけでなく、よく噛んで食べることは、脳や消化器官を目覚めさせ、早寝早起きのリズムをつけることにつながります。
- ③ 朝食を抜くことが、食べ過ぎや、不規則な食事時間の原因になることがあります。肥満や将来の生活習慣病の予防のためにも、朝食を食べる習慣を付けることが大切です。
- ④ 毎日朝食を食べる子どもほど、学力調査の得点が高い傾向にあります。



2 「意外な朝食の事実」について考えてみよう

問題：次の8の質問について考え、ご家庭の朝食を振り返ってみましょう。

- Q1. 「砂糖を多く含む朝食は、午前中のどの時間帯に集中力を低下させるでしょうか？」
- Q2. 「朝食をとることで、どのくらい学習成績が向上する可能性があるでしょうか？」
- Q3. 「フルーツを朝に摂取すると、どんな良い効果があるでしょうか？」
- Q4. 「一日のエネルギー消費量の何%が朝食から摂取するべきでしょうか？」
- Q5. 「以下の中で、脳機能を最も良くする食べ物は何か？」
A) パン B) バナナ C) シリアル D) 卵

- Q6. 「朝食抜きの子どもたちは、平均的に一日に何%学力が低下するでしょうか？」
- Q7. 「朝食で最も推奨される食べ物は何でしょうか？」
- Q8. 「朝食を食べた子どもは、時間管理能力が何%向上する可能性があるでしょうか？」



答え

- A1. 砂糖を多く含む朝食は、午前中の10:00~11:00に集中力を低下させる可能性があります。
- A2. 朝食をとると、学習成績が最大で20%向上する可能性があると言われています。
- A3. フルーツを朝に摂取すると、消化機能が良くなり、体内のタンパク質の吸収が改善されます。
- A4. 一日のエネルギー消費量の約25%が朝食から摂取すると効果的です。
- A5. 脳機能を最も良くする食べ物はD) 卵です。
- A6. 朝食抜きの子どもたちは、平均的に約20%学力が低下する可能性があると言われています。
- A7. 最も推奨される朝食は、タンパク質やビタミン、ミネラルをバランス良く摂取できる「卵」や「フルーツ」などです。
- A8. 朝食を食べた子どもは、時間管理能力が最大で30%向上する可能性があるといわれています。

朝食は一日のエネルギー源となり、活動的な一日を過ごすために必要な栄養を提供します。また、快適な学習と効率的な作業にとって重要な、脳機能をサポートする栄養素も提供します。なお、砂糖を多く含む食品は、一時的なエネルギーブーストを提供しますが、すぐにエネルギーレベルが低下し、集中力を低下させてしまう可能性があります。バランスのよい朝食を食べて健康的な毎日を過ごしましょう。

3 小・中学生に必要な1日当たりの摂取カロリーってどのくらい？

- 小学生：男の子は約1,600~2,200カロリー、女の子は約1,400~2,000カロリーが目安です。
- 中学生：急速な成長と発達が起こり、また部活動などでの活動量が増えることから、男の子は約2,200~2,800カロリー、女の子は約2,000~2,400カロリー

これらのカロリーを摂取するためには、バランスの良い食事が重要です。すべての食品群（穀物、タンパク質食品、果物、野菜、乳製品）から必要な分量を摂ることで、必要なビタミン、ミネラルを摂取し、全体的な健康を維持することができます。健康的な食事の選択と適度な運動の組み合わせが、小学生から中学生までの健全な成長と発育をサポートします。



それは「しつけ」、「体罰」どっち？



関連キーワード「児童虐待防止法改正」

令和2年4月に「児童虐待防止対策の強化を図るための児童福祉法」の一部が改正されました。「しつけ」と「体罰」について考えてみましょう。

1 「しつけ」と「体罰」の違い

(1) しつけと目的

しつけとは、親（や養育者）が「**子どもの利益のため**」に**監護・教育**をするもので、親（や養育者）の権利・義務です。その目的は、子どもの人格や才能等を伸ばし、社会において自律した生活を送れるようにすることです。

【しつけを行うのは「子どもの（将来の）利益のため」】

子どものしつけが親の「都合」「体裁」「気分」で行われてはいないでしょうか。確かにしつけの結果として親が楽になったり、良い思いをしたりすることはあるのですが、それが目的になってはいけないと思います。

わが子が将来、**社会に出て困らないように、より良く生きていくことができるように**することを目的にして、しつけは行われる必要があります。

(2) 体罰の禁止

しつけのためと思っても、「**子どもの身体に何らかの苦痛又は不快感を引き起こす行為**」は体罰になり、**法律で禁止**されています。

【体罰の例】

- 言葉で3回注意したけど言うことを聞かないので、頬をたたいた。
- 大切なものにいたずらをしたので、長時間正座をさせた。
- 友達をなぐってケガをさせたので、同じように子どもをなぐった。
- 他人の物を取ったので、罰としてお尻をたたいた。
- 宿題をしなかったので、夕ご飯を与えなかった。



↓
「自分も子どものころにされたから」との理由で、上のような体罰を行うのは「**体罰正当化のための方便**」です。「厳しく叱られた（体罰を受けた）から今がある」というのは「**過去を美化しているだけ**」ではないでしょうか。

人間は成人するまでに20年近く（法改正により18歳が成人年齢となりました。）を要します。親は「**子どものしつけには時間が必要である**」ということを十分理解しておく必要があります。

(3) 体罰によるしつけの問題点

- ① 体罰による子どもの行動の変化は「**恐怖**」を回避するためのものであり、子どもの自発的な変化ではないため成長の助けにならず、かえって心身の発達に悪影響を与えます。
- ② 日本が1994年に批准した「児童の権利に関する条約」に反し、**子どもの心を傷つけ、権利を侵害する行為**です。

【体罰を受けて育った子どもは】

- 落ち着いて話を聞けない
- 約束を守れない
- 一つのことに集中できない
- 我慢ができない
- 感情をうまく表せない
- 集団で行動できない
- 周りの人を傷つけるなど、反社会的な行動が増える
- 感情的に切れやすく、攻撃性が強くなる
- 親子関係が悪化する

問題行動のリスクが
高まります



2 体罰によらないしつけのために

できることから実践してみてもいいでしょうか。

(1) 子どもへの関わり方（声のかけ方）を変えてみる

① 指示を具体的にわかりやすく

- (例) 「ちゃんとしなさい」 → 「〇〇をしようね」と指示を具体的にする。
「準備しなさい」 → 「まず〇〇を準備しようね」「次は〇〇・・・」と
順序だてて説明する。

② 身の周りの環境を整えることや、私がしてほしいことが伝わる工夫

- (例) 「それ、触ったらダメ！」 → 触らないように片付けておく。
「何で片付けないの！」 → 片付ける場所をわかりやすく示す。

③ 肯定文でわかりやすく、時には一緒に、行動してみる。

- (例) 「走ってはダメ！」 → 「ここでは歩いてね」
「早く片付けて！」 → 「一緒に片付けようね」



④ 良いこと、できていることを具体的に褒める。

- (例) 靴をしっかりと並べたとき → 「靴をそろえて脱いでいるね」
あいさつがしっかりできたとき → 「元気よくあいさつできたね」
できたことをすぐに褒める → 寝る前の落ち着いたタイミングで
再度褒める。

(2) 保護者自身のストレス解消を

① イライラやストレスが溜まる原因やタイミングをふりかえってみる。

② ストレス解消法を実践する。

- (例) 深呼吸して気持ちを落ち着かせる。風にあたって気分転換する。疲れている
ときはゆっくり休む等。

♡ 思い出してください・・・。

私たちも、昔は子どもでした。きっとできないこともあったことでしょう。
家族や周囲の大人から深い愛情をもってしつけられ、今があるのでは。



こんなとき、どこに連絡？

■生涯学習課主催研修事業等 → 問合先 生涯学習課 TEL472-1111

子どもたちを対象にした、各種の体験活動や研修事業を実施しています。
学校等に案内文書・チラシが配布されますので、是非参加ください。

事業名	主な内容
■おはなし会（アニメ上映会） 市立図書館 TEL472-3322	市立図書館本館や各図書館分館で実施しています。 市報、図書館ホームページ、行政告知放送等で確認してください。
■生涯学習講座 生涯学習センター TEL472-3050	子どもを対象にした生涯学習講座を開設しています。 ダンス、絵画、三味線、フラダンス、舞踊、囲碁、ゴルフ、バトミントン、料理…等があります。
■各種スポーツ教室 レインボー424スポーツクラブ 志布志運動公園体育館 TEL478-9100	子どもから大人まで市民がスポーツに親しみ、体力向上や健康の保持増進を目的に設置された総合型地域スポーツクラブです。詳しくは32ページをご覧ください。
■子ども会活動 生涯学習課社会教育グループ TEL472-1111（内線335・336）	自治会ごとに子ども会が結成されています。異年齢の遊び集団である子ども会活動を通して心身の成長を促します。また、地域素材を利用したイベントを行います。
■田舎暮らし通学学舎 開田の村管理組合 TEL471-4343	有明開田の里の体験館に宿泊して、「かまご飯炊き・五右衛門風呂沸かし・まき割り」等を体験しながら、3泊4日にわたり家庭を離れ、仲間と集団宿泊生活を体験します。 小学4～6年生を対象に、6月中旬に計画しています。
■青少年音楽祭事業 生涯学習課社会教育グループ TEL472-1111（内線333）	市内で音楽（吹奏楽・合唱等）に関わっている小学生から高校生までの音楽の祭典です。 毎年1月末又は2月初めに開催します。
■しぶし子どもフェスティバル 生涯学習センター TEL472-3050	子どもと大人が触れ合う事業。 昔の遊びや工作等盛りだくさんのイベントです。
■生涯学習フェスティバル 生涯学習課社会教育グループ TEL472-1111（内線333）	公民館講座の舞台発表や、作品の展示などを行います。 毎年2月下旬に開催します。

青少年育成事業		主な内容
青少年研修事業	イングリッシュキャンプ	<ul style="list-style-type: none"> 英語学習やゲームを通して、英会話を中心に学ぶ 対象…小5～中学生（定員20人） 個人負担…約4,000円
	シアトル研修（約1か月）	<ul style="list-style-type: none"> アメリカ「シアトル」での語学研修 ホームステイをしながら学校に通う 対象…高校生（定員5人） 個人負担…約23万円
	アカデミックホームステイ（約3週間）	<ul style="list-style-type: none"> アメリカでの海外体験研修 ホームステイをしながら学校に通う 対象…中学生（定員5人） 個人負担…約18万円
リーダー育成事業	JACOクラブ活動	<ul style="list-style-type: none"> ボランティア活動や各種体験活動等を通して、地域におけるリーダー育成を図る。 対象…小学5年生～高校生 個人負担1千円（年間）

☆ 家庭で子どもの教育に悩んだときは？

志布志市教育委員会生涯学習課（社会教育主事、社会教育指導員）

TEL 472-1111（内線335～337）

PTAすくすくライン（県PTA連合会）

TEL 099-251-0309

☆ 不登校やいじめ等、子どもの学校生活で悩んだときは？

志布志市教育委員会学校教育課（学校教育専門官・指導主事）

424ひまわりダイヤル（毎週火・金曜日）・・・【R6新設】

TEL 472-1111（内線322～324）

☆ 子ども会活動の進め方や青少年育成活動については？

志布志市教育委員会生涯学習課（社会教育主事、社会教育グループ）

TEL 472-1111（内線335～337）

☆ 子育ての悩みや不安に関する相談は？

志布志市子育て支援センター「はぐくみランド」

TEL 472-8993

☆ スポーツ少年団等スポーツに関する問い合わせは？

志布志市教育委員会生涯学習課（社会教育グループ）

TEL 472-1111（内線331・332）

☆ 文化財に関する問い合わせは？

志布志市教育委員会生涯学習課（文化財管理グループ）

TEL 472-1111（内線340・343）



- 休日当番医・夜間救急などの問い合わせ先
- 総務省～インターネットトラブル

事例集（2024年版）



もっと子どもたちに運動をさせよう



1 運動・スポーツのきっかけづくりが必要

体力向上の取り組みには、まずは幼少期の子どもが活動的な生活習慣を身に付けるためのきっかけづくりや、外遊びや運動・スポーツの時間、仲間、空間（場所）を取り戻すための「場・しかけ」が必要となります。

スポーツに親しむきっかけづくりの場の提供を目的として、総合型地域スポーツクラブの「**レインボー424 スポーツクラブ**」(入会金、年会費、月会費が必要)が小学生向けのプログラム(マット運動や跳び箱、陸上、水泳、ダンス、ハンドボール等)を開催しますので、詳しくは、レインボー424 スポーツクラブ事務局(志布志運動公園体育館内)(478-9100)にお問い合わせください。



クラブHP



公式LINE



Facebook



RAINBOW.424SC

スポーツ教室

名称	対象	場所	日程
キッズスポーツ 元気塾	幼・小学生	香月小学校体育館	毎週土曜(第2土曜以外) 10時~11時
		有明小学校体育館	毎週土曜(第2土曜以外) 13時30分~14時30分
キッズダンス	小・中学生	志布志運動公園武道館	毎週土曜(第2土曜以外) 14時30分~15時30分
ハンドボール (基礎コース)	幼・小・中学生	志布志運動公園体育館	毎週土曜 17時~20時
ハンドボール (育成コース)	小・中・高校生	志布志運動公園体育館	毎週土曜 14時~17時 毎週日曜 9時~12時
バドミントン	小・中学生	志布志運動公園体育館	毎週水曜 18時~20時
卓球	小・中学生	志布志運動公園体育館	毎週金曜 19時~21時
陸上教室 (中・長距離)	中学生	志布志運動公園陸上競技場	毎週2回 水・土曜 17時30分~19時

短期教室・イベント

名称	対象	場所	日程
キッズ ティーボール	小学校 低学年以下	志布志運動公園体育館	毎週火曜 18時30分~20時 (1クール6回×3クール)
ジュニア 陸上教室	小学生	城山運動公園陸上競技場	5~7月の土曜 計8回 9時~11時
ジュニア 水泳教室	小学生	有明 B&G プール	7月 計8回 18時~19時30分

※ 志布志運動公園体育館の予約が、これまでの窓口・電話による予約申込に加え、インターネットからも申込みができるようになります。(志布志市ホームページ参照)



親子で運動する習慣を

○ 体力低下の原因と体力低下がもたらす事態

志布志市体力向上推進アドバイザー 鹿児島県立短期大学 與儀 幸朝 教授より

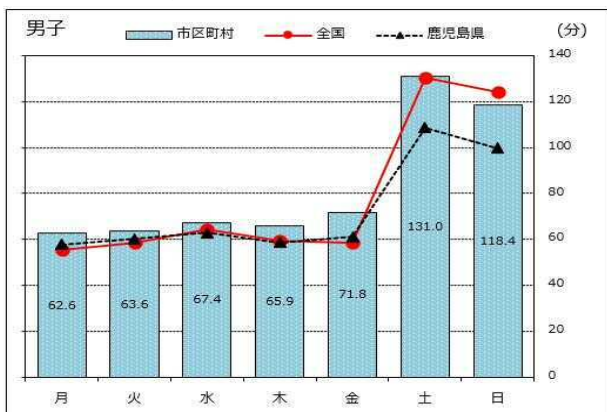
子どもの体力低下の原因は、保護者をはじめとする国民の意識の中で、外遊びやスポーツの重要性を学力の状況と比べ軽視する傾向が進んだことにあります。

また、生活の利便化や生活様式の変化は、日常生活における身体を動かす機会の減少を招いています。子どもの体力の低下は、将来的に国民全体の体力低下につながり、生活習慣病の増加やストレスに対する抵抗力の低下などを引き起こすことが懸念され、**社会全体の活力が失われるという事態**に発展しかねません。

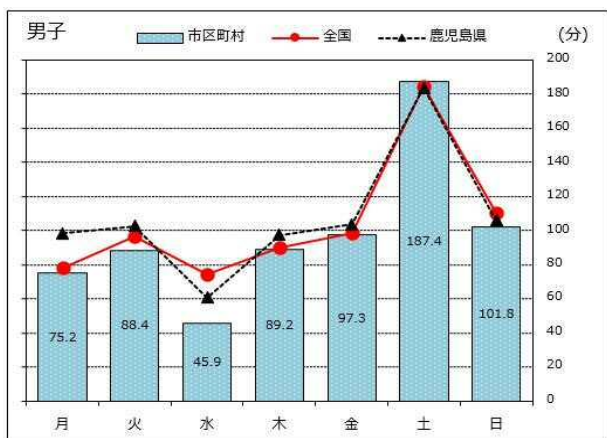
【令和5年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査より】

Q 学校の体育の授業以外で、1日にどのくらいの時間、運動（体を動かす遊びをふくむ）やスポーツをしていますか。

<小学校5年>



<中学校2年>



中学校男女は、ほぼ全国並みです。小学校男子は、平日はほぼ全国並みですが、小学校女子は金・土曜が全国を上回っています。水曜は中学校男子、日曜は中学校女子が全国より下回っています。ウォーキングなど親子で取り入れやすい運動をすることで健康増進に努めましょう。

人権って なんだろう





人権とは

人権とは、私たちが、社会において幸せに生活するために必要な、大切な権利です。この権利は、国の根本を定めている日本国憲法によって、全ての国民に保障されています。

こうした人権の保障の背景には、20世紀に、世界を巻き込んだ戦争が二度も起こり、特に第二次世界大戦中には、特定の人種の迫害、大量虐殺など、人権の侵害や抑圧が起きたことがあり、そのようなことを繰り返さないよう国際社会では、1948年(昭和23年)に国際連合総会において、「世界人権宣言」が採択されました。

私たちは、他人の基本的な人権をお互いに尊重し合うとともに、それを自分たちの手で大切を守り育てていかなければなりません。ちよっと難しいように感じるかもしれませんが、そんなことはありません。

人権を大切にすることとは、「命を大切にすること」や「みんなと仲良くすること」です。 お互いに相手の立場を考え、思いやりの気持ちを持って相手に接する心が大切です。それが人権を尊重することになります。

障害のあることや外国人であることなどを理由に差別や不当な扱いを受けていませんか

学校やクラブ活動などでいじめや体罰を受けていませんか

家庭で暴力を振るわれたり、つらい目にあわされるなどの虐待を受けていませんか

こんなとき、人権が侵害されている可能性があります

性別を理由に不当な扱いを受けていませんか

インターネット上に悪口や他人に知られたくないことを書かれていませんか

※ 出典：法務省ウェブサイト「人権って何だろう」

(<https://www.moj.go.jp/content/001291185.pdf>) を加工して作成

昔 子どもだったわたし

わたしも 昔は子どもでした

元気に遊んでは 泣いて 笑って
けんかしては また泣いて 笑って
つまずいては 気持ちがズンと落ち込んで
でも また笑って

できることもありました
できないこともありました
そこに 努力してみよう
という気持ちが 生まれました
少しずつ 少しずつ
できるようになって
ほんわか うれしい気持ちになったこともありました

苦しみを乗り越えたところに
喜びがあることを知りました
悲しみのあとには
いつか 幸せが
生まれることも知りました
幸せは 自分でつくっていくものだと思いました

大切な人やまわりのみんなをも
ちょっぴり幸せな気持ちにできる人に
なれたらいいなと思えてきました

いろいろなできごとの中で
心がぎゅっとちぢんだり・・・
ぶっくりとふくらんだり・・・

そういう子どもの時代があって
今のわたしがあるのだと思っています

そのことをわすれない わたしでありたいと
今も 思っています



Y.Fukuda

「志」の誓いを、志布志市で

ここ志布志市は、青い海と緑の大地に恵まれた素晴らしいふるさとです。その昔、この地を訪れた天智天皇が、「志」篤き里人にいたく感激され、この地を「志布志」と命名されたと伝えられています。

その「志」篤き里人の子孫である私たちは、先人が誇りをもって脈々と紡いできた「志」の心を市民の基本理念として、市民憲章にあらわされています。

「志」とは、自ら生きる目標を心に決めて目指すことであり、人や地域のために尽くそうとする心です。そして、世の中全体のために奉仕する心につながっていきます。

私たちは、先人が築いた歴史や文化を引き継ぎ、「高い目標や夢」と「慈愛の精神」をもち、市民一人ひとりがそれぞれの役割を担い、子どもといっしょに「志」を誓い、「志」あふれる志布志市を築いていきましょう。

【志布志市 市民憲章】（一部抜粋）

私たち志布志市民は

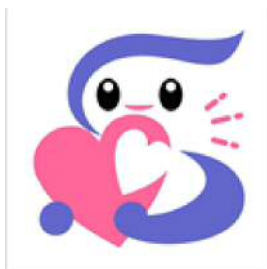
- し 自然に親しみ、ふるさとを愛し
- ぶ 文化の香り高い先人の叡智（えいち）に学び
- し 幸せと平和を求め

“こころざし” あふれるまちを創ります



◎志布志市章（平成18年1月1日制定）

志布志の「S」を図案化し、未来に向かって行く活気のある住民を感嘆符に見立て、右には豊かな自然の恵みにあふれた大地を、左には志布志湾を表し、誰もが住みよい、住み続けたいやすらぎとにぎわいの町を意味しています。



【志のシンボルマーク】
（平成20年4月24日制定）



【市の花「ひまわり」】
（平成19年1月1日制定）



【市の木「びろう」】
（平成19年1月1日制定）

一緒に子ども達の夢を叶
えるサポートをしよう！



みんなで見守り育てます

志布志市教育委員会