

話し合ってみえてくることがあります



不安だったことが
少し安心に変わりました。

初めて会った方と
つながりがもてる
よい機会になりました。

自分だけが
悩んでいるのではないと分かり、
心が軽くなりました。

(令和7年6月新川会場)

エピソードを読んでやってみましょう

神川先生からのメッセージ

睡眠・生活習慣が身に付けられる環境づくりは、大人から子どもたちへの最高のプレゼントです。胎児から誕生して成長する過程の適切な睡眠は脳の発達を促し、骨や筋肉などの身体の成長のみならず、心の安定や日々の事象や学習に対する興味・関心を高め、学習意欲や学力にも影響を及ぼします。

平成24～26年に実施した小1～高3（4,543人）の調査から、長く学習意欲が続く児童・生徒の共通点が見えました。【表1】のように全学年で「**（強い関連）」となった「起床時の気分」「食欲」「いつも元気」「家族が好き」は心身の健康の重要性を示し、次いで「居眠り」「咀嚼（そしゃく）」「あくび」「走るのが好き」も関連し、睡眠習慣、食習慣、運動習慣、人間関係が学び続けるために大切だと判明しました。令和4年にも富山県で幼児・児童（5,139人）の調査を行い、ほぼ同様の結果となりました。特に就寝時刻が早い子どもほど「昼間の眠気」「朝からのあくび」が少なく、「友達と仲良く遊ぶ」「朝食を食べる」「好き嫌いなく食べる」「よく歩く」「スクリーンタイムが短い」「翌日の支度を自分でする」という結果でした。

睡眠を大切にすると、心身共に健やかで免疫力も向上し、病気予防や回復にも繋がるので、「眠りは命の総合メンテナンス」と言えます。



親が育てば子も育つ！

人生100年、一緒に過ごせる時をみんなで支え合いましょう！

子育てネッ！とやま



LINEは
こちら▶



HPIは
こちら▶

子育てほっとライン



相談窓口は
こちら▶

Let's 親学び

親学び講座って？

「親を学び伝える学習プログラム」をもとに
子育てや子どもへのかかわり方などについて
親同士がグループワークを通して話し合う講座です。



詳しくはこちら▲

PTAで

地域で

職場で

お友達と

おうちで

集まるメンバーや状況に応じて
親学び講座の内容・時間・形態を
工夫して実施しています。

講座を開催したいときは、あなたの地区の
親学び推進リーダーがお手伝いします！

- どんな話題にする？
- 集まるメンバー構成は？
- 誰が進行する？

どんな親学びができるか、
推進リーダーにご相談ください。



詳しくは、市町村教育委員会にお問合せください。



▲「親学び講座」を
開催するには…



▲「親学び講座」問合せ先
市町村教育委員会はこちら

監修：神川 康子（富山大学名誉教授）

発行：富山県教育委員会生涯学習・文化財課
〒930-8501 富山市新総曲輪1番7号
TEL 076-444-3435

（令和7年10月発行）

保存版 親学びプログラム活用ガイド6



Let's

親学び

小・中学生編



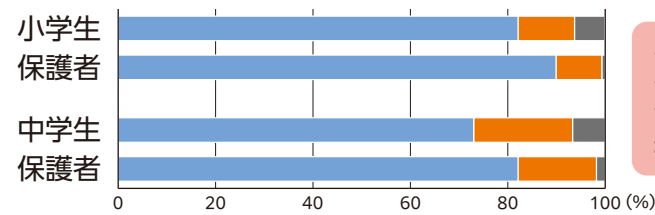
富山県教育委員会

うちの子はどうか？



ネット利用に関する家庭のルールの有無

■ 決めている ■ 決めていない ■ 分からない・無回答



学校種が上がると子どもと保護者の認識のギャップが拡大傾向

ネットの利用について

中学生の利用時間が増加

	平均利用時間 (平日1日あたり)	目的別利用時間		
		勉強・学習・知育	趣味・娯楽	保護者・友人等とのコミュニケーション
小学生	約3時間44分 (R5比 - 2分)	約48分	約2時間23分	約33分
中学生	約5時間2分 (R5比 +20分)	約59分	約2時間59分	約57分



▲青少年の安全で安心な社会環境の整備
(こども家庭庁)

(こども家庭庁 令和6年度青少年のインターネット利用環境実態調査より作成)

SNSとの付き合い方

エピソードを読んで記入しましょう

最近、スマホに知らない人からのメッセージが届くことがあるみたいね。



お母さん



小学3年生
こうきさん

ぼくにもきたことあるよ。

友達から、オンラインゲームで知り合った人と会った人があるって聞いたよ。



中学1年生
みきさん

お父さんとお母さんは、びっくりして、顔を見合わせました。

■ この後、この家族はどんな話し合いをしたいと思いますか。



お母さん



お父さん



こうきさん みきさん

プラス1

安心してSNSやインターネットを利用するために、家族でどんなことができるでしょう。



小・中・高の全学年で学習意欲に影響を及ぼす項目

(平成24～26年調査)



各学年における調査項目と学校での学習意欲のクロス表 (p<0.01 **, p<0.05 *, p<0.1 +)

【表1】(**: 強い関連 * : 関連あり + : 関連する傾向がある)

	小1	小2	小3	小4	小5	小6	中1	中2	中3	高1	高2	高3
起床時気分	**	**	**	**	**	**	**	**	**	**	**	**
居眠り	**	*	**	**	**	**	**	**	**	**	*	**
咀嚼(そしゃく)	+	**	**	**	**	**	**	**	**	**	**	**
食欲	**	**	**	**	**	**	**	**	**	**	**	**
あくび	+	**	**	**	**	**	**	**	**	*	*	**
いつも元気か	**	**	**	**	**	**	**	**	**	**	**	**
走るのが好きか	*	+	**	**	**	**	**	*	**	**	**	**
家族が好きか	**	**	**	**	**	**	**	**	**	**	**	**

「家族で元気アップ10か条」



生活習慣を整えることが学習意欲の継続につながるんだね。



(詳細は「神川先生からのメッセージ ♥」を見てね。)

子どもへのサポート

■ この後、家族はゆうすけさんにどんな言葉をかけるでしょうか。

ゆうすけさんは、運動会の個人走で、今度こそ1位になりたいと思って、がんばって練習をしてきました。学校から帰ってきたゆうすけさんがつづやきました。



今度こそ1位になれるかな...



プラス1

子どもが不安を感じているときのサポートには、何があるでしょう。

ちょこっと親学び

- 時間があまりない時に
- 人が集まる場を利用して



学校に行きたくない...

どんな接し方があるでしょう。

たくみさんは、4月から小学1年生!!



親子それぞれの「ワクワク」「ドキドキ」を考えてみましょう。

子育てを応援しています！

富山県HP
「こども・子育て支援」



きときとやまっ子
学習応援サイト
「家庭学習のすすめ」



(富山県総合教育センター)

安心子育てリーフレット
「きときと1年生」



(富山県幼児教育センター)

保護者のための
家庭教育・子育て啓発資料

- ・小学生の理解のために
- ・中学生の理解のために



(富山県教育委員会教育みらい室)

もっと手軽に親学び
・簡単マニュアルなど



(富山県PTA連合会)

家庭教育講座
(動画)



(富山県教育委員会生涯学習・文化財課)