

長岡市熱中！感動！夢づくり教育

令和6年度

就学時家庭教育講座

長岡市教育委員会 子ども未来部 子ども・子育て課

長岡の子どもたちの健やかな成長を願って

① 子育ては

★ 子どもの夢をふくらませ、親も一緒に成長できる素敵なこと

② 心の安定、安心は温かな、ぬくもりのある家庭と親の愛情から

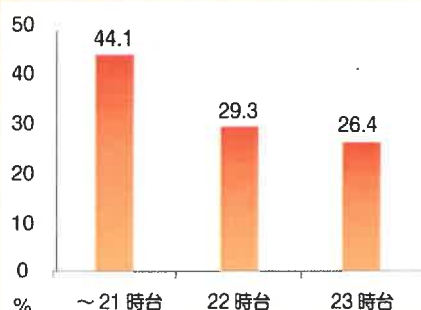
- ★ お子さんの話と気持ちを、目と耳と心で
 - ・ながら聞きはしない。しっかり手を止めてお子さんの話を聴きましょう
- ★ 手をつないだり、抱っこをしたり、スキンシップを大切に
 - ・抱きしめ、「がんばってるね」「だいじょうぶ」「ありがとう」が次のエネルギーに
- ★ 笑顔あふれる家庭を！

③ 基本的な生活習慣がすべての土台です

(1) 早寝・早起き・朝ごはん

- ★ 早寝、早起きは基本的な生活習慣の最大のポイント！
- ★ 正しい生活リズムを大切に!!
 - ・親の都合に合わせないで、一緒に大人の生活習慣も見直しましょう

就寝時刻と学校が「楽しい」との関連について
「とても楽しみ」と答えた割合



就寝時刻が早いほど、学校に行くことを「とても楽しみ」にしている割合が高い

※ 参照資料は令和6年度長岡市子育て支援センター「生活リズムに関するアンケート調査結果」



- ★ 朝ごはんを食べさせましょう
 - ・朝ごはんを食べないと、脳に栄養がいかず、物事に集中できなかつたり、イライラ、疲れやすくなったりします。朝ごはんをしっかり食べて元気な一日をスタートできるようにしましょう
- ★ 食事の時間を大切に！
 - ・食事を通して、感謝や思いやりの気持ち、マナーを学ぶことができます
 - ・「食」を通じたしつけ、「食卓」でのコミュニケーションが大切です。スマホを見ながらは×
 - ・家族で食卓を囲んでコミュニケーションをとりながら食事をする「共食」を目指しましょう

(2) 家庭の仕事や手伝いの大切さ

★ 家庭での仕事・手伝い・生活体験は、子どもを成長させます

- ・家族みんなで家事の分担を決めて、協力しましょう！
- ・ほめてあげましょう！自分で自分の事ができたとき、みんなの役に立ったとき

(3) メディアやゲームの利用について

★ メディア漬けの生活になっていませんか？親の意識と役割が大切！

- ・これからの社会において、ICTを活用する力を身に付けることはとても重要ですが、動画やゲームなど過度なインターネット利用やテレビの長時間視聴は生活習慣の乱れにつながります！

★ ゲームにたくさんの時間を費やしている子どもたちの現状

- ・ゲームに夢中になり、睡眠時間不足、成績低下の傾向

★ スマホやタブレット、ゲーム機と「上手に」つきあっていくために

- ・子どもが安全に安心してインターネットを利用できるように、保護者は発達段階に応じて**フィルタリング機能**を活用して適切に利用させることが法律で定められています
※青少年インターネット環境整備法
- ・子どもと話し合い家庭のルールを決め、適切に管理し、見守り続けることが**保護者の責務**です
- ・長岡市出雲崎町小中学校PTA連合会の「**長岡市P連ルール**」を効果的に活用しましょう

親子で取り組む スマートデバイス「市P連ルール」(ゲーム・スマホ・タブレット・SNS)

親子で決めたルールをカードに記入して机の上やテレビの横など目に入るところに掲示しましょう!!

スマートデバイスのルール

学習用タブレットのルール

親のスマートデバイスルール

ルール例

- ・食事中は、ゲーム、スマホはいじらない
- ・ゲーム、インターネットの時間は一日60分など

名前 _____

保護者の名前 _____

長岡市出雲崎町小中学校 PTA 連合会

④ 子どもによき体験を

(1) 人や地域、自然との関わりや交わりの大切さ

- ★ 「あいさつ」と「返事」は人とのかかわり、コミュニケーションの基本
- ★ 人や地域、自然とのかかわりが子どもを伸ばします

(2) 乗り越える体験とモデルの大切さ

- ★ ほめ上手になりましょう。でも、子どもを「自分勝手な王様」にはしてはいけません
- ★ ちょっとした我慢、きちんと叱られた経験、努力し乗り越えた体験が大切
- ★ 親は子どもの生活習慣のモデル～子どもは「親の言う」とおりでなく「親のする」ようにするものです～

⑤ 家庭(保護者)と学校(先生)のよりよい関係があってこそ 子どもは幸せに伸び伸び生活できます

- ★ 授業参観や懇談会、学校行事、PTA 活動などに参加して、学年や学級の保護者、学校や先生とのよりよい関係をつくっていきましょう
- ★ 先生や学校への意見や要望は、まず直接学校へ
- ★ 気になること、困ったこと、悩みなどは遠慮せず、学校へ相談しましょう

⑥ どうぞ、1人で悩まずご相談ください

- ★ 人と違った見方、考え方をしている子がいます



▶ こんな風に考えているかも……

アヒルのエサは
100円玉なんだ

立入禁止だから
座って入ろう

出典 ことばと発達の学習室 M 編・著 (株式会社エスコアール)
「ソーシャルスキルトレーニング絵カード1日の生活の絵カード」

～ その子に合った支援で、伸びる力があります ～

○「学校」ではこんな支援も！

特別支援学級

子どもの困難にそって指導や支援を行っていく学級です。できることはみんな、うまくいかないことは支援をうけて学んでいきます。原則として週の授業時数の半分以上を支援学級で学び、他の時間は交流学級でみんなと学びます。(長岡市はほとんどの小学校で設置されています)

通級指導教室

ことばや聞こえ、そしてコミュニケーション等に困難を持っているお子さんのための教室です。週に1～2回、保護者送迎で通級し、困難を改善するための指導、支援を行います。(長岡市内の小学校には、言語、難聴、発達合わせて23教室設置されています)

★ 心配なことは、早めに相談しましょう

- ・ たくさんの目を見て、協力して支援していきましょう
- ・ 相談機関の利用や専門的なアドバイスがきっと役立ちます

令和6年度

子どもの心配ごと 長岡市内の相談機関一覧

◇長岡児童相談所
電話 35-8500
(長岡地域振興局)

- ・児童・障害者相談センター)
- ・18歳未満の子どもの家庭や学校での問題、不登校、非行、虐待、発達の問題、療育手帳の判定等についての相談

☆月～金 午前8:30～午後5:15

◇新潟県いじめ・不登校相談電話
電話 025-285-1212

- ・いじめや不登校等についての相談

☆毎日24時間
◇新潟県いじめ・不登校相談メール
ijime@mail soudan.org

◇全国24時間子供SOSダイヤル
電話 0120-0-78310

◇ふくしま24時間子どもSOS
電話 0120-916-024

◇長岡少年サポートセンター(県警)
電話 36-4970
(JR長岡駅2階)

- ・非行などの問題行動に関することやいじめ、犯罪被害についての相談(対象は20歳未満)

☆月～金 午前8:30～午後5:15
(祝日と年末年始を除く)

◇長岡警察署少年相談
電話 38-0110
(長岡警察署内)

- ・少年の非行などに関する相談

☆毎日24時間

◇子どもの人権110番
0120-007-110(全国共通・無料)

◇みんなの人権110番
0570-003-110

- ・一部のIP電話等からはつながりません。
- ・いじめ、体罰、虐待、差別などの人権に関する問題全般の相談

☆月～金 午前8:30～午後5:15
(祝日と年末年始を除く)

<子どもの心配ごと総合相談窓口>

◇子どもサポートコール (電話 39-2216)

(さいわいプラザ4階・学校教育課内)

どこに相談したらよいか迷ったときは、まずここにご相談ください。

- ・いじめ、登校渋り(不登校)、非行、児童虐待などの相談
- ・対象は市内の小・中学生とその保護者

☆月～金 午前9:00～午後4:00



どうぞ遠慮なく
ご相談ください

◇子ども・青少年相談センター (電話 32-3663)
(長岡市教育センター1階)

- ・学習や行動の悩み、不登校、進路・就労についての相談
- ・対象は市内の小中学生から20歳未満の子ども・青少年とその保護者

☆月～金

電話相談 午前9:00～午後6:00

面接相談 午前9:00～午後6:00(予約が必要です。)

メール相談 kodomo-soudan@city.nagaoka.lg.jp

※夜間及び休日を受けたメールは翌営業日に返信します。

- ・不登校の状態にある小・中学生を支援する次の教育支援教室、訪問支援の利用についても子ども・青少年相談センターにご相談ください。

◇教育支援教室

- ・フレンドリールーム(高齢者センターけさじろ1階西側)
- ・日だまりルーム(おぐにコミュニティセンター内)
- ・はまちゃんルーム(寺泊文化センター内)
- ・やまびこルーム(橋尾支所内)

◇ほっとルーム(子ども・青少年相談センター内)

◇訪問支援

◇子ども家庭センター
(さいわいプラザ6階)

相談内容に応じて各窓口で対応します。
☆月～金 午前8:30～午後5:15

◇こども発達相談室

電話 36-3727

- ・子どもの発達に関する相談
- ・障害児の通所サービスに関する相談

◇家庭児童相談室

電話 39-7867

- ・子どもの養育をはじめ、家庭内の様々な悩みや心配事に関する相談
- ・対象は18歳未満の子どもとその保護者

◇要保護児童対策地域協議会

電話 39-0889

- ・児童虐待など要保護児童等に関する相談

*上記のほか、ヤングケアラーに関する相談は ☎36-3790

◇子どものくらしに関する相談

【子どもナビゲーター】

電話 39-2021

- (さいわいプラザ4階 子ども・子育て課内)
- ・主に中学生までの子どもに係る経済的支援に関する相談に『子どもナビゲーター』が対応します。

☆月～金 午前9:00～午後4:00

→ 県関係機関等

→ 市関係機関

長岡市教育委員会 学校教育課
☎ 39-2249



いじめ逃しゼロ、県民運動

長岡市HP「子育て・教育」「学校教育」からダウンロードできます！