

家庭学習の習慣化を支えるわが家のひと工夫

各家庭の「家庭学習の習慣化 4 つのススメ」に基づいた「すぐに使える声かけ例」と「関わり方の例」を紹介します。

生活のリズムをととのえましょう！



すぐに使える声かけ例

早寝、
早起き、朝ごはん

「ただいま」の後は
手洗い、うがい、宿題を！

ゲーム・スマホは
時間を守って！

関わり方の例

□早寝・早起き・朝ごはんをいつも家族みんなで守っています。

□目覚まし時計を与えて、自分で起きることができるようにしました。
(目覚まし時計は自立の第1歩)

□学校から帰ったら、手と顔を洗ってすぐに宿題に取りかかるようにしています。

□勉強をしてから好きなことをするように決めています。

□家庭の時間割(学習時間や休憩、テレビやゲームをする時間)を家族一緒に考えています。

□いつも同じ時間、同じ場所で学習するようにしています。

□次の日の朝、気持ちよく学校へ行くことができるように、次の日の準備は必ずその日のうち(寝る前までに)にするようにしています。

□ノーテレビ、ノーゲームデーは、家族みんなで読書をしたり、カードゲームをしたりして過ごしています。

□スマホやインターネットの使用について、時間や場所などお互いが納得できるように家族で話し合ってルールを決めています。

学ぶ雰囲気をつくりましょう！



すぐに使える声かけ例

手始めに
学習場所の
整理・整とん！

全集中！
テレビ・音楽・スマホの
電源 OFF

ただ今
「学習中」・「読書中」
家族みんなで協力を！

関わり方の例

□リビングに辞書や図鑑、地図帳を置き、いつでも取り出しやすいようにしています。

□宿題や学習をするときは、できるだけ保護者が見えるところで取り組ませるようにしています。

□勉強時間は、机の上に勉強道具のみを準備するようにしています。

□時間を意識しながら学習に取り組ませるようにしています。子どもが決めた学習時間の間は、静かな環境を作っています。

□部屋に世界の国名や日本の都道府県名が書かれた地図、トイレに英語のポスター、お風呂に平仮名、カタカナ、かけ算のポスターなど、子どもの興味のあるものをすぐ見ることができるようになっています。

□休む時は休む、やるときはやるメリハリをつけるように言っています。

□学習をしている時間は、テレビ、音楽、スマホの電源はオフにしています。

□普段から疑問に思ったことなどを大切にし、答えを教えるのではなく、一緒に調べたり、考えたりしながら解決をするようにしています。

小さな「がんばり」をほめましょう！



すぐに使える声かけ例

1日1回
いいところ探し！

「ありがとう」は
魔法の言葉！

「失敗は成功のもと」
チャレンジする
姿を見るのが嬉しい

関わり方の例

□やり終わった宿題を、テーブルの上に置くように伝え、それを保護者が見て褒めるようにしています。

□小さいことでも、できたこと、してくれたことに「うれしい」「たすかった」などIメッセージ（私メッセージ）で伝えるようにしています。

※Iメッセージ（私メッセージ）とは、「私」を主語にして自分自身がどう感じているかという思いを語ること。

- Iメッセージで
- ①「どうしたの？」と聞くことから始める。（まずは、受け止めてから話す。）
 - ②子どもが認めてほしいことをほめる。
 - ③子どもの「のび」を見つけてほめるようにしています。

□人と比べることなく、頑張っていること、頑張ろうとしていることを認めるようにしています。

□ほめる時には、兄弟姉妹と比べてほめずに、以前の姿と比べて成長をほめるようにしています。また、保護者として、「あなたが頑張っている姿がうれしい」ことも伝えるようにしています。

□シールを貼るなど、頑張りが一目でわかるようにしています。

□直接伝えられないときは、付せん紙やメモに一言書いて伝えています。

□自主学習ノートを使って学習をするときは、学習した感想や気づきを書かせるようにしています。それを読んで頑張りを認めるようにしています。

家族の対話を大切にしましょう！



すぐに使える声かけ例

家族の間で
笑顔であいさつ！

スマホでなく
相手の顔を見て
話をしよう！

今日の学校
楽しさ(悲しさ)
何点？

関わり方の例

□「おはよう」「ただいま」「おかえりなさい」は、保護者から必ず言うようにしています。

□保護者のほうから、うれしかったことや楽しかったことなど、プラスの話題を振るようにしています。

□テレビのニュースや新聞の記事について、「どう思う？」「どうして？」と投げかけ、お互いの考えを伝え合うようにしています。

□「勉強しなさい」「勉強しよう」は優しく、あいさつ感覚で声かけを継続しています。

□食事の買い物に行った時は、材料など「どれくらい必要かなあ？」とか、全部で「いくらぐらいになる？」など一緒に話しながら自分の考えをもたせるようにしています。

□わかっていることでも、「どうしてだろう」と問いかけ、子どもが考え、説明する機会をたくさんつくるようにしています。

□毎日、娘が持ち帰ってくる連絡袋を確認して、その日の学校でのできごとや友だちとどのように生活していたのかをこまめに聴くようにしています。

□習い事や塾などへの車での送迎の時間が落ち着いて話せる場になっています。

□イライラしたときは、自分で鏡を見てひと呼吸おいて、そんなときこそ、笑顔になるように心がけています。

□家族で一緒に本を読む時間をつくり、感想を言い合うなどして家族の対話を増やしています。(家読)