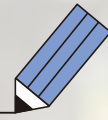


子育ては脳育て！



# 肝心かなめの1年生



保護者の方々へ

お子さんの小学校入学おめでとうございます。これまで大切に育ててこられたお子様の成長に、喜びいっぱいのことと思います。

しかし、その一方で不安もいろいろありますね。誰でも子育ての悩みや不安はあるものです。

「子育て」は「脳育て」です。脳は記憶や学習だけでなく、呼吸や睡眠、感情など、体のあらゆる部分をコントロールしているため、脳を育てることは、とても大事です。

本冊子は、デジタル時代における子育てを、脳科学の分野とインターネットの安全な活用の分野からまとめました。

本冊子が少しでもお役に立てると幸いです。

## もくじ

こころとからだの発達	1・2ページ
子育ては脳育て	3ページ
脳を育てるには	4ページ
心身の健康を支えるセロトニン	5ページ
早寝・早起き・朝ごはん	6ページ

## 親子のホッとネット大作戦Next

家族で作ろう!わが家のルール	7ページ
正しく知ろう!ネット利用の現状	8ページ
子どものためにできる工夫を!	9・10ページ

# こころとからだの発達 子どもはどんなふうに成長していくの？

まだまだ赤ちゃんだと思ってたけど

子どもの成長は  
はいいね～

\*発達については個人差があります

## 中学生～

「思春期」とよばれるこの時期は、子どもから大人への移行期であり、人格を形成する上でとても大事な時期になります。



身体の急激な変化に不安が大きくなるとともに、自分を意識するようになります。服装や髪型への関心が強まります。

また、他人と自分を比べて、「自分はダメだ」とおちこんだり、悩んだりします。

### アドバイス

親から距離をおくようになります。親の問いかけにも、「べつに」などと、素っ気ない返事をすることも多くなりますが、ほどよい距離感をもって見守っていく姿勢が大事です。

● 心理的に未成熟な状態で思春期を迎えるため、摂食障害、不登校、ひきこもり、起立性調節障害※などの、さまざまな心理的要因を含んだ不安定な状態になりやすい傾向があります。



※立ちくらみ失神、朝起き不良、倦怠感、動悸、頭痛などの症状を伴い、思春期に好発する自律神経機能不全の一つである。

最近、何か聞くとすぐ怒り口調で、時には応答なし…これが噂の反抗期か～一体いつまで続くのか？  
そんな時見てしまった将来の夢「保育士」の文字。お母さんと同じ職業じゃないか！なんだかちょっと嬉しかったよ。  
(中2女子の母)

親子の架け橋一筆啓上「親子の手紙」より

## 小学校 高学年

身体的には成長のスパートがかかり始め、身長が急激に伸びる子もいます。身体的な成熟は早まってきています。

小学校高学年は、「思春期」の入り口、あるいはすでに踏み出している時期です。心とからだアンバランスな時期で、成長の個人差も大きくなります。

この時期は同性の仲間や友だちを求めるようになります。友だちとの関わりを通して、自分の考えを確かめたり、他者の考えに気づいたりします。



### アドバイス

「思春期」にさしかかるこの時期は、友だちの影響を大きく受ける時です。毎日の会話を通じて、子どもの友達関係を理解するよう努めましょう。心配なことがあったら、遠慮せず担任の先生に相談しましょう。学校と家庭が協力すれば、子どもをよい方向に伸ばしていけます。

● 親は、子どもが力を引き出せるよう、背後から見守り、手助けする「サポーター」になりましょう。いろんな場面でちょっとだけ不安になった時、ふと後ろを振り向いてみると、声援を送ってくれているパパやママがいる。それだけで、勇気と元気がわいてきます！



Dr.なおこ

小学校四年生の二分の一成人式のお母さんからの手紙でいつもそんなこと思っているんだと感動して泣いてしまいました。手紙の言葉のように苦しくなったらいつでもうしろをふりかえってもいいかな。  
(小5女子)

## 小学校 低学年

学校では、「決められた時刻までに登校する」、「友だちと仲良くする」、「廊下は静かに歩く」といった集団生活のルールを守って生活します。

また、クラスの当番や係など、集団の中で自分の役割が与えられます。その責任を果たすことが自信につながります。

3年生ぐらいになると、まわりの人と自分を比べたり、まわりの人から見られている自分に敏感になったりします。

### アドバイス

しっかり目を見て、子どもの話を聴くことが大事。

先生や友達、親からほめられたり、認められたりすることが、子どもの自信につながります。よいところをどんどんほめてあげましょう。

### 「1年生あんしん3か条」

- ① 持ち物チェックも、学習習慣も、最初だけ親と一緒にやるのが肝心です。
- ② 「いつだって大好きだよ」「君の味方だよ」親と離れる不安がある子にはそんなメッセージを。
- ③ つきあう基本姿勢は寄り添うこと。指示や命令は我慢して「自分でできた」を増やしましょう。



Dr.なおこ  
(成田奈緒子先生)

小学館「小学生ママのしんぱい百科」家庭編より

おかあさんのかんごしさんの手は、まほうの手みたいだね。けがやびょうきをしたとき、おかあさんの手でなでてもらったら、すぐになおってしまうよ。ふしぎだね。これからも、まほうの手でいっぱいびょうきなおしてね。  
(小2女子)

## 乳幼児期

生後、1歳までは、一生のうちでからだ最も急激に成長する時期です。

子どもはお母さんとの関係を通して人を信じることを学びます。

赤ちゃんの泣く、みつめるといった信号にお母さんが気づいて、おっぱいをあげたり、抱っこをしたりすることで、「自分がはたらきかけるとお母さんがこたえてくれる」という信頼感や安心感を持つことができるのです。

幼児期には、言葉で自分の思いを伝えることができるようになります。

2歳頃からは「第一次反抗期」が始まります。一見、困った行動にもみえますが、実は自我のめばえの現れであり、これからの発達において、とても重要です。

3歳頃からは、幼稚園や保育園などの集団生活の中で自己主張をしたり、我慢をしたりして、自分自身をコントロールする力を身につけていきます。

### アドバイス

愛情たっぷりのスキンシップが大事です。目と目をあわせて、話しかけましょう。

たとえうまくできなくても、自分でやろうとしていることには、チャレンジさせましょう。

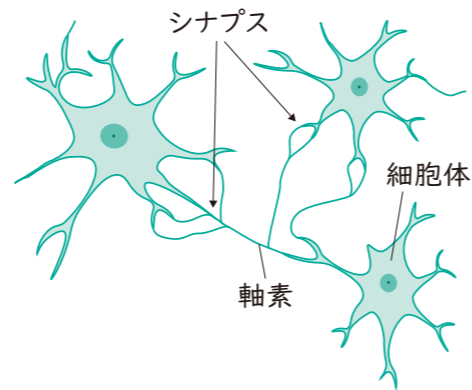


## ✓ ヒトの脳は生まれてから育っていきます

生まれたばかりの赤ちゃんの脳は未熟です。脳の中にはたくさんの神経細胞がありますが、脳が機能するためにはこの細胞が神経突起を使ってお互いにつながり合うことが大切です。ヒトの場合は、生まれた時に、神経細胞はあるけれどつながりがあまりないという状態です。

この神経細胞同士のつながり(シナプス)を作るには、毎日繰り返し与えられる「**五感からの刺激**」が大事なのです。目、耳、鼻、口、そして肌のふれあいからの刺激によってつながり(シナプス)がどんどん作られ、できなかったことがどんどんできるようになります。

このつながりを  
たくさんつくるのが  
脳を育てること



## ✓ 脳の発達には順番があります

『脳』というと、計算・言葉など勉強に関係することや、思考・記憶など高度な働きをする部分をイメージされると思いますが、脳には「からだ」や「心」のコントロールに関わる働きもあるのです。

生命維持に関わる土台  
【**からだの脳**】から  
しっかりと育てましょう。

**1**  
からだの脳  
発達は0~5歳

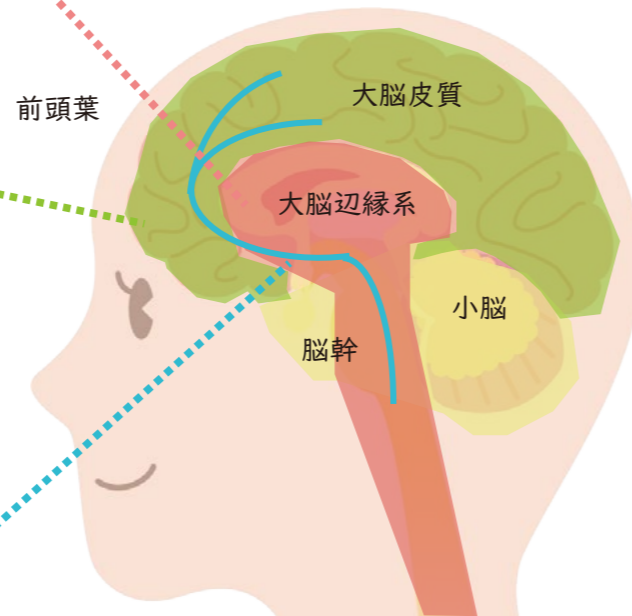
生きるために最低限必要な機能をつかさどっています。寝る、起きる、食べる、からだを動かす、呼吸をする、内臓の働きをコントロールする脳です。

**2**  
おりこうさん脳  
発達は1~18歳  
(中心は6~14歳)

ことばや勉強(知能)、運動、微細運動(例:はさみで紙を切る、紙を折る、絵をかく)、思考などをつかさどっています。

**1** から **2** へのつながり  
**3**  
心の脳  
発達は10~18歳  
(中心は10~14歳)

「怒り」や「不安」が起こった時に、まわりの状況などを考え、自分がとるべき行動を判断するという高度な機能をつかさどっています。高度なこころの基地は前頭葉です。



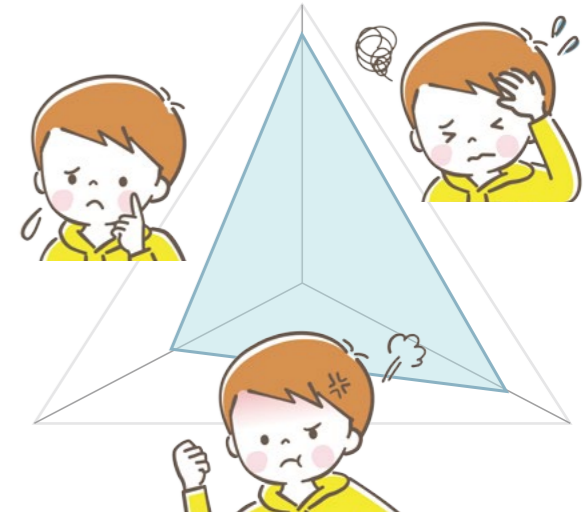
## ✓ 脳育てにはバランスが大事です!

脳育てには、順番が大事ですが、さらにバランスが必要です。

小さい時から、【**からだの脳**】【**おりこうさん脳**】【**心の脳**】のバランスが整った正三角形を意識して脳を育てましょう!この三角形のバランスが崩れてしまったために、勉強やスポーツに一生懸命頑張っていた子どもが、何かのきっかけで「不安で眠れなくなった」、「学校に行けなくなってしまった」ということが起こっています。

もう手遅れ?大丈夫です!何歳からでも、脳のバランスを作り直すことができます。ただし、どんなときも作り直しは順番に!

バランスが崩れると...



脳を育てるには、  
まず土台となる【**からだの脳**】から

- ✓ 「ぐっすり眠ること」
- ✓ 「きちんと食べること」
- ✓ 「じゅうぶんにからだを動かすこと」

が大切です!

今すぐ、家庭で  
できることから  
始めましょう!

くわしくは、  
子育て科学

検索



## 3 心の脳

「安心」や「大丈夫」は心のキーワード。大人から安心をつくる言葉かけを繰り返し与えることが大切。

## 五感からの刺激って な~に?



## 1 からだの脳

五感からの刺激を繰り返し与えることが大切。朝は太陽の光を浴びること、夜は十分な睡眠をとること、バランスのよい食事をとること、運動することでからだの脳が育ちます。

## 2 脳の育て方

## 3 おりこうさん脳

文字を書く、計算をする、絵を描くなど、小学校での学習はすべて脳への繰り返しの刺激。むやみに早く始める必要はありません。言葉を引き出すような刺激を与えることも大切。

脳を育てるためのカギをにぎる物質が **セロトニン** です!

5ページへ



セロトニンが活発に分泌されると、子どもも大人も心身ともに健康で、生き生きと毎日を過ごすことができます。

## セロトニンって な～に？

- ・セロトニンは脳内の神経伝達物質の1つ。
- ・不安をおさえ、食欲や自律神経を活発にして心身の健康を支えます。
- ・不足すると健康を維持する機能が低下し、ストレスに弱く、不安が高い状態になります。

### 第1条

#### 朝日をたっぷり 浴びましょう

朝5時～7時頃が  
分泌の  
ピークです!



## セロトニンの 分泌を 活発にする5か条

### 第2条

#### 規則正しい 生活リズムを つくりましょう

早起き、早寝の  
朝型リズムが大切です。



### 第3条

#### 心の安心を つくりましょう

家庭ではゆったりと  
過ごせるように工夫  
しましょう。



### 第4条

#### リズムカルな 運動をしましょう

朝の光を浴びながら、  
ジョギングウォーキング、  
犬の散歩もOK!



### 第5条

#### バランスのよい 食事をとりましょう

たんぱく質やビ  
タミンがセロトニ  
ンづくりに必要  
です。



## いしかわ子ども自然学校

子どもには豊かな体験を  
たっぷりさせましょう

子どもたちに「たくましく生きる力」を  
育てほしいと願って県教委が開校し  
ています。

- 自然の美しさ・厳しさ・不思議さ・おもしろさに気づき、感動を与えます。
- 大自然の中で思いっきり活動し、たくましい心とからだを育みます。
- 新しい友だちとの出会いや交流を通して、社会性を育てます。

いしかわ子ども自然学校

検索



## ドキッ! うちのことも…

セロトニンの分泌には、スマ  
ホ、ゲームのやりすぎもよくあり  
ません。寝つきを悪くしてしまう  
だけでなく、脳の活動力・集中  
力も落としてしまいます。

ただ取り上げるのではなく、  
どうすればうまくつきあえるか  
家庭で考えてみましょう。

家族そろって早起き・朝散歩  
を習慣にすれば自然と使用頻  
度は減りますよ。

Dr. なおこ



## 小学生は、1日9時間の睡眠が必要です!

- からだと心を休ませます。
- 夜11時～2時ぐらいのあいだに成長ホルモンが盛んに分泌されます。夜10時には熟睡できていることが大切です。
- 学習したことや経験したことが整理整頓され、記憶されます。

### 早寝・早起きの習慣をつくるために…

- 毎日同じ時間に、同じ流れでふとんに入れるようにしましょう。
- 寝るときには、暗く静かな環境を作りましょう。テレビ、パソコン、ゲーム機、スマホの画面からの光は、脳へ強い刺激を与えます。寝る時間の1時間前にはやめさせましょう。

### 睡眠不足が続くと…

- ・朝からイライラ
- ・からだがだるい
- ・集中力がない
- ・生あくびがでる

睡眠不足になると、  
学習したことが  
脳に定着しません。



## 朝ごはんを食べると、からだと脳がめざまめます!

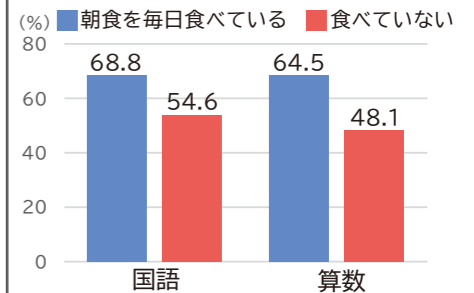
- 活動のエネルギーがうまれます。
- 体温が上昇し、血流がよくなります。
- 胃や大腸が動きはじめます。
- 脳が活発に活動します。

毎日朝食を摂る  
子どもほど  
学力調査の得点が  
高い傾向にあります。

### 栄養バランスのとれた朝ごはんは脳を活性化させます

- 脳のエネルギーとなるぶどう糖を含むごはんやパンなどをとりましょう。
- たんぱく質を多く含む魚、肉、卵などをとりましょう。
- ビタミンやミネラルを多く含む野菜や果物などをとりましょう。

朝食と学力調査の平均正答率との関係  
(小学6年生)



文部科学省・令和5(2023)年度全国学力・学習状況調査

## やる気・コミュニケーション力・自律心を育むために

子どもたちが楽しく学校生活を送るためには、

- ☑ 学習への興味・関心をもち、最後までやり通す力
- ☑ 自分の気持ちをコントロールして、仲間と協力して学習に取り組む思いやり、寛容(根気、がまん)などが大切です。

これらの学びの態度は、社会を生き抜くために必要なやる気やコミュニケーション力、自律心などと深く関係しています。こうした力を家庭でも育てていくことが大切です。

1. 子どもが頑張っていることを認め、ほめましょう
2. 言葉や気持ちのキャッチボールをしましょう
3. 家庭での約束ごとを決めましょう

そして、保護者自身が、日常の様々な生活場面でモデルとなることが大切です。

パパ・ママの  
心配や悩み  
Q&Aはこちら



デジタル世代の子育てについては「親子のホットネット大作戦Next」!

7ページへ

# 家族で作ろう！わが家のルール

## いしかわ子ども総合条例の一部改正ポイント

子どもをとりまく環境においてインターネットは多様な役割を担うようになってきました。令和4年10月には、いしかわ子ども総合条例が一部改正され、青少年の携帯電話端末等の所持についての制限は廃止され、利用については話し合いでルールを決めるよう努めることになりました。

詳しくはこちらをご覧ください

いしかわ  
子ども総合条例



### 改善前

- 小中学生には**防犯目的以外で**携帯電話端末等を持たせないよう努める
- 保護者は、携帯電話端末の利用制限に当たり、**青少年の健全育成に資するよう努める**

### 改善後

- 小中学生の携帯電話端末等の**所持についての制限は廃止**
- 保護者は、**青少年の携帯型情報通信機器等の利用に当たり青少年と話し合い、その利用に関する基準づくりなどに努める**

子どもたちが**正しい知識のもと、安全に賢く活用**する力の獲得は必要不可欠です。ルール作りの際に動画「家族で作ろう！わが家のルール」を参考にしてください。

### スタート期



### 見直し期



「家族で作ろう！  
わが家のルール」動画



詳しくはこちらをご覧ください

家庭教育テレビ番組『げんき日記』(MRO北陸放送)にて、実際にご家庭でネット利用のルールを話し合って決めている様子が放送されました。こちらからもぜひ参考にしてください。

2023年1月14日 放送回



2024年1月20日 放送回

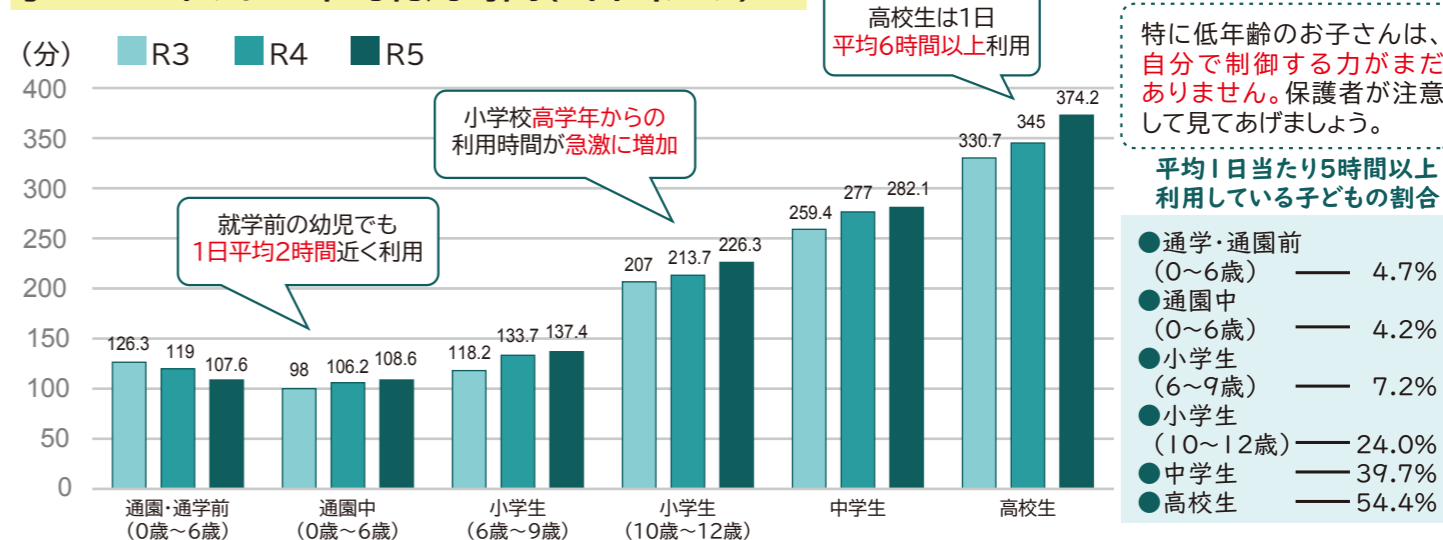


# 正しく知ろう！ ネット利用の現状

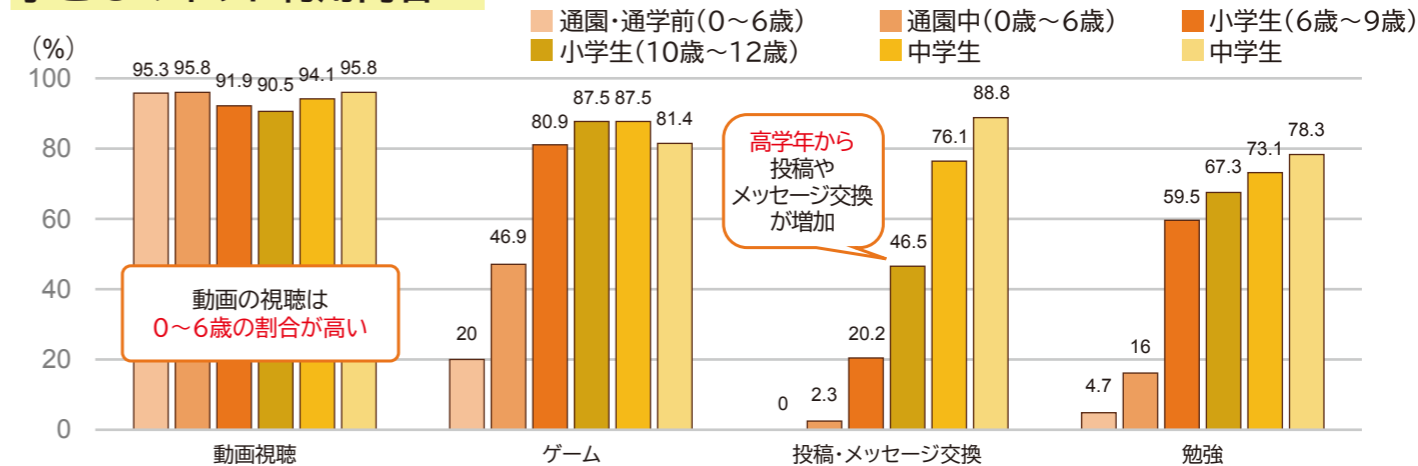
## ネット利用時間が年々増加

各年代で利用時間が増加してきています。お子さんの利用時間を見直し、今後のルール作りに活かしてください。

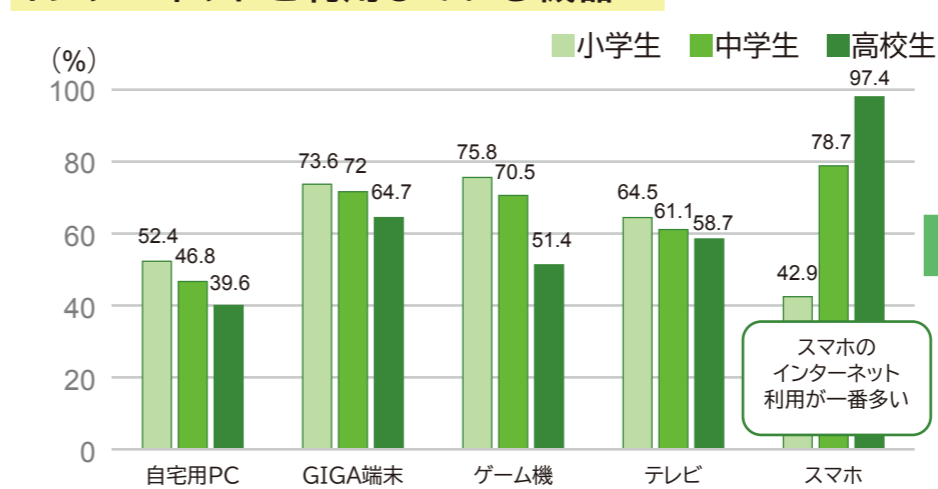
子どものネットの平均利用時間(1日当たり) ※1



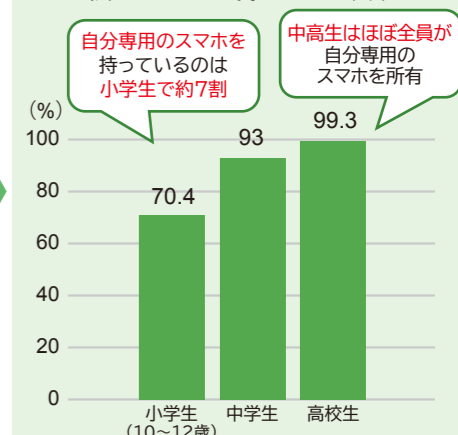
子どものネット利用内容 ※2



インターネットを利用している機器 ※3



※4 インターネットの接続機器をスマートフォンと回答した中で個人のものを持っている割合



※1~4は令和5年度 青少年のインターネット利用状況実態調査(内閣府)

# 子どものためにできる工夫を！

## 1 フィルタリング

インターネット上の犯罪に関するサイトなど不適切なサイトやアプリを利用できないようにブロックすることです。

- ※  もしも子どもに使わせることがあるなら、自分のスマホやタブレットにもフィルタリング設定を！
- 保護者用・子ども用（含：お下がりの機種）ともに、課金対策は不可欠！
- 毎回認証する設定にして、子どもが勝手に課金しないよう工夫しましょう。

### ※ 契約切れになった機器を使わせるなら、次の3つを忘れずに！

- 導入してあるアプリを見直しましょう！対象年齢が上回っているアプリがあれば削除を！
- フィルタリングアプリを導入し、子どもの年齢に合わせてレベルを設定しましょう。
- 保護者が管理し、使うときにわたすようにしましょう。

### フィルタリングの設定

#### ● 新規契約・機種変更などの場合

青少年インターネット環境整備法に基づき、携帯電話事業者には、使用者の年齢を確認することや、フィルタリングの必要性・内容を保護者と使用する青少年又は子どもに説明することが義務づけられています。フィルタリングに関する説明を受けたら、その場で設定してもらいましょう。設定しない場合は、『いしかわ子ども総合条例』に基づき、設定しない理由を記した書面などを提出しなければなりません。

### フィルタリングの制限レベル設定

あんしんフィルターでは、「小学生」、「中学生」、「高校生」、「高校生プラス」の学齢にあったおすすめ設定が一括で自動でできます。お子さんと相談しながら、自己管理できるようになるまで、サポートしていきましょう。

※ **大丈夫！** 子どもに貸すときだけ「小学生モード(対象:小学生以下)」にすればOK! 大人がフィルタリングを利用するには、携帯電話会社の相談窓口や店頭・公式サイトなどで利用申請して初期設定を行うか、アプリストアから使い方に合うものを導入すると良いでしょう。

あんしんフィルター

docomo	au
SoftBank	UQmobile
Y!mobile	その他のスマートフォンにつきましても、フィルタリング提供サービスやアプリがありますので、適切にご対応ください。

令和6年6月現在

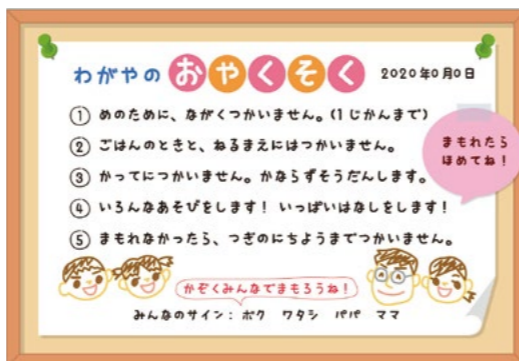
## 2 使うときの『お約束』を！

大人の都合を押しつけず、子どもにも意識できる優しい約束に。

「いつまで」「どのくらい」使っているのか、見通しがもてるのが大切です。1日1時間なら、使った時間を書き出すなど「合わせて1時間」が見える工夫を。

### 家族みんなで守るルール、次のことも忘れないで 〈例〉

- 約束を守れたら、ちゃんと褒めてあげる。
- もしも守れなかったら、どうするかをきちんと決めておく。
- 保護者も、兄弟も、みんなで守って小さい子の手本になる。事情に差があるなら、それぞれが守るルールも同様に作る。



※「上手にネットと付き合おう！」総務省

## 3 ペアレンタルコントロール

保護者が子どもの使う端末の機能を制限できる機能です。

### 使用時間や中身を家族で相談!!

1人1台端末を使った学習が本格的に始まり、子どものインターネット活用時間はより長くなると考えられます。

より安全に賢くインターネットを活用するために、何にどれだけ使っているかを親子で把握することが大切です。そのためには、スクリーンタイムやデジタルウェルビーイングのアプリなどを使用することが有効です。アプリの使用時間の設定や就寝時間の設定により、使いすぎ等を確認できるので、親子で使用時間や中身を見直してみましょう。

スクリーンタイム (iOS 12以上)	デジタル ウェルビーイング Digital Wellbeing (Android 10以上)

### アプリやゲームの対象年齢を守ろう

#### 子どもだけでも安全に楽しめるようにするためにも、見守りが必要!!

子どもの周りには魅力的なゲームがあふれています。また、ゲームはどんどん多様化し、様々な楽しみ方が可能になってきています。それに伴い、ゲーム上でのコミュニケーションのトラブルや、個人情報の流出、高額課金などの問題が出てきています。また、ゲームの中で、不快な言葉遣いや、性的な内容、暴力的な表現等に接する機会もあります。子どもがしているゲームの内容や対象年齢を確認したり、ペアレンタルコントロール機能を活用したりして、子どもが安全に楽しめるように見守りましょう。

#### ● アプリを使用する際に



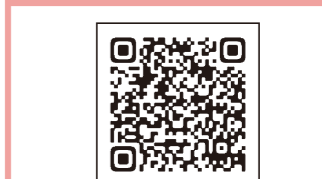
#### ● ゲームソフトを購入する際に

<p>■レーティングマーク</p>	<p>■コンテンツディスクリプターアイコン</p>
-------------------	---------------------------

#### ● ゲーム機についてのペアレンタルコントロール

任天堂(株)HP	Nintendo みまもりSwitch	ソニー・インタラクティブ エンタテインメントHP

令和6(2024)年版  
親子のホットネット大作戦  
Nextパンフレット



# お子さんのことで、心配や不安がある時は…

いろいろな相談機関がありますので、心配や不安があるときは気軽に利用してください。

子育てや子どもの発達でお困りの時は…	電話番号	相談時間
家庭教育電話相談(県教育委員会)	076-263-1188	月~土 9:00~13:00
石川県こころの健康センター(石川県) 対象:居住地を管轄する相談機関等での対応が困難と思われる方やその関係者。なお、居住地を管轄する保健所(県保健福祉センター等)でも子どもの心にかかるご相談が可能です。	076-238-5750 (相談課直通)	月~金 8:30~17:15 (年末年始・祝日除く)
石川県発達障害支援センター(石川県)	076-238-5557	月~金 8:30~17:15 (年末年始・祝日除く)
発達障害者支援センターパース	076-257-5551	月~土 9:00~17:00
パパママ・ホットライン(子ども夢フォーラム)	076-214-5666	火~金 10:00~15:00
子育て・虐待予防ホットライン(NPO法人) お母さんの応援ルーム有	076-296-3141	土 10:00~13:00

不登校やいじめでお困りの時は…	電話番号	相談時間
石川県教員総合研修センター教育相談(県教育委員会)	076-298-1682	月~金 8:30~17:15
24時間子供SOS相談テレホン(県教育委員会)	0120-0-78310 076-298-1699	毎日24時間
いじめ110番(石川県警察本部)	0120-61-7867	毎日24時間
ヤングテレホン(石川県警察本部)	0120-497-556	月~金 9:00~17:45
こどもの人権110番(金沢地方方法務局)	0120-007-110	月~金 8:30~17:15

児童相談所 月~金8:30~17:45 (年末年始・土日祝日を除く)	電話番号	担当地域
石川県中央児童相談所	076-223-9553 ※虐待通告は24時間	かほく市、白山市、野々市市、河北郡
	0761-22-0792 ※南加賀保健福祉センター 地域支援課	小松市、加賀市、能美市、能美郡
石川県七尾児童相談所	0767-53-0811 ※虐待通告は24時間	七尾市、羽咋市、羽咋郡、鹿島郡
	0768-22-4149 ※能登北部保健福祉センター 地域支援課発達障害者支援	輪島市、珠洲市、鳳珠郡
金沢市子ども相談センター (金沢市児童相談所)	076-243-8348 ※虐待通告は24時間	金沢市
	076-243-4158	

監修:成田 奈緒子 文教大学教育学部教授・小児科専門医(Dr.なおこ)

家庭教育のヒントがもりだくさん!!  
家庭教育テレビ番組

**げんき日記**

10月~3月  
(22回放送)

【提供】石川県教育委員会 【企画制作】MRO北陸放送  
【放送日】土曜日 午後5:00~5:15

親子の架け橋 一筆啓上  
**親子の手紙**

1年生になったら応募してね♪  
ホームページで作品集を  
見てみよう!→




心の教育推進協議会

発行/令和6年8月  
石川県教育委員会事務局  
生涯学習課  
〒920-8575  
石川県金沢市鞍月1丁目1番地  
TEL 076-225-1839  
FAX 076-225-1838