

あるある

—身近なエピソードから学ぶ—

# あおもり親楽プログラム

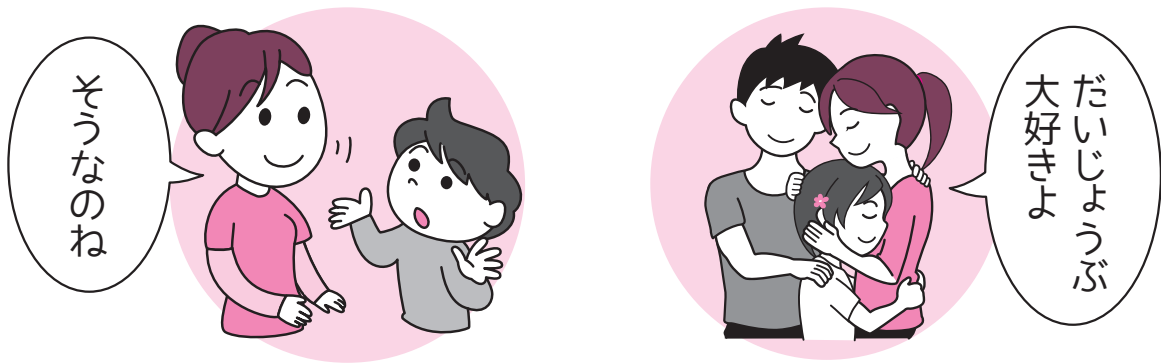
資料

「ひとりでできるもん」は自立の始まり

このエピソードのように「いや」と表現するようになるのは、子どもの自我の芽生えと言えます。親を信じて安心して自分の気持ちを表すことができるようになったからこそ言えるのです。でも、まだ自分の気持ちをうまく言葉にできないので「いや」という言葉で表します。

子どもが求めているのは、親から「そうなのね。あなたはそう思うのね」と一人の人間として尊重してもらうことです。そうすることで、子どもは「自分を認めてくれているんだ」と、気持ちが満たされ、自分に自信を持っていきます。

まずは、話を聞いてあげ、子どもの気持ちを言葉に置きかえてみましょう。



(例)

寂しい気持ち・不安な気持ちのときは

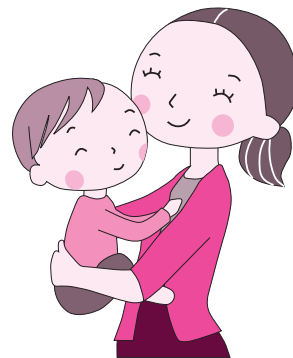
- 子どもが抱っこしてといえれば抱きしめます。
- 「あなたが大好きよ」と言葉で伝えます。

エネルギーがあふれているときは

- 子どもと一緒に遊びます。

やりたいことができないときは

- できるようにサポートします。



この時期は、歩行の開始をはじめ、走る、階段を上がる、両足で跳ぶなど、徐々に基本的な運動機能が発達し、自分の体を思うように動かすことができるようになってくる。生活習慣においても、手を使ってできることが増え、身の回りのことを自分でしようとする。(…略…)

自我が芽生え、1歳半ば頃から強く自己主張することも多くなる。自分の思いや欲求を主張し、受け止めてもらう経験を重ねることで、他者を受け入れることができ始める。(…略…)

一方で、自分の思う通りにはできずもどかしい思いをしたり、寂しさや甘えたい気持ちが強くなって不安定になったりと、気持ちが揺れ動くこともある。(…略…) 子どものまだ十分には言葉にならない様々な思いを丁寧に汲み取り、受け入れつつ、子どもの「自分でしたい」という思いや願いを尊重して、その発達や生活の自立を温かく見守り支えていくことが求められる。

厚生労働省 保育所保育指針解説「1歳以上3歳未満児の保育に関わるねらい及び内容」より抜粋

## 親の笑顔が子どもの笑顔をつくる

子育ては大事ですが、一日中、わき目もふらずに集中しては疲れてしまいます。親のイライラは、子どもにも伝わっていくものです。

大切な子育てだからこそ、自分の時間をつくり、心を健康に保つことが大切です。夫婦で助け合ったり、子育てサポーターや子育てネットワークといった育児を手伝う仲間や仕組みを活用したりして、リフレッシュする時間をつくりましょう。

親が幸せで笑顔でいる家庭こそ、子どもも幸せを感じられます。 (文部科学省 家庭教育手帳より)

### 【平静を保つのに使えるテクニック】

#### 1 深呼吸をする

大きく息を吸い、口から息を吐く。

#### 2 数を数える

心の中で静かにゆっくりと数を数える。1 から 10 まで数える。

#### 3 数を数えながら深呼吸する（1と2）の組み合わせ

#### 4 おまじない

イライラして怒鳴りそうな時に、心の中で自分に言葉をかける。  
 (「ストップ」、「落ち着いて」、「大丈夫」、「まあいいや」を繰り返す)

#### 5 リフレーミング

子どもの状況に対する自分の見方や考え方を変えるために、自分に質問してみる。  
 (ごはんを食べずにぐずぐず→何か他のものを食べたのかしら→怒ったら食べるかしら)

### 【県内の子育て支援関連施設等の紹介】

PC版→

<https://wagmap.jp/pref-aomori/>

モバイル版↓

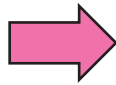


## 叱り方のポイントあれこれ

- 子どもの気持ちを受け止める。
- 感情的にならない。
- 他人と比較しないでタイミングよく。
- 指示は短く、否定文ではなく肯定文で。



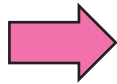
「～をしてはいけません。(否定文)」  
(例)「廊下を走ってはいけません。」



「～をしましょう。(肯定文)」  
「廊下は歩きましょう。」

- 「子どもの行動」に対する「親の気持ちや周りの気持ち」を伝えるには、YOU (ユー) メッセージではなくI (アイ・愛) メッセージで。

「あなたは・・・! (YOUメッセージ)」  
(例)「(あなたは) 今何時だと思っているの! 6時には帰ってきなさいって言っているでしょ。」



「わたしは・・・(I メッセージ)」  
「もう6時よ。(わたしは) すごく心配したわ。今後は気をつけてね。」

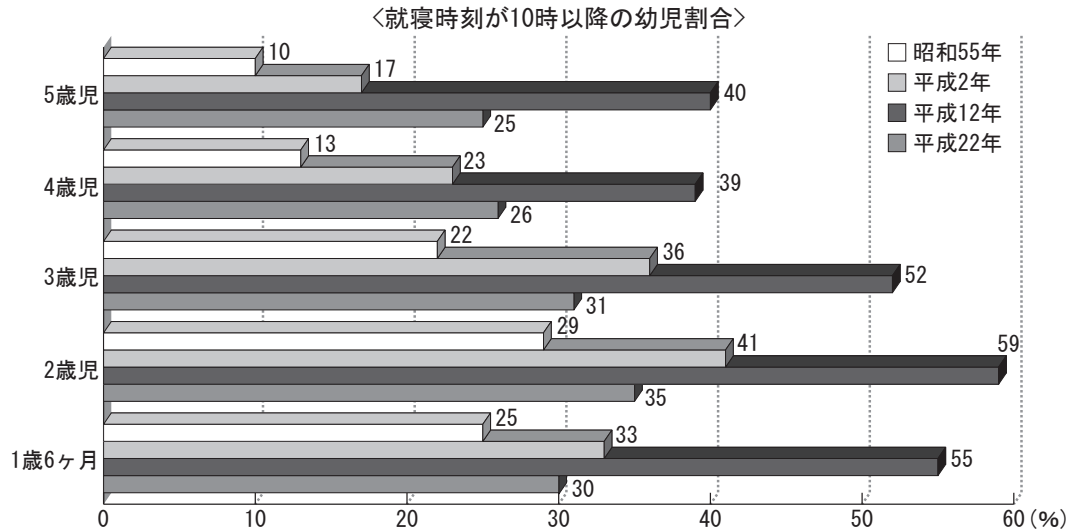
この時期の子どもは(…略…)自我が育ち、仲間とのつながりが深まる中で、自己主張をぶつけ合い、葛藤を経験することも増える。しかし、共通の目的の実現に向かって、話し合いを繰り返しながら互いに折り合いを付ける経験を重ねる中で、自分たちで解決しようとする姿も見られるようになる。(…略…)他の子どもと思いや考えを出し合いながら、協力してやり遂げ、達成感を味わうことは、子どもに自信や自己肯定感を育むことにもなる。

厚生労働省 保育所保育指針解説「3歳以上児の保育に関するねらい及び内容」より抜粋

小学校低学年の時期の子どもは、幼児期の特徴を残しながらも、「大人が『いけない』と言うことは、してはならない」といったように、大人の言うことを守る中で、善悪についての理解と判断ができるようになる。

文部科学省「子どもの徳育の充実に向けた在り方について(報告)」より抜粋

乳幼児の就寝時刻



早寝早起きよいリズム

私たちは体内時計を持っています。人間の生体リズムは、脳が毎朝、太陽の光を視覚で認識することによって調整しています。これを毎日大体同じ時間に繰り返していると、脳が認識し、次第に自然な目覚めとともに、昼間に活発な「からだ」「あたま」「こころ」の働きが促されるようになります。

また、人の成長に欠かせないホルモンも、このリズムに沿って分泌されるようになります。成長ホルモンは寝しなに、スムーズな入眠を促すメラトニンは深夜にピークをむかえます。寝不足などはこうした分泌に影響を与えます。

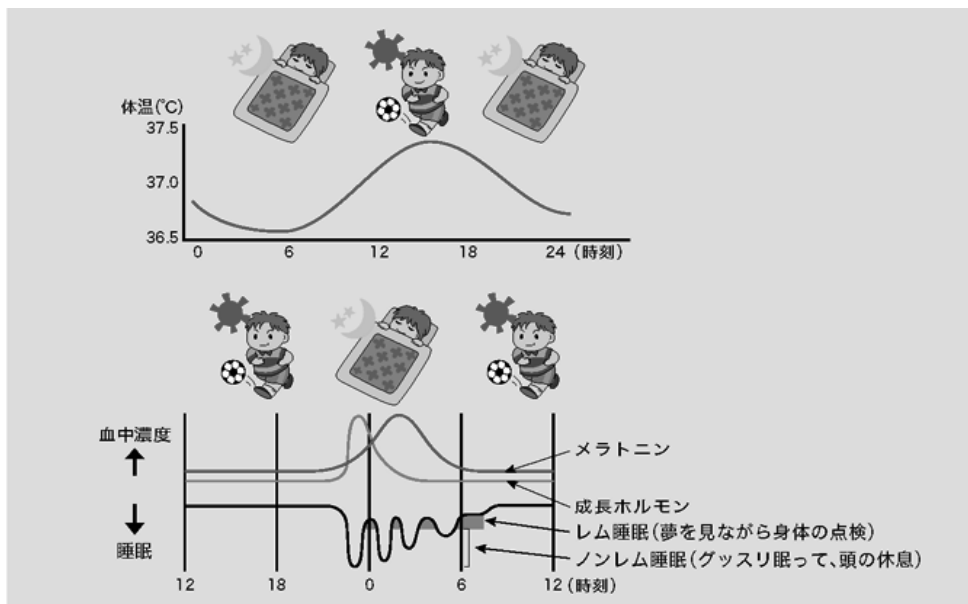


図1：様々な概日リズム(睡眠・覚醒、体温、ホルモン)の関係

(出典：「子どもの睡眠～眠りは脳と心の栄養～」 神山 潤)

(文部科学省 みんなで早寝早起き朝ごはん～子どもの生活リズム向上ハンドブック～より)

## 遅寝のリスク

遅寝は、子どもにとって必要な睡眠時間を不足させたり、1日のリズムを狂わせたりします。遅寝で睡眠のリズムが乱れると、体温が上昇するリズムがずれて、体温が上がらずボーっとした状態で幼稚園や学校に通うことになり、午前中眠くて学習体勢に入れません（図2）。睡眠不足で朝起きられない小中学生は、「忘れ物が多い」「叱られる回数が多い」というデータもあります。

こうしたことから、幼児期にしっかり早寝の習慣を身につけておくことが大切です。

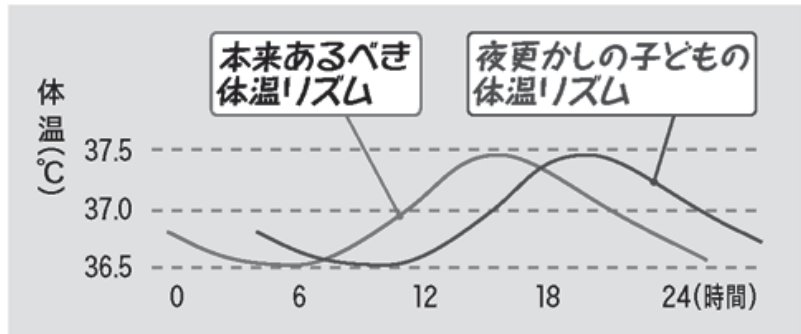


図2：睡眠と体温の関係

（参考：東京都教育委員会・乳幼児期からの子供の教育支援プロジェクト 指導用スライド）

## 朝食をしっかりとろう

朝食を食べることは子どもにとって大切なことです。寝ている間に消費されるブドウ糖をはじめとする様々な栄養素を補給して、午前中からしっかり活動できる状態をつくるのが大切です。

## 「早寝早起き朝ごはん」チェック

- 朝起きたら、カーテンを開ける
- 毎日朝ごはんを食べる
- 昼間、たくさん体を動かしている
- 寝る30分前には、テレビを消す
- 寝る前に絵本の読み聞かせをする
- 寝るときは電気を消す

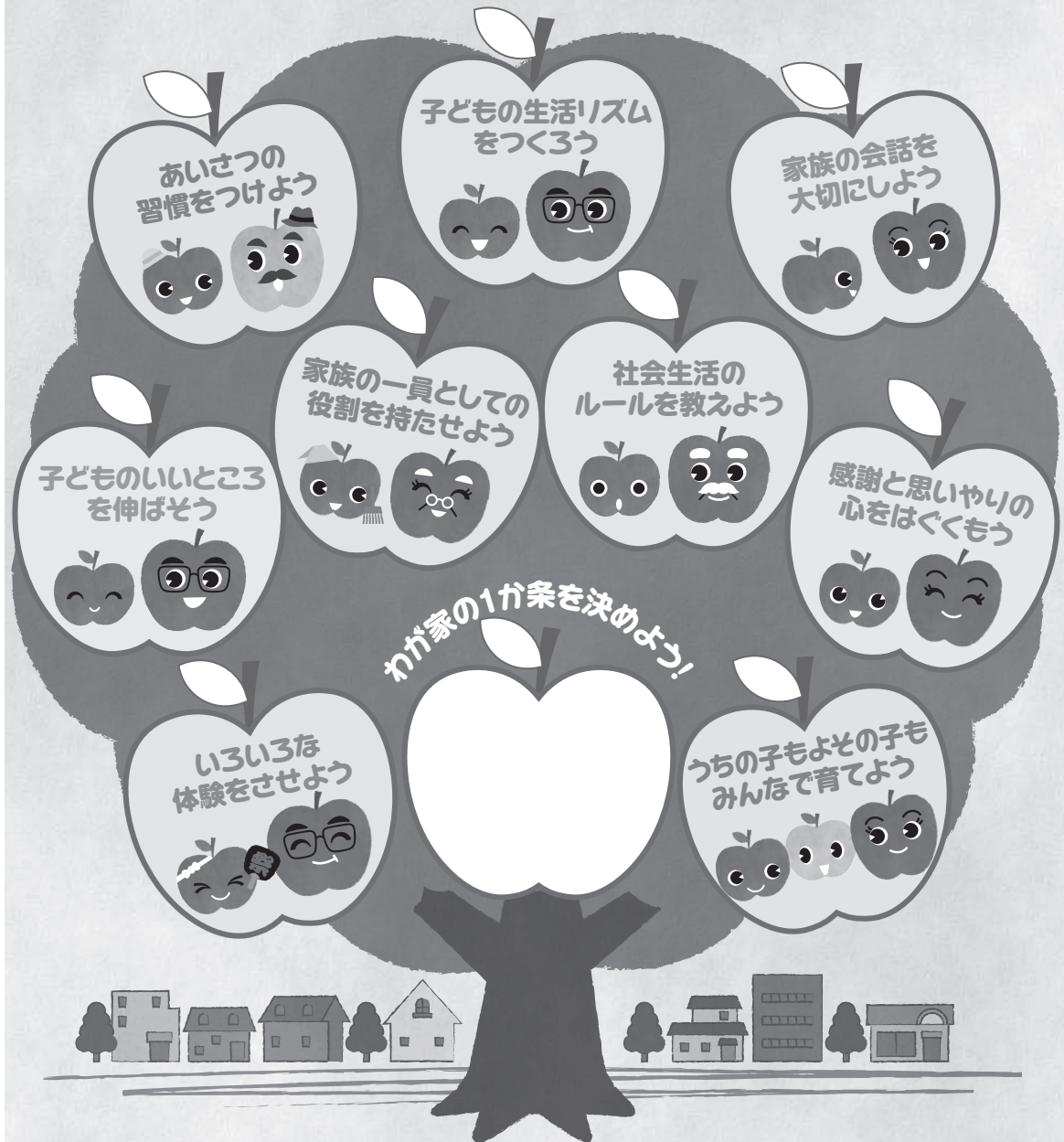
ヒトが人間として育つために欠かせないことは、自分の身体と生活のリズムを合わせていくことです。朝気持ちよく目覚め、ご飯を食べて昼間よく遊び、夜はぐっすり眠るという繰り返しが習慣となるところからだの健康につながります。生活を振り返り、親子で一緒にできるところから始めてみましょう。


（「早寝早起き朝ごはん」全国協議会 早寝早起き朝ごはんガイド 幼児指導向きより）



# あおもり家庭教育10か条

-子どもには愛を伝え、手本を示し、ほめて、叱って、見守って-



家庭での取組を家族で話し合って振り返りましょう。できたら  に色をぬりましょう。

発行 青森県教育庁生涯学習課 TEL 017-734-9890

わが家の1か条は、<https://www.pref.aomori.lg.jp/bunka/education/wagaya-1kajyo.html>で紹介しています。

## わたしの子育て年表

	子の 年齢	園・ 学校等	子育ての出来事
これまでの ( )年間			
現 在			
これからの 10年間			

10年後の子ども (どんな子どもに育ててほしい?)	10年後の自分 (どんな親になりたい? /やっていきたいこと)	わたしの夢



考えや気持ちを伝える二つの方法

考えや気持ちを伝える方法には二つあります。言葉で伝えるコミュニケーション（言語コミュニケーション）と、言葉以外の要素で伝える方法（非言語コミュニケーション）です。

●非言語コミュニケーション

- 声の質、音量、しゃべる速さ、口調、間の取り方など「話すこと」に関する要素
- 視線、表情、ジェスチャー、身体接触、服装、相手との距離、すわり方、歩き方など「話すこと」に直接関係しない要素

同じ言葉でもこれらの要素によっては全く違う受け止められ方をされてしまうことがあります。「話さない」ということもひとつの言葉を使わないコミュニケーションになります。

●言語コミュニケーション

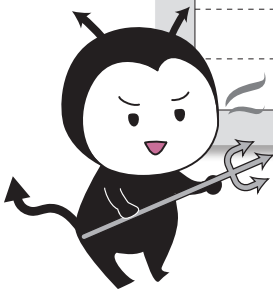
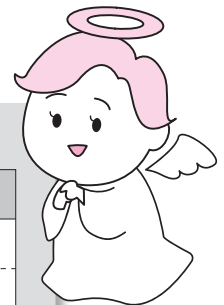
言葉には人を動かす力があります。

同じ言葉でもやる気を高めたり（エンジェル）、奪ったり（デビル）する言葉があります。

あなたは気持ちを伝えるためにどんな言葉で話していますか。

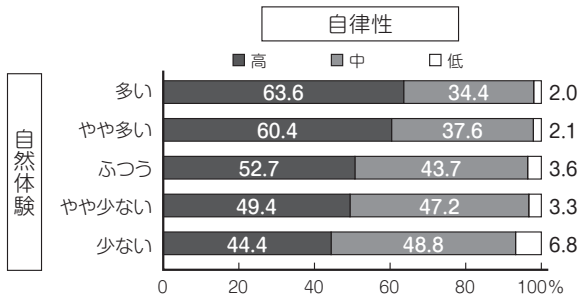
2つのささやき  
(DEVIL or ANGEL)

DEVIL (デビル)	ANGEL (エンジェル)
早くしなさい!	ありがとう。
何やってんの!	お母さんにできることある?
いい加減にしなさい!	がんばったわね。
片づけなさい!	だいぶ上手になったね。
何回いったら分かるの!	助かったわ。
馬鹿じゃないの!	あなたのこと大好きよ。
いつまでもそうしてなさい!	あなたなら大丈夫。
本当にダメな子ね!	生まれてくれてありがとう。

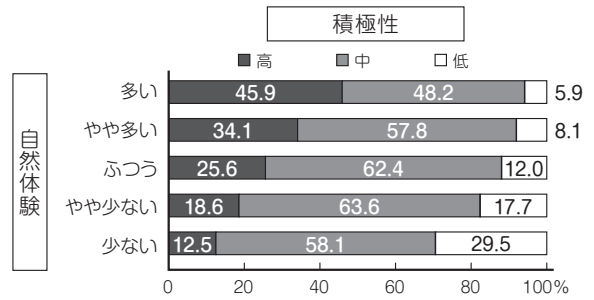


子どもの頃の体験は豊かな人生の基盤になります

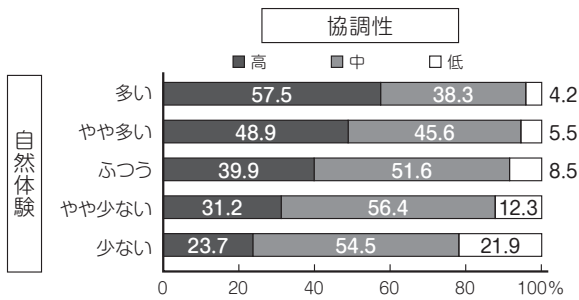
自然体験が豊富な子供ほど、自律性、積極性、協調性が身についている



自然体験と自律性の関係 (小4～小6、中2、高2)



自然体験と積極性の関係 (小4～小6、中2、高2)



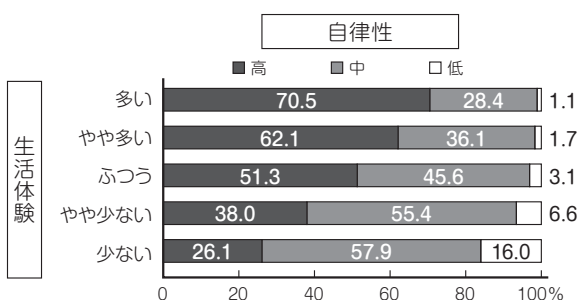
自然体験と協調性の関係 (小4～小6、中2、高2)

出典：国立青少年教育振興機構

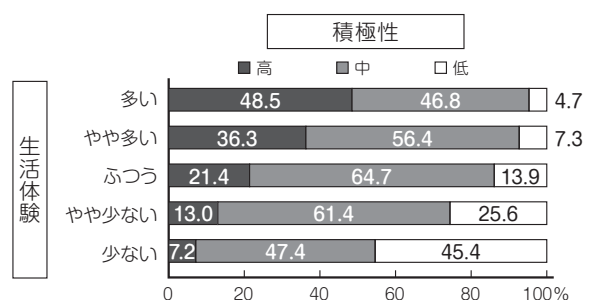
「青少年の体験活動等に関する意識調査  
(平成 28 年度調査) 報告書」

この調査では自然体験について、「海や川で泳いだこと」、「夜空いっぱい輝く星をゆっくり見たこと」等の9項目を挙げています。

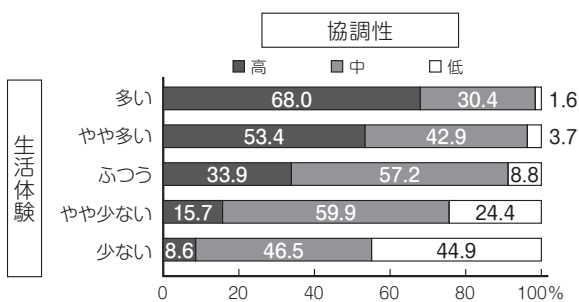
生活体験が豊富な子供ほど、自律性、積極性、協調性が身についている



生活体験と自律性の関係 (小4～小6、中2、高2)



生活体験と積極性の関係 (小4～小6、中2、高2)



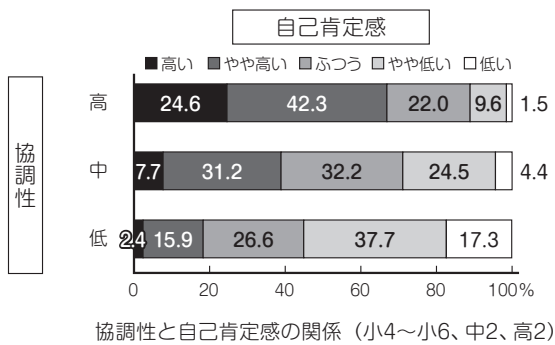
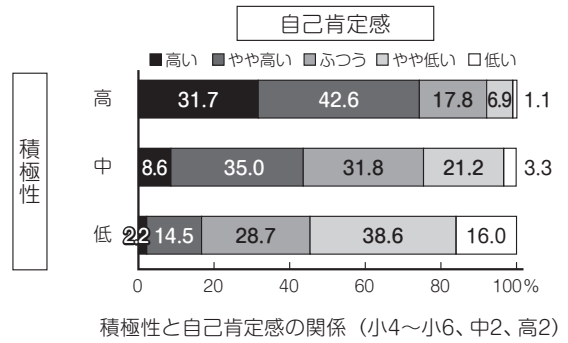
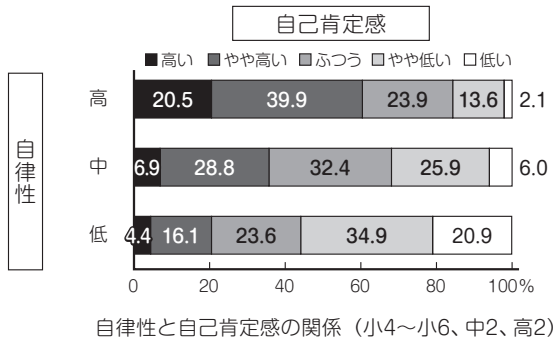
生活体験と協調性の関係 (小4～小6、中2、高2)

出典：国立青少年教育振興機構

「青少年の体験活動等に関する意識調査  
(平成 28 年度調査) 報告書」

この調査では生活体験について、「タオルやぞうきんを絞ったこと」、「ナイフや包丁で、果物の皮をむいたり、野菜を切ったこと」等の6項目を挙げています。

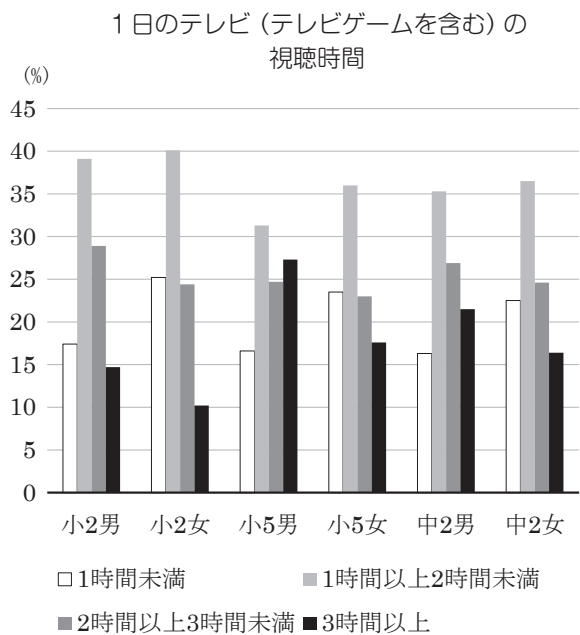
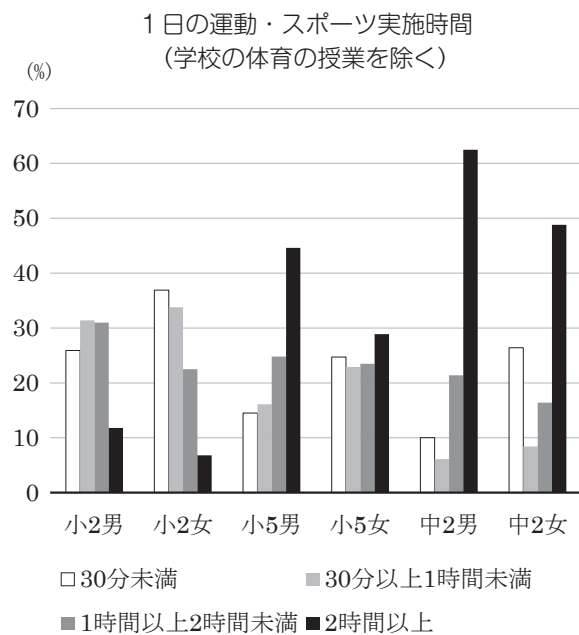
自律性、積極性、協調性が身についている子供ほど、自己肯定感が高い



出典：国立青少年教育振興機構  
「青少年の体験活動等に関する意識調査  
(平成 28 年度調査) 報告書」

この調査では自己肯定感について、「今の自分が好きだ」、「自分には自分らしさがある」等の6つの項目を挙げています。

青森県の子どもたちの生活状況



出典：青森県教育委員会 令和元年度「体格、体力、ライフスタイル調査」

## 家庭でのルール作りのポイントは・・・？

スマートフォンやタブレット端末等のICT機器は便利なものである一方、子どもがゲームやSNS等に没頭しすぎて、ICT機器の扱わせ方に悩みを抱えてしまう家庭は少なくありません。子どもにICT機器を適切に使用させるためには、家庭でルールを作り、子どもに守らせることが重要です。

それでは、家庭でのルール作りのポイントはどのようなものがあるのでしょうか。

### ○ルールを作るときのポイント

- Point 1 「ルールがトラブルから自分自身を守ってくれる」ことをきちんと伝える。
- Point 2 お互いに納得できるよう、話し合って作る。
- Point 3 子供が守れるルールを作る。
- Point 4 具体的なルールを作る。
- Point 5 守れなかったらどうするか決めておく。
- Point 6 トラブルがあったら保護者に相談するよう決めておく。

### ○ルールを作ったあとの見直し

- Point 1 子供の成長に合わせてルールを見直しましょう。
- Point 2 生活リズム等の変化に合わせてルールを見直しましょう。

### ○大人も意識を高めましょう

- Point 保護者自身もインターネットの知識を深め、適切な利用方法を考えましょう。

### ○学校や保護者同士の連携を深めましょう

- Point 1 学校での学習内容を子供と家庭で共有しましょう。
- Point 2 学校の先生と話をしたり、保護者同士で情報交換をしたりして、適切な利用について考えていきましょう。

文部科学省 情報モラル教育推進事業パンフレット

「話し合っていますか？家庭のルール～安全で安心なインターネット利用のために～」より抜粋

一方で、ICT機器への過度な依存に対しては、注意が必要です。

ICT機器が子どもに与える健康上の影響等については、公益社団法人日本小児科医会ホームページが参考になります。

公益社団法人日本小児科医会ホームページ「子どもとスマホ」

<https://www.jp-a-web.org/information/sumaho.html>

プログラムで活用できるアイスブレイクです。目的に合わせて選んで使います。

## 緊張をほぐし、場を和ませる

### 1 グー・パー

#### 【展開方法】

- ① 右手はパーにして前に出します。左手はグーにしておなかに置きます。
- ② ファシリテーターのハイという合図で、手を入れ替えます。前の手はいつもパーで、おなかの手はいつもグーです。
- ③ 数回繰り返します。
- ④ 慣れてきたら、前はグー、おなかはパーにします。
- ⑤ 今度は、手を入れ替えるときに拍手を1回してから、入れ替えます。

### 2 後出しじゃんけん

#### 【展開方法】

- ① かけ声の練習をします。
- ② 進行役：「じゃんけんぽん」 参加者：「ぽん」
- ③ 「じゃんけん、ぽん、ぽん」にあわせてグー・チョキ・パーのどれかを出します。最初のポンは進行役が出すので、次の「ポン」で参加者は進行役と同じものを出します。以後は、ポン（進行役）、ポン（参加者）とリズムよく続けます。
- ④ 慣れてきたら、進行役に勝つものを出します。次は、負けるものを出します。

### 3 負けるが勝ち

#### 【展開方法】

- ① 負けた方が勝ちというルールで普通にじゃんけんをします。
- ② じゃんけんの勝ち負けの意識を変えます。

### 4 じゃんけん肩たたき

#### 【展開方法】

- ① 自由に歩き回って相手を探します。
- ② 相手が見つかったら、握手と自己紹介をしてじゃんけんをします。
- ③ 勝った人は負けた人に肩を10回たたいてもらいます。あいこの時は、お互いに肩を5回ずつたたき合います。
- ④ 相手を変えて、繰り返します。※5分間、5人の相手など、条件を付けて行うとよいでしょう。

### 5 インパルス

#### 【展開方法】

- ① 全員で手をつなぎ、輪になります。
- ② スタートの人の合図で、隣の人へと次々に握手信号を送ります。
- ③ 最後の人握手信号を感じたら、「バン！」と叫びます。
- ④ 最後の人声が聞こえるまでの所要時間を計ります。1回目のタイムを目標として、早く信号が伝わるよう何度か繰り返します。

## 名前を覚えたり紹介する

### 6 他己紹介

#### 【展開方法】

- ① 2人組になります。
- ② 進行役の合図でお互いのことを質問し合います。(時間適宜)
- ③ 順番にパートナーのことを他のメンバーに紹介します。

### 7 しりとり自己紹介

#### 【展開方法】

- ① グループに分かれます。
- ② グループ内ではじめに自己紹介する人を決めます。その人の右側の人の名前の最後の一字をとり、その言葉から始まる自分を説明するような形容詞をつけて自己紹介します。

【例】 サイトウカズオ→オトコ前だといわれて困っているササキユウジです→ジュースよりビールが好きなナカムラヨウスケです・・・ユニークな形容詞を付けて楽しみましょう。

## 活動のためのグループをつくる

### 8 拍手でグループ

#### 【展開方法】

- ① 進行役が拍手をします。
- ② 参加者は拍手の数で集まり、その場に座ります。
- ③ 練習を1～2回行い、つくりたい人数で拍手をして、グループを作ります。  
拍手の代わりに、数を連想させる言葉を言ってもよいです。

【例】 トリオ（3人）、車のタイヤ（4個）、野球（9人）等

## 学習につなぐ

### 9 子育てフルーツバスケット

#### 【展開方法】

- ① 進行役が子育てのあるあるを言います。「初めての言葉はママだった」、「ついイライラしてガミガミしてしまったことがある」など。
- ② 参加者は自分に当てはまる事だったときに、席を立ち移動する。「親楽プログラム」で全員が移動する。
- ③ 最後に子育ての悩みは一人じゃないよというメッセージを伝える。

### 10 いろいろな聞き方

#### 【展開方法】

- ① 2人1組で向かい合います。
- ② 一方は自分の長所を4つ話す。聞く方は、その都度反応を変える。「すご～い」、「へ～、そうなんだ」、「そんなのたいしたことない」、「無視」
- ③ 話し手と聞き手を交代して体験する。
- ④ どんな反応にときに、安心感があつたか話し合う。

## 手法のいろいろ

手引き（展開例）では「話し合う」としているワークを効果的に進めるために、いろいろな手法があります。学習のねらいに合わせて手法を選んで実施しています。

### ロールプレイ

「ロール」は役割、「プレイ」は演ずるという意味で、役割演技と呼ばれています。参加者が様々な役割を担い、演じることによって、他者の立場になって考えたり、感じたりすることができる手法です。

### ブレインストーミング

課題やテーマについて、参加者が自由な発想で意見を出し合って、問題解決の方法を考える手法です。一人一人がラベルやカードなどに自分の考えを記入し、みんなで多く意見やアイデアを様々な視点から自由に出し合います。学習者すべての意見を大切に扱いながら、話し合いを主体的な態度で進めていくことができます。

### KJ法

学習者から出されたすべての意見を大切に扱いながら、グループで分類・整理し、問題解決を図っていく手法です。学習者から出された意見が記入されたカードを、模造紙などの上で、類似した意見ごとに分類します。分類されたものに見出しを付けたり、それぞれのつながりや関係などについて考えたりするなかで、新たな発想につながります。

### ランキング

課題やテーマに関して思いつく意見や事柄をカードや一覧表に記入し、学習者が自分にとって大切だと考えるものから順位を付けていく手法です。順位を付けた根拠を整理し、その結果について学習者相互で話し合うことで、新たな気づきを発見したり、自分の考えをまとめたりすることができます。



## お子さんの成長が気になったら、ひとりで悩まず、早めの相談を

お子さんの成長について、こんな悩みはありませんか？

- ものを見るとき、顔を近づけて見る
- 名前を呼んでも振り向かないことが多い
- 言葉がはっきりしない
- 友だちとうまく遊べない
- 手や足、身体の動かし方がぎこちない
- コミュニケーションがうまくいかない
- 落ち着きがなく、よく動き回る
- 文章を読んだり、書いたりすることが苦手である
- 病気がちで保育園や学校を休むことが多い
- 物や人に対してのこだわりがある
- など

特別な教育的支援を必要とする子どもとその保護者、担当する保育士、教員等の相談や支援等を行っている機関のネットワークとして「地区特別支援連携協議会」が県内6地区にあります。

ここでは、地区内の市町村教育委員会、福祉関係部局、福祉施設や特別支援学校等の担当者が連携しながら、教育相談、研修会や情報交換等を行っています。

お子さんの発達にお悩みの際は、各地区の事務局へお気軽にお問い合わせください。

名 称	事務局 (学校名)	電話番号	HPアドレス
東青地区特別支援連携協議会	県立青森聾学校	017-766-1834	<a href="http://www.aomoriro-shien.asn.ed.jp">http://www.aomoriro-shien.asn.ed.jp</a>
西北地区特別支援連携協議会	県立森田養護学校	0173-26-2610	<a href="http://www.morita-shien.asn.ed.jp">http://www.morita-shien.asn.ed.jp</a>
中南地区特別支援連携協議会	県立弘前聾学校	0172-87-2171	<a href="http://www.hirosakiro-shien.asn.ed.jp">http://www.hirosakiro-shien.asn.ed.jp</a>
上北地区特別支援連携協議会	県立七戸養護学校	0176-62-2331	<a href="http://www.shichinohe-shien.asn.ed.jp">http://www.shichinohe-shien.asn.ed.jp</a>
下北地区こども発達相談連絡協議会	県立むつ養護学校	0175-26-2210	<a href="http://www.mutsu-shien.asn.ed.jp">http://www.mutsu-shien.asn.ed.jp</a>
三八地区特別支援連携協議会	県立八戸盲・聾学校	0178-43-3962	<a href="http://www.hachinohemo-shien.asn.ed.jp">http://www.hachinohemo-shien.asn.ed.jp</a>

こちらの窓口でも相談を受け付けています。

○特別支援教育に関する教育相談【県総合学校教育センター】 TEL 017-764-1991

子どもの成長過程で起こるさまざまな教育上の問題に関する相談

○地区就学相談・教育相談会【県教育庁学校教育課特別支援教育推進室】 TEL 017-734-9882

県内で地区ごとに相談会を開催（毎年7月下旬～8月下旬に実施。5月頃に保育園、幼稚園、学校等を通じて案内され、住んでいる市町村の教育委員会に申し込む。）

青森県特別支援教育情報サイトでは、特別支援教育に関する様々な情報を紹介しています。

青森県特別支援教育情報サイト

[https://www.pref.aomori.lg.jp/bunka/education/tokushi\\_shiryou.html](https://www.pref.aomori.lg.jp/bunka/education/tokushi_shiryou.html)

# アンケート

## あおもり親楽プログラムを活用した感想をお知らせください

### あおもり親楽プログラムを活用した学習についてのアンケート

1 活用したプログラム名 ( ) 活用機会 ( )

2 あおもり親楽プログラムを活用した学習について (あてはまるものに○をつける)

(1) 参加者等の感想

- ① とてもよかった      ② よかった      ③ あまりよくなかった      ④ よくなかった

(2) あおもり親楽プログラムを活用した学習でよかったこと (3つまで)

- ① いろいろな人の意見を聞くことができた  
② 子どもとの関わり方のヒントを得ることができた  
③ エピソードが分かりやすかった  
④ グループでの話し合いは意見が出しやすかった  
⑤ 話し合いで出た意見は自分の子育てに生かせそうだ  
⑥ 話し合いで自分の家庭教育や子育ての悩みが少し解消された  
⑦ 他の人と、または他の機会にも親楽プログラムを使ってみたい  
⑧ その他 (具体的に )

(3) あおもり親楽プログラムを活用した学習で悪かったこと (3つまで)

- ① プログラムの使い方がよく分からなかった  
② もっと多くのエピソードがあればいい  
③ プログラムの活用に時間がかかる  
④ プログラムの書き込み欄をどのように記入したらよいか分からなかった  
⑤ 家庭教育や子育てでどうすることがいいのか、正しいやり方が分からなかった  
⑥ 話し合いの後、どのようにまとめたらよいか分からなかった  
⑦ 資料をどのように提示したらよいか分からなかった  
⑧ その他 (具体的に )

(4) あおもり親楽プログラムについてのご意見やご感想を記入してください。

3 今後、付け加えたらよいと思われるエピソード (例: いじめへの対応、学校との関わり方など) や研修方法などについてご意見があれば記入してください。

ありがとうございました。アンケートは、下記までお送りくださるようお願いいたします。  
青森県教育庁生涯学習課 〒030-8540 青森市長島 1-1-1 FAX 017-734-8272

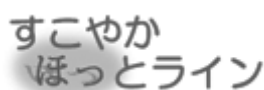
参考文献	親学習プログラム	栃木県教育委員会
	親を学び伝える学習プログラム	富山県教育委員会
	親育ち応援学習プログラム	岡山県教育委員会
	気づきから学びへー人権ハンドブック基礎編・実践編	青森県教育委員会
	保育所保育指針解説	厚生労働省
	みんなで早寝早起き朝ごはん～子どもの生活リズム向上ハンドブック～	文部科学省
	早寝早起き朝ごはんガイド幼児指嚮向き	「早寝早起き朝ごはん」全国協議会
	青少年の体験活動等に関する意識調査（平成28年度調査）報告書	国立青少年教育振興機構
	令和元年度児童生徒の健康・体力	青森県教育庁スポーツ健康課
	情報モラル教育推進事業パンフレット	
	「話し合っていますか？家庭のルール～安全で安心なインターネット利用のために～」	文部科学省

◆本書は令和2年度青森県家庭教育支援推進協議会の意見を踏まえて作成されたものです。

令和2年度青森県家庭教育支援推進協議会

会長	青森市立浜館小学校 校長	成田 達哉
副会長	青森中央短期大学幼児保育学科 准教授	松浦 淳
	青森県PTA連合会 理事・教育問題委員会委員長	棚内 伸治
	野辺地町立野辺地小学校 前PTA会長	沼端 宣子
	青森県健康福祉部こどもみらい課 主事	木立 光司
	今別町教育委員会 家庭教育支援コーディネーター	工藤 清子
	青森県教育庁三八教育事務所 社会教育主事	松倉 良子
	特定非営利活動法人子どもネットワーク・すてっぷ 代表理事	奈良 陽子
	青森県総合社会教育センター 家庭教育相談員	松林 恵公子
	あおもり家庭教育アドバイザー	工藤 貴子
		(敬称略、順不同)

○家庭教育情報・相談窓口



電話相談 **017-739-0101**

毎週月・水・木曜日 午後1時～午後4時（祝日、年末年始はお休み）

メール相談 <https://kosodate-a.net>

○教育に関する相談窓口一覧

<https://www.pref.aomori.lg.jp/bunka/education/soudan.html>

○女性・子ども・教育に関する相談窓口一覧

[https://www.pref.aomori.lg.jp/kenminno-koe/education\\_consultation.html](https://www.pref.aomori.lg.jp/kenminno-koe/education_consultation.html)

○「あおもり親楽プログラム」は以下のサイトからダウンロードできます。

[https://www.pref.aomori.lg.jp/bunka/education/aomori\\_oyagaku\\_program.html](https://www.pref.aomori.lg.jp/bunka/education/aomori_oyagaku_program.html)

改訂版 ー身近なエピソードから学ばー  
あおもり親<sup>おやがく</sup>楽プログラム1 ～乳幼児・小学生編～  
編集・発行  
青森県教育庁生涯学習課  
青森市長島一丁目1-1 017-734-9890  
令和3年3月発行