

とよおか 2025

6歳からの

はばたきメッセージ

～家庭で身につけたい生活習慣・学習習慣～

豊岡市・豊岡市教育委員会



豊岡で育む「在りたい自分」と「在りたい未来」を創造する力
—非認知能力(やり抜く力・自制心・協働性)を子どもたちに—

認知能力 ※テストなど数値で表せる能力

基礎学力 基礎的な知識・技能 専門性・専門知識など

非認知能力 ※数値化できない人間力、生きる力

やり抜く力（主体性・自己肯定感） 自制心（自己管理能力）

協働性（コミュニケーション能力・協調性）など

家庭で伸ばせる「非認知能力」

- 子どもが何にでも挑戦し、何度でもやり直せる環境をつくりましょう。自信や勇気を育み、やり抜く力を育みます。
- 子どものありのままの姿を受け入れて認めましょう。子どもを褒めるときは、能力よりも**努力する過程を褒めると自己肯定感が高まります。**
- 子どもと話し合っ、**家庭のルールをつくりましょう。そのルールを自ら守るように促しましょう。**自制心や自立心が育ちます。
- 家族の対話**を大切にしましょう。豊かな対話がコミュニケーション能力や表現力、自信を養います。
- 友だちと遊ぶ経験**をさせましょう。思う存分遊ぶことで、問題を解決する力や友だちとかかわる力、共感する力や自分の感情をコントロールする力などが身につきます。
- 読書をする習慣**をつけましょう。**子どものころたくさん本を読むと、「今の自分が好き」「自分らしさがある」などの自己肯定感、コミュニケーション力や何事にも進んで取り組む姿勢や意欲を育みます。**

寝る子は育つ 睡眠はとても大切

低学年で 10 時間、高学年で 9 時間
睡眠をとろう！

睡眠不足 不規則な睡眠リズムは

イライラ・攻撃性
無表情・心が不安定

■ 今日からできる生活リズム改善法

- 寝る前に強い光を見るのはやめよう。（ゲーム、スマホ、テレビ）
- 食事やおやつは布団に入る2時間前にはすませよう。
- 40 度くらいのお湯にゆったりとつかり、体を温めよう。
- 昼間、しっかり運動しよう。
- 寝た時刻、起きた時刻を記録して、生活のリズムを見直してみよう。

たくましい心と体は食事から

朝ごはんを食べて
1日の生活リズムをつくらう！

- 朝ごはんを食べないと、体がだるくなり、集中力が続かず、イライラすることが多くなります
- 朝ごはんの効果は…？

- 体や脳に栄養を送る。
- 睡眠中に下がった体温を上昇させ、血流をよくする。
- 脳に睡眠中に失ったエネルギー(やる気)を補給し、活発に活動できるようにする。
- 噛むこと、飲み込むことで、感覚神経を刺激する。
- 腸を刺激し、排便を促す。

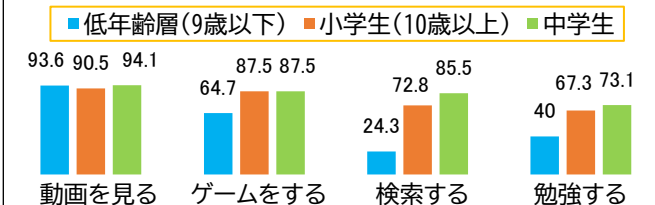


安全・安心なネットの利用

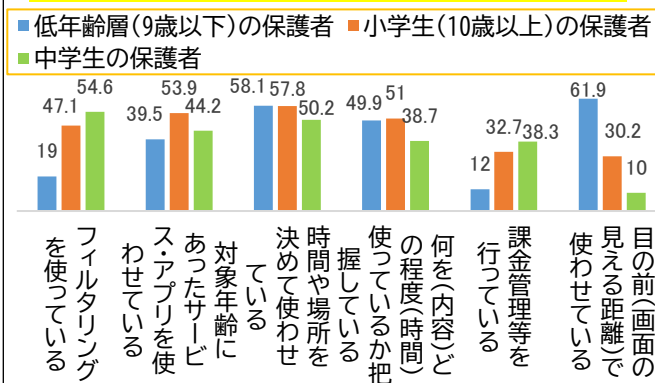
自分の携帯電話・スマートフォンを持っている
豊岡市の小学生（39.2%）中学生（82.2%）
自宅でインターネットを利用している
豊岡市の小学生（86.3%）中学生（98.9%）
（令和6年度くらしのアンケート・市内全児童・生徒対象）

「青少年のインターネット利用環境実態調査」調査結果より
全国の0歳～17歳までの子どもと保護者 13,000人を
対象とした調査（こども家庭庁 令和6年3月）

◆子どもたちはインターネットで何をしているか(%)



◆子どものネット利用に関する保護者の取組(%)



- 小学生(6歳～9歳)90%、小学生(10歳以上)の98.2%、中学生の98.6%がインターネットを利用
- インターネットを利用している機器は、スマホ(74.3%)、学校から配布されたパソコンやタブレット(69.7%)と続く
- 利用平均時間は、0歳～9歳(2時間5分)、10歳以上の小学生(3時間46分)、中学生(4時間42分)
- 「ルールを決めている」0歳～9歳(80.8%)、10歳以上の小学生(82.5%)、中学生(72.1%)

保護者が知っておきたいポイント（こども家庭庁作成リーフレットより）

※自撮り被害に注意！

児童ポルノ被害の4割近くは自分で提供した写真

※子どもの写真や動画の投稿は注意！

SNSにアップしたものが知らない人に悪用される

※知らなかったではすまない写真や動画の撮影！

無断撮影、迷惑動画、盗撮などは犯罪…グループLINEで共有や転送、リポスト、リグラムでも罪に

■家族で話し合っルールをつくっていますか！
(子どもの成長に合わせて更新)

■フィルタリング、OS 事業所が提供するペアレンタルコントロール機能、AI 検知対応サービスなどを活用していますか！

〈参考リンク〉➡



こどもとネットのトリセツ フィルタリング

子どもが読書に親しむ環境づくり

- 生活の中に読書の時間がありますか？
親子読書、「読み聞かせ」の時間を日常に取り入れてみよう。
 - 繰り返し何度も読んでいますか？
読むたびに新しい発見を体験してみよう。
 - 家族が集う部屋に本がありますか？
「マイ本棚」を作ってお気に入りの本を並べてみよう。
 - 親子で図書館を利用していますか？
本と出会い、選んで、借りてみよう。
- とよおか電子図書館 パソコンやタブレットから、いつでもどこでも電子書籍を利用できます。ひとり2点まで、2週間借りることができます。



子どもの頃の読書活動の効果

（国立青少年教育振興機構 2021年8月）全国の20～60代の男女5,000人を対象に行われた調査結果

- 子どもの頃の読書量が多い人ほど、非認知能力（やり抜く力、自制心、協働性など）と認知機能（語彙力、文章理解力など）が高い。
- 興味・関心にあわせた読書経験が多い人ほど、小中高を通した読書量が多い。

家庭学習で学力向上

自分で決めてやりとげよう！

- 家庭学習、スマホ、ゲームなどの時間を決める
- 翌日の学習準備をする
- 毎日の宿題・自主学習をコツコツ続ける

小学生なら「宿題+20分」で
学力を支える学習習慣の土台づくりを

※一般的な家庭学習の時間の目安(学年×15分)

小学校低学年（15分～30分）
小学校中学年（45分～60分）
小学校高学年（75分～90分）
中学生（90分以上）

- 学校生活に関すること【お子さんの通う小中学校】
- 就学に関すること【学校教育課 23-1452】
- 子どもに関する家庭の問題・児童虐待【豊岡こども家庭センター（昼間）22-4314（夜間）22-9119・こども支援課 21-9003】
- 不登校や発達支援に関すること【豊岡市こども支援センター 24-8303】
- 家庭教育、地域教育【社会教育課 24-8113】
- いじめ・不登校など【豊岡市教育相談専用ダイヤル 22-5110】
- 青少年の非行防止【豊岡市青少年センター 0120-01-7867】
- 子どもの SOS 全般
【ひょうごこころ相談センター 0120-0-78310 但馬分室 24-1520】