短時間でOK！「ちょこっと親学び」プログラムショート編

夕飯が終わり、だらだらと動画を見続けるたかしさん。
早く、お風呂に入ってほしいのに・・・！



■ こんなとき、どんな声かけがありそうですか。



友達にあげるプレゼントについて生成ＡＩに相談したら、いいアイディアをもらったんだ。

■ 生成AIを使っていますか？
■ 使い方などについて家族で話しますか。

「親学び」生みの親 育ての親

神川先生からのメッセージ



私たちの細胞のすべてに時計遺伝子があり、生まれ育つ環境の中で、全身の時計遺伝子が響き合い、徐々に毎日の暮らしや社会的環境のリズムを脳の神経回路に組み込み、就寝や起床、遊びや食事、挨拶や人間関係、勉強や仕事など、スムーズな日常生活が営めるようになります。この進化が脳の発達であり、心身の成長であり、社会への適応と言えます。

子どもが出会い、最初に吸収できる環境が親や教育者ですが、大人が身をもって伝えられるのは小学校低学年くらいまで。思春期以降は本人が親以上に不安や悩みを感じており、大人はどう接するとよいか悩みますが、実はこの時が最も成長発達のチャンスです。この時に周囲の大人が介入しすぎると、自分で考えない、言われると意欲をなくす、人のせいにする、（スマホのように）自分で制御できない、という悪循環になりがちです。大人も辛いですが、寄り添い見守り、双方じっくり考える時間を持つことが、やがて子どもが輝く時を迎えることに繋がります。

こちらも参考にしてみてください。

健康づくりのための睡眠ガイド2023（厚生労働省）
（P15,16 を抜粋　睡眠時間の確保、夜ふかし・朝寝坊に対する注意）

監修：神川 康子（富山大学名誉教授）
発行：富山県教育委員会生涯学習・文化財課
〒930-8501 富山市新総曲輪1番7号　TEL 076-444-3435（令和8年9月発行）

親学びリーフレット

子どもと一緒に過ごせる時を、みんなで支え合いましょう♪

Let's 親学び講座
ほっとタイム
＊小中学校編＊



日々のモヤモヤ共有したいな…

話してほっと



うちの子だけかな…

聞いてほっと



誰かと話したいな…

つながってもっとほっと



日々の子育てや悩みについて、気軽に話しませんか？

「自分だけじゃなかったんだ」と安心できたり、
子育てのヒントが見つかったりするかもしれません

富山県教育委員会

「あるある」エピソードをもとにした「親学びプログラム」を使って、

親の思い　子の思い



お父さん

こうきは、どう考えているかな。
将来のことも頭に入れて、進路を
考えてほしいな。

部活を中心に考えて、
高校を選ぼうかな。



こうきさん

■ 子どもの進路について、大切にしていることは何ですか。

+1 自分が進路を決めるとき、親から言われてうれしかったこと、
気になったことはありますか。

親学び講座・参加者の気づきや声を紹介！

これらの「親学びプログラム」を使って、どんな話をしたのでしょう？
みなさんから出た話を一部紹介します♪

こちら▶

親学び講座の流れ・参加者の感想

アイスブレイク
あいさつや
自己紹介など

➡

プログラムを読んで考え、語り合う
グループトーク
聞いているだけでもOK

➡

全体での共有や振り返り
答えを出す必要はありません。
語り合ったことを分かち合うことで、考え方が広がります。



みんなで思いを共有・
共感できて安心した！



話し合うテーマがあると
打ち解けやすい♪

子育てについて一緒に語り合いましょう♪ 聞くだけでもOKです！

お小遣いどうしてる？



まいこさん

今度、友達と遊びに行くから、
お小遣いちょうだい！



お小遣いは、
現金？
電子マネー？

お父さん

みんな、お金の使い方について
どんなことを子どもに教えて
いるのかな？



お母さん

■ お金の使い方、お小遣いを渡すときのルールなど、
家庭でどんなことを話していますか。

+1 子どもの金銭感覚が育ったなと思う場面はありますか。

**親学びプログラムは、
「SNSとの付き合い方」、
「反抗期の子ども」、
「もうすぐ1年生！！」など、
70事例あります。**

詳しくは
こちらから▶

**保護者会で 地域で 職場で 友達同士で
おうちで 等、さまざまな場所で、
話合いの場となる「親学び講座」を
開催できます♪**

**あなたの地区の親学び推進
リーダーがお手伝いします！**

お問い合わせ先（市町村教育委員会）▶

＜子育てネッ！とやま＞

LINEは
こちら▶

HPは
こちら▶

＜子育てほっとライン＞

相談窓口は
こちら▶