

子育ての窓

鹿沼市家庭教育振興会

No.35

令和8年2月発行

鹿沼市教育委員会事務局生涯学習課

TEL 0289(63)3498

FAX 0289(63)8325



鹿沼市 HP 「家庭教育」

「家庭生活と子育て」

鹿沼市家庭教育振興会副理事長

鹿沼市立東中学校長

湯澤 正弘

中学校では、定期的に三者懇談等を実施していますが、その懇談の中で保護者の皆さんにお子さんの家庭での生活の様子をお聞きしています。その際、保護者の皆さんからは、「ゲームをやっていたり、スマホをみていたりすることが多くて、全然勉強しないんですよ。」という声が返ってくるのが多々あります。

家庭での生活は、主に「学習」「食事」「入浴や休息」「遊び・趣味」「家事」などに時間を費やしていると思います。家庭でのこれらの時間の使い方は、年齢や家庭環境により様々でしょう。そこで、先ほど話題となった「学習」や「遊び・趣味」に費やす時間について、興味深いデータがありますので御紹介します。

このデータは、栃木県教育委員会が小学校第四学年・第五学年及び中学校第二学年の全児童生徒を対象として実施している「とちぎっ子学習状況調査」(二〇二五年)の質問紙調査の結果です。質問紙調査の内容は、学習意欲・学習方法・学習環境、家庭学習等に関するもので、今回お示しするのは、平日の①家庭学習時間、②テレビ・動画の視聴時間、③ゲームの時間、④携帯電話・スマートフォンの使用時間についてです。

鹿沼市の特徴的な結果として、まず、①では、小四・五で三十分以上一時間より少ない」と回答した児童の割合が一番高く、中二では、一時間以上二時間より少ない」の割合が一番高い。②では、全学年において、約六十パーセント近くの児童生徒が一時間以上テレビや動画を視聴している。③では、全学年において、約五十パーセントの児童生徒が一時間以上ゲームをしている。④では、学年が上がるにしたがい、所持率とともに使用時間が増加している、という結果でした。

特に、ゲームについては、その実施時間が長くなると、眼精疲労・視力低下などの目の異常、不眠などの睡眠異常、昼夜逆転などの生活の乱れなどの健康面の症状に加え、学校への遅刻や欠席、成績低下、攻撃的な言動など生活面への問題も顕在化してくると言われています。

規則正しい生活を送ることは、子どもにとっても大人にとっても大切です。子どもたちは、保護者の働きかけのもと、発達段階に応じて、少しずつ、時間のやりくりをして生活をコントロールし、自分なりの生活リズムを獲得していきます。学校と保護者が協力してその手助けができることを願っています。

①学習時間

質問内容		3時間以上	2時間以上 3時間より少ない	1時間以上 2時間より少ない	30分以上 1時間より少ない	30分より 少ない	全くしない	その他 無回答
学校の授業時間以外に、ふだん（月～金曜日）、1日当たりどれくらいの時間、勉強をしますか（学習塾や家庭教師も含む）。	小4	5.8	11.1	20.6	41.4	15.9	5.2	0.0
	小5	2.9	10.6	26.4	41.4	14.2	4.6	0.0
	中2	2.0	14.5	34.1	30.0	13.2	6.2	0.0

②テレビ、動画の視聴時間

質問内容		4時間以上	3時間以上 4時間より少ない	2時間以上 3時間より少ない	1時間以上 2時間より少ない	1時間より 少ない	全くしない	その他 無回答
ふだん（月～金曜日）、1日当たりどれくらいの時間、テレビやDVD、動画などを見たり、聞いたりしますか（テレビゲームは除く）。	小4	20.2	16.1	19.4	25.4	15.8	3.2	0.0
	小5	18.9	18.5	21.7	24.3	14.7	1.9	0.0
	中2	19.6	13.2	27.7	26.1	12.7	0.8	0.0

③ゲームの時間

質問内容		4時間以上	3時間以上 4時間より少ない	2時間以上 3時間より少ない	1時間以上 2時間より少ない	1時間より 少ない	全くしない	その他 無回答
ふだん（月～金曜日）、1日当たりどれくらいの時間、テレビゲーム（コンピュータゲーム、携帯式のゲーム、携帯電話やスマートフォンを使ったゲームも含む）をしますか。	小4	17.6	13.5	18.5	19.8	20.9	9.8	0.0
	小5	18.8	15.8	19.8	22.9	16.3	6.5	0.0
	中2	20.1	11.8	21.4	19.7	17.9	9.1	0.0

④携帯電話、スマートフォンの使用時間

質問内容		4時間以上	3時間以上 4時間より少ない	2時間以上 3時間より少ない	1時間以上 2時間より少ない	30分以上 1時間より少ない	30分より 少ない	携帯電話を 持っていない
ふだん（月～金曜日）、1日当たりどれくらいの時間、携帯電話やスマートフォンで通話やメール、インターネットをしますか（携帯電話やスマートフォンを使ってゲームをする時間は除く）。	小4	6.7	5.8	7.7	9.3	9.2	19.0	42.3
	小5	6.5	5.1	9.2	11.4	12.6	20.7	34.5
	中2	11.3	6.4	15.0	19.4	17.5	20.9	9.4

鹿沼市総合教育研究所「令和7年度 とちぎっ子学習状況調査調査結果報告書」（令和7年11月）より抜粋

お子さんの小学校入学準備、 保護者様も一緒に！

★就学時健康診断等を利用した『親学習プログラム』

鹿沼市家庭教育振興会では、次年度に小学校へ入学する児童の保護者を対象に、就学時健康診断時に『親学習プログラム』を実施しています。(R7年度は市内19小学校で実施)

このプログラムは参加型のワークショップ形式。入学前の保護者の不安を解消し、安心して新生活を迎えるためのヒントを学びます。

◎ 2つのプログラム

1.「保護者どうしのあったかこみゅにけーしょん」

子育ての悩みや疑問を話し合い、同じ立場の保護者同士で共感し、新たな仲間とつながる場です。

2.「しつけは子どもへの大切な贈り物～小学校生活のよりよいスタートのために～」

入学に向けての家庭での準備や、お子さんが安心して学校生活を送るための具体的なヒントを学びます。

◎ 参加して安心とつながりを！

最初は緊張気味でも、笑顔が広がる和やかな雰囲気の中で、情報交換を通じて不安が解消されます。「仲間ができて心強かった」という声も多数寄せられています。



ファシリテーター（進行）は家庭教育オピニオンリーダーせせらぎ会と親学習ボランティアのみなさんです。

家庭教育支援活動に参加しませんか

鹿沼市家庭教育振興会では、県総合教育センター主催の専門研修を修了した皆さんに、家庭教育支援を行っていただいています。私たちと一緒に家庭教育支援事業を進めてみませんか？

研修① 家庭教育支援プログラム指導者研修

- ・ 内 容 保護者の学びを支える参加型学習プログラム「家庭教育支援プログラム」を実践するために必要な知識や技術の習得を目指します。
- ・ 実施期間 各年度6月～9月に4日間の研修
- ・ 研修場所 栃木県総合教育センター

☆研修を修了した方々☆

主に学校で行われる就学時健康診断での保護者向けのプログラムを実施していただいています。

研修② 家庭教育オピニオンリーダー研修

- ・ 内 容 家庭教育オピニオンリーダーの活動について学び、家庭教育支援の在り方を考えながら、地域に根差した家庭教育支援を行う上で必要な知識や技術の習得を目指します。
- ・ 実施期間 各年度6月～10月に5日間の研修
- ・ 研修場所 主に栃木県総合教育センター

☆研修を修了した方々☆

鹿沼市のオピニオンリーダー「せせらぎ会」の一員として家庭教育支援の活動を行っていただいています。

※興味のある方は、鹿沼市教育委員会事務局生涯学習課（☎0289-63-3498）までご連絡ください。

子育て交流のつどい(家庭教育講演会)

鹿沼市家庭教育振興会の主要事業の一つである「子育て交流のつどい」は、主に市内各家庭教育学級生(保護者等)の皆様を対象に、家庭教育の学びの場として毎年開催しています。



「自己肯定感の高め方～子育てで1番大切なこと～」

講師:ヤマゼンコミュニケーションズ(株)

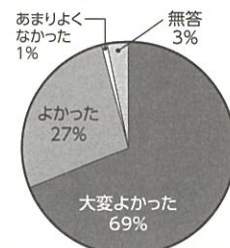
常務取締役 山本 果奈 氏

令和7年7月5日(土)[参加者290名]

かぬまケーブルテレビホール大ホール

子育てハッピーアドバイザーであり、アンガーマネジメントコンサルタント、さらにアサーティブジャパン会員トレーナーとして幅広く活動されている山本果奈先生をお招きしました。演題は「自己肯定感の高め方～子育てで1番大切なこと～」。自己肯定感を育むことの重要性や、親子の関わりにおける共感の姿勢について、具体的な事例やワークを交えながら分かりやすくご講演いただきました。参加者にとって、子育ての在り方を見直し、家庭教育の実践に役立つ多くの気づきを得られる、大変有意義な機会となりました。

講演会の内容



※事後アンケートより

～参加者の感想から(一部抜粋)～

- 自己肯定感を高める話し方を心がけていきたいと思いました。共感を大切にしていきたいです。
- 子供に厳しすぎるところを反省しました。共感するワークが楽しかったので家でもやってみます。
- 「自己肯定感」と「自己愛」との違いを理解でき、自分自身の関わり方を見直すきっかけになりました。
- 子供との接し方について、まずは自分の自己肯定感を高めることが大切だと気づきました。
- 夫婦で参加でき、共感の大切さを共有できたことが嬉しかったです。今後の変化が楽しみです。
- 子供の気持ちを受け止め、安心できる場を作ることの大切さを学びました。
- 褒めることだけでなく、共感することが自己肯定感につながると知り、意識して取り組みたいと思いました。
- とても参考になる内容で、今後の子育てに活かしていきたいと思います。
- 先生のお話を聞いて、子育てだけでなく職場での人間関係にも活かせると感じました。日常生活全般に役立つ内容でした。
- 自己肯定感を高めることは子供だけでなく親自身にも必要だと気づきました。自分を認めることから始めたいと思います。

子育て交流のつどい



〈講師と講演会スタッフ〉

子育て・親育ち講座(スマイルクラブ)

3年間のサイクルで、市内のすべての幼稚園・保育園・認定こども園を対象に、家庭教育の充実を支援する取組が実施され、各施設ごとに工夫を凝らした学習会や体験活動が行われています。今年度も「幼児期の歯と口の健康」や「親子でダンスを楽しもう」、「お掃除教室」等の講座が実施されました。

参加した皆さんにとって、よりよい学びと交流の場となっています。



(写真は、いずみ幼稚園)

子育てサロン

- ♡ポニー :毎月第1水曜日・北押原コミュニティセンター
 - ♡ハートフル:毎月第3水曜日・東部台コミュニティセンター
- ※事前予約なしで、参加できます。

保健師さんや子育てのベテランの方、子育て中の仲間と一緒に、親子の関係づくり・子育ての不安や悩みを解消・親同士の仲間作りを行っています。

子育てのヒントやアイデア、情報交換など交流の場を広げるよい機会になっています。



(写真は、ポニー)

家庭教育学級の取組

アロマと栄養でひらひら保護者の輪

加園小・家庭教育学級 松本 晃枝

学習会のねらいは「家庭でのふれあいを大切に、生活習慣を見直すこと」とし、そのためのツールとして二つの講話を企画しました。

初回学習会では、「ココロとカラダを整えるアロマレッスン」を行い、子どものお守りとなるアロマ香水作りを楽しみました。アロマセラピーは、家庭でできる自然療法であり、香りは心身をやさしく癒してくれることを学びました。

二回目の学習会は、「ミネラルで育てる元気なココロとカラダ」をテーマに、分子栄養学の視点から専門的なお話を伺いました。ミネラルが、子ども達の成長を支える大切な要素であることを学び、朝ご飯を主軸とした家庭での食生活や生活習慣を考えるよい機会となりました。ミネラルふりかけとお味噌汁を試食し、自然の素材がもつ旨味ややさしい味わいを感じ、素材の力を心と身体で実感しました。

取り組みを通して、学ぶ喜びと保護者同士の交流の大切さを改めて感じました。

得た知識は宝物であり、参加者が少ないのは本当にもったいないと感じています。より多くの方に参加して頂きたいと思いました。

最後に、講師の方々、ご協力頂いた皆様に深く感謝申し上げます。



アロマレッスン

子どもと楽しく生活習慣を育む

南押原小・家庭教育学級 鈴木 美由紀

今年度は、子どもの基本的な生活習慣の育成のため親がどう関わっていくかを学んだ一年でした。第一回学習会は南押原中学校、榎木小学校と合同で開催しました。堀中里香氏を講師にお迎えし、「習慣づけば楽になる子どもと作るお片付けの仕組み」のテーマの下、片付けについてひも解いていきました。

第二回学習会は、鹿沼市子育て交流のつどいに参加しました。自己肯定感と社会問題との関連性を理解し、改めて自己肯定感を育むことが重要であると学びました。

第三回学習会は、とちぎスポーツ医科学センターの大津智仁氏を講師に迎え、食事の大切な役割や栄養素について学びました。子どもと一緒に食事の目標を立てられたのはとても良かったと思います。

これらの学習会に共通して言えることは、「子どもと一緒に楽しく」行うということでした。片付けができないから叱るのではなく、子どもが片付けしやすい環境を一緒に整える。そうすれば、子どもをほめる機会が増え、子どもと一緒に楽しんだり喜んだりすることで、自己肯定感も高められていくと気付くことができました。



子どもたちと一緒に学習会

保護者達と学んだこと

北中・家庭教育学級 藤江 宏美

北中学校家庭教育学級は、体験や実習などを中心に行ってきました。第一回の猫背矯正。「骨盤底筋を鍛える」をテーマにカナコバレエスクールの山本加奈子先生をお迎えし、さまざまな筋肉についての知識を学んだり、実際に体を動かしてトレーニングを体験したりしました。日頃使わない部分を使い、とてもきつく感じました。

七月には、「子育て交流のつどい」に参加し、講師の山本果奈先生のお話を聞き、日常の子育てに関する実践の参考を得ることができました。

十一月には、ココ・ファームワイナリーを訪れ、ワインの歴史やワインができるまでの説明を聞き、機械や除梗作業（ぶどうの房から茎の部分を除く作業）の見学もしました。おしゃやれで雰囲気の良い場所ですランチをし、おしゃべりをしながら保護者同士の交流を深めました。三回の学習会に御協力いただいた市の関係者、保護者の皆様、大変お世話になりました。



第一回学習会