

# 家庭教育応援ナビ

2026. 1

家庭教育とは、家庭で、保護者が子どもに生活習慣やコミュニケーションなど、生きていく上で必要なスキルを身につける手助けをすることです。  
家庭教育応援ナビでは、家庭教育で必要な情報を発信していきます！



No. 6

## 家庭でのルールを話し合って決めてみませんか？

“一年の計は元旦にあり”と言うように、1月は新しい目標を立てるのにぴったりです。また、今は新学期が始まってしばらく経ち、生活リズムが整い始めてきた頃ではないでしょうか。この時期に家庭でのルールを話し合って決めることで、実情に合った約束にし、家族みんなが無理なくルールを守り続けられる環境をつくってみましょう。



- ✖ 一方的に保護者が決める、子どもの言いなりになる
- 親子双方が自分の意見をしっかり出しあう  
→お互いが納得し、双方とも尊重できるルール作りをすることが重要！

例)スマホ等の利用は1日\_\_\_\_\_分まで、家事の分担を決めてお手伝いする

ルールが守れなかつたり、子どもの成長や、生活習慣がかわるタイミングで、ルールの見直しをすることも大切です。

親子で話し合いルールを作ろう



ルールを守れなかつたら改善しよう

話し合い  
子どもの意見  
+  
保護者の気持ち

ルールにそってやってみよう



ルールを守れたか振り返ろう

守れていないことだけで判断せず、どうして守れなかつたのか理由を振り返ってみましょう。

※【参考】こども家庭庁/青少年の保護者向け普及啓発リーフレット  
「保護者が正しく知っておきたい4つの大切なポイント（児童・生徒編）」令和3年1月版

