



家族で話し合い、1年間取り
組むことを決めてみませんか。

5つの【Action】を参
考に、右枠の『我が家のアクシ
ョン』に記入してみましょう。

Action：『我が家のアクション』できることに取り組もう！



【Action 1】：子どもをほめよう！自分をほめよう！

- できたことを認めてあげてたくさんほめてあげよう。
- がんばっているのは親もいっしょ。自分のこともたくさんほめてあげよう。
- 「ありがとう」の感謝の気持ちを伝えよう。

【Action 2】：ひろげよう「あいさつ」の輪

- 家庭で、地域で、職場や、学校などであいさつをしよう。
- あいさつで一日をスタートしよう。

【Action 3】：家族で「話そう」

- 毎日、少しでも今日の出来事を話そう。
- 食卓を囲み、話すことを楽しもう。
- 話を聞くときはしっかり顔を見てあげよう。
- 運動や体験をいっしょにしよう。
- 親子でいっしょに「家読」をしよう。



【Action 4】：「早寝早起き朝ごはん」国民運動

- 朝ごはんを一緒に食べよう。
- 親子で食事の準備をしよう。
- 朝ごはんを食べて脳を目覚めさせよう。
※ 目覚め後2時間から脳が活発化と言われています。
- 子どもの睡眠を確保してあげよう。
※ 寝る子は育つ「身体も心も学力も」
※ 成長ホルモンは、夜10時頃もっとも活発に
※ 睡眠後7～8時間あたりで記憶がよく定着



【Action 5】：我が家の「ノーメディアデー」

- 子どもと一緒に考えて、メディア機器の使い方の約束を決めよう。
- 「ノーメディアデー」を決めてチャレンジしてみよう。
- 持たせることに親は責任をもつ。
- 持ったら子どもも自己責任をもつ。
- 親もスマホを置く勇気をもとう。



毎月第3日曜日は「家庭の日」

