



あか かてい  
明るい家庭づくり  
22ヶ条

# 家族のきずなづくり

てほん  
～手本はあなた～

配信：太田市教育委員会

## あさ

### 1. ゆとりある時間に起きよう

昔から「一日の計は、朝にあり」とか、「早起きは三文の徳」などといわれています。ゆとりを持ってスタートしましょう。

### 2. 朝のあいさつをしよう

あいさつは人の関わりの基本です。朝の明るいあいさつはお互いの気持ちをなごませます。

### 3. 朝食はしっかり食べよう

バランスのとれた朝食は、身体や心・知能の発達にも大いに関係があるといわれています。朝食をとることにより運動や仕事や勉強への集中力が高まり元気ががんばることができます。

### 4. 一日の予定を話し合おう

家族相互の一日の計画を知っていることは、家族の協力を得るためにも必要です。

### 5. 家を出るときは「行ってきます」と家族に声をかけよう

黙って家を出ると家族は心配をしますので、行き先や帰る時間などを伝えましょう。

## 帰宅後

### 6. 帰宅したら「ただいま」と家族に声をかけよう

無事帰宅したか、外出中かを家族がお互いに知っていることは安全確認の面からも大切なことです。

### 7. 家庭で学習する習慣をつけよう

毎日少しずつ勉強をするようにして、家庭学習の習慣を身につけることは大事なことです。家族の協力も必要です。

### 8. 家庭内での役割分担を果たそう

家族で役割分担を話し合いその責任を果たすことは大切なことです。

### 9. 一日の出来事を話し合おう

話すことにより自分の考えがまとまり、気持ちを整理することができます。特に、困った時は一人で悩んでいないで父母を始め家族と相談しましょう。

### 10. 寝る前に翌日の準備をしておこう

当日になってから準備を始めるとあわただしくなり、忘れ物や遅刻をしたり思わぬ事故を引き起こしてしまうことにもなります。余裕を持って前の日に準備をしておきましょう。

### 11. 寝る前に「おやすみなさい」の一言をかけ合おう

一日の終わりのあいさつはお互いの気持ちをなごませます。家族をねぎらいゆっくり休みましょう。

### 12. 夜ふかしはさけ、睡眠時間を確保しよう

「寝る子は育つ」という言葉があります。早寝、早起きは健康の秘訣です。

## いつも

### 13. 話しかけられたら「はい」と返事をして、相手の話をしっかり聞こう

話しかけて返事が返ってくると気持ちがよいだけでなく、相手が自分の話を理解したかどうかを確認することができます。相手に顔を向けて会話をし、納得をしたら相づちを打つと相手は話しやすくなります。

### 14. 「ありがとう」を言おう

心の中で感謝をしていても黙っていてもその気持ちは相手に伝わりません。お礼の気持ちは言葉で伝えましょう。

### 15. 食事はできるだけ家族と一緒にとろう

食事ときの団らんは、家庭生活におけるコミュニケーションの中心です。お互いの生活の状況や考えなどがわかる絶好の機会であり、家族の信頼関係が深まる場です。

### 16. 「いただきます」、「ごちそうさまでした」を言おう

毎日食事ができるのは、食物を生産している人など多くの人のおかげです。そういう人に感謝の気持ちを持って「いただきます」、「ごちそうさま」を言いましょ。

### 17. 良いことをしたらほめてあげよう

人にほめられるとうれしい気持ちになり、やる気が出てきます。相手の良いところはしっかり認めて言葉で伝えましょう。

### 18. 正しい言葉づかいをしよう

乱れた言葉づかいをしていると相手に誤解を与えたり、正しい言葉づかいができなくなってしまう。場に合った言葉づかいができるように日頃から言葉に注意しましょう。

### 19. 思いやりの心や敬う心を持とう

相手の立場に立って考え、無神経な言動は慎みましょ。また、お祖父さんやお祖母さんなど年長者を敬う心を持ちましょ。

### 20. 約束や決まりを守ろう

約束や決まりを守らない人がいたら大変困ると思いましょ。まわりの人に迷惑をかけないために、約束や決まりはしっかり守りましょ。

### 21. 靴を脱いだらそろえておこう

靴を乱雑にしておくと、だらしく見えるだけでなく、出入りする時のじゃまになります。出かける時のためにも脱いだ時にそろえておきましょ。

### 22. 嘘はつかないようにしよう

「嘘も方便」という言葉がありますが、一般的に嘘は不信感を生み、良い人間関係を保つことが難しくなります。

へんさん  
編纂：太田市社会教育委員会議  
(太田市教育委員会 生涯学習課)