

その2 「係り」決め

日によって「今日は〇〇係」と係りを決め、積極的に家庭のお手伝いをしてもらいましょう。任されたお手伝いを最後までやり遂げることで、達成感を味わい、責任感が培われます。そして家事の一端を担うことで、「自分も家族の一員である」という意識が高まるのです。



その3 親子で時間を共有する



一緒に食事を作ったり、キャッチボールをしたり、インターネット等の課題を親子で取り組むなどしてみてはいかがでしょうか。

子どもと時間を共有することで、普段はお互いに話せないことを話すきっかけになったり、子どもの成長を感じることができると思います。

「どう過ごさせるか」よりも
子どもが「安心・楽しい」と感じるにはどうしたらいいか
という視点が大事です。



「子どもへのイライラ」を解消するミニ知識

- ① 大きく・ゆっくり、3回程度深呼吸しましょう。（イライラ感を吐き出すつもりで）
- ② 子どものストレスを考えてみる。（ストレスを共有しましょう。）
- ③ いったんその場を離れる。（気持ちを切り替える）
- ④ 心が落ち着いてから子どもに話す。

お役立ちコンテンツの紹介

各省庁や民間サイトでは、臨時休業期間における学習等に役立つコンテンツを紹介しています。

●（文部科学省）子供の学び応援サイト

～臨時休業期間における学習支援コンテンツポータルサイト～

<https://www.mext.go.jp/>

●（スポーツ庁）子供の運動あそび応援サイト

休校中におすすめの過ごし方

<https://www.mext.go.jp/sports/>

この資料は、真鶴町教育委員会が作成しました。

参考資料：マイベストプロ