

臨時休業・休校中の子どもたちの 家庭での過ごし方についてのご提案

休校による家庭生活での課題

休校によって
子どもたちから奪われたもの

- ・ 安心な生活
- ・ いろいろな楽しみ
- ・ 友達と遊べない
- ・ 生活のリズム、体を動かす機会

休校による 保護者の心配

- ・ 子どもストレス
- ・ 学習の遅れ、勉強をしない
- ・ ゲームやインターネットへの依存
- ・ コロナ感染症への不安



子どものストレス！

衝突！！



保護者のストレス！

課題の解決に向けて

その1 1日の時間割を決める

1日の時間割を作って、生活のリズムを整えましょう。



- ・ 子どもが主体的に決める。
- ・ 子どもの意見を尊重する。
- ・ 親は提案するだけで、意見は反映させない。

● 時間割サンプル

7:00	8:00	9:00	10:00	11:00	12:00	13:00	14:00	15:00	16:00	17:00	18:00	19:00	20:00	21:00	22:00		
起床	朝食 はん	手伝い	勉強	休 けい	勉強	休 けい	手伝い	朝食 はん	(運動) 外遊 び	読書	ゲ ー ム	休 けい	手伝い	お風呂	夜 ご はん	テ レ ビ	就 寝
(親子で何かに取り組む)																	

- ・ 起床と就寝、勉強、運動、お手伝い、読書・ゲームの時間を組み込みましょう。
- ・ 勉強の時間は、学年（小学校から通算）×10分を目安にしましょう。
（例）中学1年生は、7学年×10分=70分（1時間10分）
- ・ 時間どおりにいなくても、叱ったり罰を設ける必要はありません。
- ・ 「ゆるい」計画にしておくことも大切です。