



「あいさつ」とは相手の存在を認めること

あいさつは、単に「おはよう」などの言葉を声に出すことではありません。相手の存在を認めていることを積極的に伝える、相手を思いやる行為なのです。

自分がいさつをして、相手がいさつを返さないと気分がよくないことがあるのは、相手が「自分の存在を認めていない、自分をよく思っていないのでは？」と感じるからです。この「思いやりの心」の原点としての「あいさつ」を、大人も子どもも交わしていきましょう。

家庭で、地域で、学校で！大人からあいさつを！

まずは、家庭で「おはよう」「いってらっしゃい」など、大人からあいさつをして、子どももあいさつをする環境をつくりましょう。

次に、家庭だけでなく、学校や地域の中でも、大人が率先してあいさつをしましょう。あいさつを交わすことで、大人も子どもも顔見知りになり、あいさつの言葉、そして、思いやりの気持ちのあふれる地域になっていきます。



はちおうじの「いえいく（家庭教育）」

近年、家庭状況の多様化や子育て家庭と地域との繋がり希薄化など、子育て環境や家庭教育を支える地域に求められる役割が、大きく変化しています。市では、地域全体で「はちおうじっ子」の未来を育むため、すべての教育の原点となる家庭教育を「いえいく」と呼ぶこととしました。

参考
リンク

八王子市
「はちおうじのいえいく
(家庭教育)」

家族で「いっしょ」に朝ごはん！

子どもの生活習慣は、大人から大きな影響を受けます。朝ごはんの習慣も同じで、大人が朝ごはんを食べると、子どもも朝ごはんを食べる傾向が強いことが全国調査でわかっています。

大人も朝ごはんを食べて、家族で朝ごはんを食べる習慣をつけましょう。

「コミュニケーションの場」としての朝ごはん

朝ごはんは、家族が顔を合わせて、その日のそれぞれの予定や、学校のこと、地域のことなどを話題にする大切な時間です。家族みんなで食べるようにしたいものです。

朝ごはんの時間を合わせる事が難しい場合は、日を決めて、少し早起きして朝ごはんの時間を合わせたり、前日の夕ごはんをいっしょに食べたりするなど、できるだけ食事をいっしょにとりましょう。

参考
リンク

文部科学省
『「早寝早起き朝ごはん」国民運動の推進について』

朝ごはんは「いえいく」の第一歩

朝ごはんを食べることは、家庭で身につけてほしい基本的な生活習慣の一つです。朝ごはんの習慣と、子どもの学力・体力との間には深い関係があることが知られています。朝ごはんを食べることで、子どもの心身が健全に成長し、「思いやりの心」が育まれていきます。



POINT

朝ごはんを習慣づけるための3ステップ！

STEP 1

朝ごはんを食べる習慣をつけようとする人は、まず、20～30分早く起きて、ヨーグルト、バナナ、おにぎりなど何か少しでも食べるところから始めましょう。

STEP 2

朝ごはんを食べる習慣ができてきたら、おにぎりとお味噌汁など2種類以上組み合わせを試みましょう。

STEP 3

朝ごはんを食べる習慣ができてきている人は、主食・主菜（たんぱく質がメインの大きいおかず）・副菜（野菜がメインの小さいおかず）・汁物・果物（あれば、なお良い）をそろえましょう。