



## 「家庭教育を実践する日」を ご存じですか？

これは「岐阜県家庭教育支援条例」に基づき  
「家庭の日（毎月第三日曜日）」と  
「早く家庭に帰る日（8のつく日）」を合わせ  
「家庭教育を実践する日」としています。

5月の

「家庭の日」は、  
5月21日です！



8日、18日、28日  
も「家庭教育を実践  
する日」です。



### ♪リフレーミングでやる気を引き出す♪

リフレーミングとは、ある枠組みで捉えられている物事を  
枠組みをはずして、違う枠組みでみることです。これを活用  
することで、例えば不満や不足といったマイナスの感じ方  
を、満足や喜びといったプラスの感じ方に変えられます。

子育て中には、思うようにいなくてちょっとしたことで  
ネガティブになることがあります。そんな時、感じ方の変換  
でポジティブに変えられたら、子どものやる気を引き出すだ  
けでなく、自分も「これでいいんだ！自分はがんばって  
る！」と前向きになれるかもしれません。

### 大事なことはリフレーミングで自己肯定感をあげること

♪例えば、こんな言葉にリフレーミングしてみましょう...

いつも怒ってしまう → 真剣に子どもと向き合っている  
しつけが間違っている？ → 子どものせいにはしないでください！  
早くして！急いで！ → 何分までできる？

頑固 → 意志が強くぶれない。

心配性 → 先のことをよく考えて準備する。

わがまま → 自分の考えをもっている。

集中力がない → 好奇心旺盛

岐阜県のHPには家庭教育学級に生かせる動画教材がたくさんあります。  
リフレーミングについてもありますので、ぜひご活用ください。



「家庭教育を実践する  
日」の具体的な取組と  
して、「話そう！語ろう！  
わが家の約束」運動を  
推進しています。

ご家庭ごとの「あると  
いいなあ」と思われる  
約束について、家族で  
の話し合いを通して作  
り、見守り、振り返るこ  
とを実践してみませ  
んか。

この機会に、家庭の大  
切さや家族のあり方  
について、見つめ直して  
みてください！

### もし取組に困ったら...

◇県では、乳幼児から小・中学生、次世代(高校生)へと  
切れ目なく「家庭教育プログラム」を取り揃えています。  
家庭教育の取組に、ご活用下さい。

◇「家庭教育を実践する日」に関するご相談は、  
環境生活政策課生涯学習係(Tel058-272-8752)まで

