



東濃地区の子育て・親育ち通信

家庭教育なう

No.7

2026年10月発行
恵那県事務所振興防災課 家庭教育担当 大島
〒509-7203 恵那市長島町正家後田 1067-71

TEL 0573-26-1111 (内線 208)
FAX 0573-25-7129
MAIL oshima-akihiro@pref.gifu.lg.jp

「家庭教育なう」は、恵那県事務所の HP からご覧いただくことができます。 QR コード→



中学校区が中心となり、地域全体での在宅の取組をリード！

瑞浪市立瑞浪中学校家庭教育委員会「PTA 家族ふれあいデー」

日時 令和8年6月、11月、2月の3回実施

参加者 中学生 360 名とその保護者



メディアとの関わりレベルを選択し、自律的な生活習慣づくり



瑞浪市立瑞浪中学校 PTA 家庭教育委員会は「楽しもう!『できる人が、できるときに、できることを〜持続可能な PTA 活動の創造〜』を活動方針に活動しています。今回は「PTA 家族ふれあいデー」の取組を紹介します。

家族ふれあいデーは、6月、11月、2月と年3回実施する在宅の取組です。この取組は、中学校区の小学校、こども園とも時期・内容など連携して、実施するようになっています。

以下は、6月に実施された結果並びに、この取組の素晴らしいところを焦点化した紹介です。



Point 1 取組レベルを家庭で選択

取組レベルを家庭で話し合って以下のどれかを選択します。

○ネット、テレビ・ラジオ、携帯ゲーム等の時間を

レベル3: 完全にない生活をする

レベル2: 家族で決め、生活をする (いつもより制限する内容で)

レベル1: 自分で決め、生活をする (いつもより制限する内容で)

第1回目の選択割合は次のようでした。(カッコ内の数値は昨年度の第一回目の結果)

レベル3 4.2% (7%) ▽3ポイント

レベル2 46.3% (60%) ▽14ポイント

レベル1 49.3% (33%) △16ポイント



* 去年よりもレベル1の選択が増えたということは・・・今年「自分で決めて生活を律すると考えた生徒が多いのかもしれない。結果にも表れているかも……」

選択する=家庭での話し合いが必要になり、親子での思いが交流できます。日頃の SNS の使用について親子で振り返るよい機会となります。メディアを自律的にコントロールする、より主体的な取組となります。

紙面の写真=瑞浪中学校の生徒が「誇り」としている活動→



Point 2 中学校区で家庭にアプローチ

中学校区にある「みどりこども園」「瑞浪小学校」と連携して、中学校のテスト週間に、メディアコントロールをねらいとして、家庭でのよりよい生活習慣を形成する取組を行っています。(以前、この通信でも紹介→2025年 NO.7【瑞浪小】、2023年 NO.13【みどり幼稚園(当時)】)

中学校区を単位とした取組は、特に兄弟姉妹のある家庭に浸透し、目指す生活習慣が定着することと思われます。



Point 3 「やってよかった!」実践の手応え

「普段と比べて生活のどの時間に変化がありましたか」結果を提供していただけました。(カッコ内の数値は昨年度の第一回目の結果)

□学習時間

増えた 60.0% (68%)
減った 0.9% (1%)
変わらなかった 39.1% (33%)

□読書の時間

増えた 14.4% (32%)
減った 2.8% (2%)
変わらなかった 82.8% (66%)

□ゲームの時間

増えた 1.4% (6%)
減った 53.5% (59%)
変わらなかった 45.1% (35%)

□家族の会話の時間

増えた 40.0% (32%)
減った 0.9% (2%)
変わらなかった 59.1% (66%)

□睡眠時間

増えた 12.1% (7%)
減った 7.9% (13%)
変わらなかった 80.0% (80%)

【まとめ】より引用

タブレット学習が日常化する一方で、家庭でのスマホやゲームの長時間利用による「睡眠不足」「集中力低下」「生活習慣

の乱れが心配されています。今、子どもたちに求められるのは、単なる禁止ではなく、自分で使う時間をコントロールする「メディアコントロールの力」です。



取組の結果が数値化されることで、分析もより客観的になります。SNS を取り巻く環境は刻一刻と変化しており、保護者のアップデートも必要です。SNS の影響に危機感を持ち、16歳以下の使用を禁止する国もあります。これからも意図的な働きかけで自律的な生活習慣づくりを行っていく必要性を感じます。

1 家庭教育委員になって半年過ぎました



一学期の家庭教育学級の給食試食会＋食育講座もなんとかやりきることができました。夏休みの「話そう！語ろう！わが家の約束運動」でもたくさんの保護者の方に協力してもらえて、ちょっとは家庭教育に貢献しているかな…あとは、この秋に予定している教育講演会を乗り切れば…

2 自分らしさがだ出せるといいな…

教育講演会のテーマも「情報モラル」って決まったし、講師の先生にも依頼ができたし、後は、できるだけたくさんの人に聞いてもらって、少しでも保護者の方がつながっていけるといいなあ。



教育講演会の後、そのまま帰ってしまうのも、もったいなし、親同士話ができないかな…。

その後の在宅の取組秋の「親子メディアコントロール週間」にうまくつながるといいなあ。

そうだ…教頭先生やPTA会長さんにも相談にのってもらおう。

3 やっぱ、親同士のつながりって大事ですね

教頭先生からも、講演会→サロン形式の懇談→秋の「親子メディアコントロール週間」の取組は、



賛成してもらえたり、PTA会長さんも今度の本部役員会でとりあげて、お話してくれるということで一安心。後は、次の家庭教委育委員会で、みんなに

役割分担などちゃんと説明できるように準備しておこう。

子どもにスマホをいつ、どんなふうを持たせるかって、とっても悩ましいから、みなさんからお話がきけるといいな。他のおうちはどうしているんだろう、みんなとつながれば、子どもたちにもきつといい影

響が出てくると思うんだけど…。

4 家庭教育委員会 わきあいあいの雰囲気

家庭教育委員会といっても…人数が昔と比べてずいぶん減ってきたよって言われたなあ。自分もそうだけど、みんなお仕事を抱えて、よく集まって来てくれるなあ、ありがたい。Hさんちは、いつも委員会のときには、二人のお子さんが学校で勉強しているし、こんどわが子も連れてこようかな…。



5 いよいよ！教育講演会 私の担当は司会進行

慣例で、「家庭教育委員長が司会進行するんだよ」って言われたけど…。子どもたちもいっぱい、先生たちもいるし…私じゃなくてもだれかやって…って言えなかったから…しょうがない。



ええい！清水の舞台から飛び降りたつもりでやってみるか。あー、人の顔がキャベツかジャガイモに見えたら、こんなに緊張することないのに。

6 再び家庭教育学級便りを作成

教育講演会の感想がたくさん集まって、とってもうれしい…でも、なかなか読む時間がない…通信にして、みなさんに紹介したいのに…あー、誰かやってくれないかなあ…AI?…よし、おいしいものを食べて頑張るか。

7 手応えを感じる日々

「通信読んだよー！忙しいのがんばったね。」「いい講演会だったよ。どうやって講師の先生見つけたの？」

なんか、いろいろな人から声かけられる機会が増えたなあ。先生たちとも話す機会が増えたし…。そういえば「人と会うのもお勉強」って、O先生も言っていたし。」自分が一番学ばせてもらえているかも…。

