



「家庭教育を实践する日」

News Letter

令和8年2月号

●ご家庭で簡単に実践できる取組を毎月紹介しています。

情報機器 使う自分もアップデート!

1,015時間<1,335時間

	中1	中2	中3
1. 携帯電話をほぼ毎日使う	66	76	80 (%)
2. 1のうち3時間以上使う	35	40	40 (%)

※令和6年度岐阜県情報モラル調査より

調査結果から中学生の約3人に1人が3時間以上利用しています。もし、毎日3時間利用し続けると1年で1,335時間もの時間を費やすことになります。

中学校1年間の総授業数は何時間だと思いますか? 【正解は1,015時間】

1,335時間もの時間をかけ、インターネットを利用して何ができるようになったのか子どもたちと一緒に考えてみてください。携帯電話はとても便利な道具です。ただし、道具に使われる人になってほしくないですね。“スマホ”や“ゲーム”以外の楽しみ、保護者と一緒に楽しむ余暇を、ぜひ見つけてください。

“スマホ”に負けないために

脳の前頭前野（おでこの内側）は自分で考えたり、判断したりする大切な場所であり、最も発達する時期は思春期から20代と言われます。動画やSNSをだらだらと眺めている間、脳は受け身の状態になり、前頭前野の活動が抑制されることが分かっています。使えば使うほど成長する脳、何かもったいないと思いませんか?

よく家庭でのルールづくりが大切と言われますが、親が決めるだけではなく、対話の中で、子ども自身がルールを考えることが大切です。そして、子どもの将来や目標について一緒に話してみましょう。夢や目標があるからこそ、子どもは“スマホ”から距離を置いたり、がまんしたりできるのです。そんなわが子のがんばりを認め、応援してみてもいいでしょう。

特設サイト「みんなで家庭教育」開設!

県が制作した家庭教育動画コンテンツや家庭教育情報に、ほぼ1clickでアクセスできるサイトを開設しました。ちょっとしたスキマ時間にスマホで動画を視聴、地域の家庭教育の取組を参考にするなど御活用ください。

ブラッシュアップした動画もおススメです!

「愛着」 「生活習慣」 「ストレス軽減」



<https://gifu-kateikyoku.jp>



岐阜県 家庭教育

検索

●家庭教育を实践する日とは?

「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）」を合わせた日です。2月は8日、15日、18日、28日です。

●家庭教育に関するご相談は

岐阜県 県民生活課 生涯学習係

TEL 058-272-8752

このNewsLetterは
岐阜県HPにも掲載しています。

<https://www.pref.gifu.lg.jp/page/13009.html>

