

（子育て広場）夢や目標をもたせるためには・・・

- ①明日を照らし、日々の頑張りを認めほめることです。
- ②日々寄り添い愛情をかけることです。
- ③伝記等、目標とする人を見つけさせることです。
- ④大人も夢や目標、希望をもつこと（語ること）です。
- ⑤成功体験を積み重ねることで。
- ⑥失敗しても前向きに励ますことです。
- ⑦好きなことを極めさせることです。
- ⑧楽しみ喜べるものを増やすことです。
- ⑨計画設計（スケジュール化）することです。
- ⑩努力の内容を具体化することです。
- ⑪ポジティブ・プラス思考に導くことです。

（子育て広場）夢や目標に近づくためには・・・

- ①何が何でも自分の力を信じ続けることです。
- ②出来るところから始めることです。
- ③言葉で言ったり、行うことを細かく書いてみることで。→「予言の自己成就」
- ④計画した予定表を作り直すことです。
- ⑤実行の優先順位をつけることです。
- ⑥工夫しやる気を持続させることです。
- ⑦親や教師の意見を参考にすることです。
- ⑧自分のゴールを映像化することです。
- ⑨成功者に積極的に会い、聞くことです。
- ⑩小さなステップを積み重ねることです。
- ⑪繰り返し反復練習（学び直し）をすることです。
- ⑫自然体験学習や旅行で生きる力を実感させることです。
- ⑬社会体験学習や勤労で生きる力を習得させることです。

（子育て広場）幸福になる心とは・・・

- ①「はい。」と言う素直な心のことで。
- ②「すみません。」と言う反省の心のことで。
- ③「お蔭様で。」と言う謙譲（けんじょう）の心のことで。
- ④「させていただきます。」と言う奉仕の心のことで。
- ⑤「ありがとうございます。」という感謝の心のことで。
- ⑥「大丈夫ですか。」と言う思いやりの心のことで。
- ⑦人を幸福にすることに喜びを感じる心のことで。
- ⑧家族や人に喜んでもらえることができると「幸せとは何か」がわかります。

（子育て広場）学力向上のためには・・・

- ①授業への集中と家庭学習（特に復習）が重要です。
- ②自己肯定感を大事にし、夢や目標をもつことです。
- ③電話やメールの使用を減らすことです。
- ④読書や家庭学習の環境づくりと習慣化が大切です。
- ⑤家族団らん等、温かい雰囲気大切です。
- ⑥早ね早おき朝ごはん等の生活習慣の改善が大切です。
- ⑦ワーク帳や問題集など、繰り返し復習することが大切です。
- ⑧TVやDVD等の映像視聴時間を減らすことです。
- ⑨電子ゲームやネット検索をしすぎないようにすることです。
- ⑩器楽演奏やものづくり等、手先を動かすと効果的です。
- ⑪ウォーキングやストレッチ等、適度な運動をすることです。
- ⑫職場体験（訪問）、キャリア教育が効果的です。
- ⑬バランスのよい食事をするということです。

（子育て広場）体力・健康情報

- ①生活習慣の改善が体力向上・健康増進の好循環を生みます。
- ②旅行や外出は健康増進に効果的です。
- ③読み・書き・計算は脳を活性化させ、健康に効果的です。
- ④物づくり・パソコン操作・器楽演奏等、指先運動による脳刺激が効果的です。
- ⑤軽い運動・バランス良い食事・メンタルヘルスが肝要です。