

🏠 できることから始めよう。

家～なれ～ 運動

大切なことは、家庭から。



親のまなびあい
プログラム

夢
実現！

詳しくは中面で！

 沖縄県教育委員会

🏠 できることから始めよう。

家～なれ～ 運動

＼家～なれ～運動とは？／

家～なれ～とは、沖縄の黄金言葉「や～なれ～る、ふかなれ～」のことで、
「家で^{くがに}のしつけや習慣が外でも出る」という意味です。

沖縄県では、沖縄の未来を担う子ども達の健やかな成長を育むため、
家庭や学校、地域で「家～なれ～運動」を行っています。

家庭で



- ・ 基本的な生活習慣を身に付けましょう
- ・ 家族のコミュニケーションを大切に
- ・ 家族のルールを話し合おう
- ・ 家庭学習の習慣を、家庭を学びの環境に

学校で

- ・ 幼児・児童・生徒への声かけ
- ・ 家庭との連携を密に
- ・ 常に愛情を持って



地域で

- ・ 大人は子どもの手本
- ・ 子どもに様々な体験を
- ・ 家族そろって地域の行事に参加しよう



子どもと会話！

朝食や夕食などで
子どもと積極的に
会話を
しましょう！

1

お家で実践！

今すぐ始めたい 7つの習慣！

🏠 できることから始めよう！ 🏠

歩いて登校！

学校へはできるだけ
歩いて登校
しましょう！

3



読書の習慣を！

読書は毎日10分以上
させましょう！できれば
30分以上保護者も
読み聞かせなどで
習慣化に向けて
頑張りましょう！

4

ゲームは控えめに！

テレビゲームは
1日2時間以内で
おさめましょう！

5

しっかりご飯！

朝食は毎日とりましょう。
ごはんやパン以外に
みそ汁やおかずなど
3品以上
食べましょう！

6



早寝早起き！

早寝、早起きの習慣化。
小学生は遅くとも10時
までに寝て、6時30分
までには起きましょう。
理想は9時就寝、
6時起床！

2

運動しよう！

スポーツや遊びで身体を
使う運動をしましょう！
但し、小学生は週に3日、
中学生は週に1日は
休養日を
設けましょう！

7



親のまなびあいプログラムへ 参加してみませんか？

PTA や仲間・お友達と集まる機会にプログラムを体験してみませんか？

家庭のルールが大切なのは分かって
いたが、どのように子どもに関わり
ながらルールを決めたらよいか悩んで
いたので**みんなの工夫が参考**になった。

いろいろな方の家庭での工夫を
聞く事ができ、**やってみたい**と思える
方法も知る事ができました。

初めてでしたが**楽しく**
参加できました！

保護者同士の**意見交換の場**にも
なりとても良かったです。

参加者の 声

親のまなびあいプログラムに
参加した皆さまの感想です。
夢実現のためできることから
始めてみよう！

子育てをする上で、
情報の共有はとても
大事だと思いました。

話しやすい雰囲気で、
会話が弾みました！

いろいろな意見に
気付かされることもあり、
今後にかしたい。

プログラム内容 お子様の年齢別で開催！

幼児期

の子どもをもつ
保護者向け

- 生活習慣 ①基本的な生活習慣
- 学習環境 ②読み聞かせ
- 規範意識・マナー ③あいさつ
- 体験活動 ④親子で遊ぶ

小学校高学年

の子どもをもつ
保護者向け

- 生活習慣 ①睡眠
- 学習環境 ②家庭学習のルール
- 規範意識・マナー ③先生や友達との約束
- 体験活動 ④自然体験

小学校低学年

の子どもをもつ
保護者向け

- 生活習慣 ①朝ごはん
- 学習環境 ②基本的な学習習慣
- 規範意識・マナー ③家庭内のルール
- 体験活動 ④お手伝い

中学生・高校生

の子どもをもつ
保護者向け

- 生活習慣 ①生活リズムの自己管理
- 学習環境 ②家庭学習の自己管理
- 規範意識・マナー ③携帯電話・スマホ・インターネット等
- 体験活動 ④地域活動

子育てに不安や悩みを感じたら…

親のまなびあいプログラムへ
参加してみよう！

「夢実現 親のまなびあいプログラム」は
保護者同士で子育てを一緒に考える集いです。

【お問い合わせ先】沖縄県教育庁生涯学習振興課
TEL:098-866-2746 FAX:098-863-9547

プログラムのテーマや日程の詳細については
「家～なれ～運動」で検索！

家～なれ～運動

検索



なりませんか？

家なれ応援団に

「家なれ」応援団について

「家なれ運動」に賛同し、企業・従業員をあげて家庭教育の充実に向けた職場環境づくりに積極的に取り組む企業（協力企業）の事で沖縄県と協力しながら家庭教育支援を推進していきます。



協力企業制度について

企業内で、従業員の家庭教育を支援するための取り組みを進めてもらう制度です。保護者である従業員が子育てしやすく、また子ども達を健やかに育てる地域活動に参加しやすい職場環境づくりを進めることを目的とします。子育てしやすい職場環境づくりに取り組む企業を県が協力企業として認定し、取り組み内容を県が広くPRします。



家なれ応援団に入るには



【対象となる企業】

県内において事業活動を行う企業のうち、制度の趣旨に賛同し、「親のまなびあいプログラム」を年に1回以上実施していただける企業。

入会方法

【申込方法】

教育庁ホームページまたは別紙「家なれ応援団申込書」に必要事項を記載いただきお送りください。

【認定】

認定後、沖縄県教育委員会より認定証の授与を行います。

【認定されたら】

特設WEBサイト、県・報道等で紹介します。

家なれ応援団に入ると

認定のメリット：事業ホームページや県・報道機関を通じて協力企業を紹介し、親のまなびあいプログラムアドバイザーの派遣による企業の研修を支援します。

・子育てに関する相談機関一覧・

相談窓口	電話番号	開設時間	運営主体
親子電話相談	098-869-8753	月～土 9:00-22:00	沖縄県教育委員会
教育相談専用ダイヤル	098-933-7537	月～金 9:30-11:30/13:30-16:30	沖縄県立総合教育センター
沖縄県中央児童相談所	098-886-2900	24時間	沖縄県
沖縄県コザ児童相談所	098-937-0859	月～金 8:30-17:15	沖縄県
子どもの人権110番	0120-007-110	月～金 8:30-17:15	那覇地方法務局 人権擁護課
女性の人権ホットライン	0570-070-810	月～金 8:30-17:15	
県警安全相談室	098-863-9110 #9110	24時間	沖縄県警察
少年サポートセンター	098-862-0111 0120-276-556	月～金 9:30-18:15	
こころの電話相談	098-888-1450	月・水・木・金 9:00-11:30 13:00-17:00	沖縄県立総合保健福祉センター
子ども・若者みらい相談プラザ sorae	098-943-5335	月・火・木・金・土 10:00-18:00 ※月は15:00まで	沖縄県

沖縄県教育庁生涯学習振興課

〒900-8571 那覇市泉崎1丁目2番2号

TEL:098-866-2746 FAX:098-863-9547

mail:yanare@pref.okinawa.lg.jp

応援団の詳細や「家なれ運動」については「家なれ運動」で検索！

家なれ運動

検索

