



「我が家のマナー」15選集

—皆さんの家庭でも決めてみませんか？—

それぞれの家庭に、それぞれの家族が決めた約束事「我が家のマナー」があります。

子育て中のお父さん・お母さんはもちろんのこと、小中学生や子育ての大先輩から、たくさんの「我が家のマナー」が寄せられ、応募があった中から、皆さんで再認識したい、実際に取り組んでいただきたい15の「我が家のマナー」を選定しました。

それぞれのマナーへのメッセージは応募いただいた方からのものであり、かわいいイラストは、滝川市在住のはらのりこさんによるものです。

15の「我が家のマナー」。皆さんの家庭でもぜひ取り組んでください。そして、皆さんの家庭でも親子で話し合ってそれぞれの家庭の特色あふれる「我が家のマナー」を決め、ぜひ、実際に取り組んでみてはいかがでしょうか。



1. はやね はやおき はやじたく

昔と比べて今は、夜ふかしが当たり前のような世の中になってしまいましたが、でもやっぱり「はやね・はやおき」は一日の生活リズムの基本中の基本だと思います。

特に、「はやね」は、睡眠時間を確保できて、しかも「はやおき」に結びつきます。「はやおき」できれば、余裕でじたくもできて、結局、「はやじたく」もバッチリです。まず「はやね」からが、我が家の取り組み（ルール）です。



2. 皿あらい みんなでやるから すぐおわる

食事のあとの皿洗いは、何となく気が重くなる時もあります。

我が家では、家族のみんなに関係することは、親も子どもも家族みんなできいっしょにやることにしています。

おかげで、皿あらいもすぐに終わって、台所もみんなの気持ちもすっきりです。



3. おいしいね 皆で食べる 晩ご飯

晩ご飯は、家族みんなで食べます。

食べながら、いろんな話題が飛び交って、お互いのコミュニケーションをとることができます。

家族みんなで食べると、やっぱり楽しいし、とてもおいしいです。



NORIKO Hara

4. 我が家はね ゲームの前に お勉強

面白くて楽しいゲームがたくさんあるので、一度ゲームを始めると、いろんな事をついつい後回しにしまいます。

子どもの第1の仕事は「勉強」です。我が家では、やるべき勉強を先にして、終わった後にゲームをするのがルールで勉強の後にゲームが認められて、やる気を持って勉強に向かっています。



NORIKO Hara

5. 「いただきます」「ごちそうさま」で 命に感謝

子どもたちには、私たち人間は身の回りにあるあらゆる命をいただいて生きていることを教えています。

食べる前には、食べさせていただきますの心をこめて「いただきます」、食べ終わったら、いただいた感謝の心をこめて「ごちそうさま」を言います。

もちろん、残さず食べてあげることが、いただいた命への感謝だということを忘れてはなりません。



NORIKO Hara

6. スマホは 持ち込み禁止 自分の部屋

子どもたちをネットトラブルから守るために、保護者ももっと関心を持って親子で話し合うなどして、一緒に家庭のルールをつくらなければと考えています。

我が家では、スマートフォンを使っていいのは、みんなが居間などだけで、自分の部屋で使うことを禁止しています。



NORIKO Hara

7. 玄関で 靴を揃える 気持ちいいね

子どものしつけで、家に入るときは靴を揃えてから入るようにしています。

きちっと揃えられた靴を見ると、気持ちのいいものです。

よそのお宅に行っても、何気なくできたらいいなと思っています。

このような小さなことを何気なくできるようになった時、きっと他のいろんな事も自然にできる子になっているのだろうと思っています。



8. 決めてます 我が家のルール ほう・れん・そう

会社などで使われている「ほう・れん・そう」を家族におきかえて、我が家では使っています。

いつも、お互いに「ほうこく・れんらく・そうだん」を忘れないようにしています。



9. 「ありがとう」 素直に育つ 魔法の言葉

家庭の中では、親子であっても、それぞれに役割分担や責任があります。

子どもには、あたり前のことをしたとしても、「ありがとう」の言葉をかけるようにしています。

「ありがとう」は、子どもが素直に育つ魔法の言葉だと思っています。



10. 言い訳を 並べる前に「ごめんなさい」

我が家の子どもたちは、本当によくケンカをします。両方の意見を聞いても、言い訳ばかり…。

「言い訳をまったくしないで」とは言いませんが、「あやまりなさい」と言われる前に、素直に誰にでも「ごめんなさい」を言えるようになってほしいです。



11. きずな深める 我が家の 「家族会議」

子どもが幼いころ、数人の仲間といっしょになって、一人の子をからかっていることを知ったことがきっかけとなって、「思いやる心」、「正義感」について事ある度に家族で話し合ってきました。

そんなこともあり、子どもたちには、少しずつそういう気持ちが育まれてきていると思っています。



12. 寝る前の 絵本は夢の 道しるべ

私は小さいころから、母に寝る前の読み聞かせをしてもらっていました。

今は私が、自分の子どもたちに、一緒にふとんに入って絵本を読むようにしています。

今さらながら、母のありがたさをしみじみと感じています。ただ時々、私のほうが先に夢の中に入ってしまうのですが…。



13. 休日は テレビを消して 親子時間

休日や祝日などで休みの日は、一日中なるべくテレビを消しています。そのかわり、親子でピクニックなど野外に出掛けたり、一緒に軽スポーツをしたりして遊んでいます。

親子のコミュニケーションも、わかり合うこともできているのかな～なんて勝手に思っています。



14. 食べてみよう 食わず嫌いは やめようよ

「好き・嫌い」は誰にでも普通にあることですが、人間の「わがまま」の代表とも言われています。

でも、食べてもいないのに「あれも嫌い」「これも嫌い」ということは、だめだと思います。どうしてもだめなら、一口だけでも食べてみよう。それが、スタートです。



15. 我が家の朝 体が目覚める ウォーキング

運動不足の解消や肥満予防は、頭ではわかってはいても、なかなかできないものです。

我が家では、自分の運動と犬の散歩を兼ねて、家族で毎朝、ウォーキングをしています。

犬の散歩は、毎朝欠かせないので、うまく利用しているつもりですが、人間にも運動は欠かせないものですね。