

Only one

～ 子どもの「生きる力」を育む家庭教育 ～

2026年5月

発行：能代市教育委員会 生涯学習・スポーツ振興課

OnlyOne
Column

豊かな心と学びを育む 「朝の三文の徳」

能代市社会教育指導員 佐藤 誠也

秋田県教育委員会では、平成二十七年に『秋田わか杉 七つの「はぐくみ」』を策定しました。これは、本県の家庭、地域、学校の素晴らしい教育環境を再確認し、さらに高めていくことを目指したものです。

【秋田わか杉 七つの「はぐくみ」】

- 一 早寝 早起き 朝ごはん 生活リズムは全ての基本
- 二 元気なあいさつ 明るい返事 規則 約束 守るわか杉
- 三 読んで 話して 書いて 高める 「問い」を発する思考力
- 四 問題解決 子どもが主体 授業の続きは家庭で学習
- 五 職場体験 インターンシップ 地域で育む子どものキャリア
- 六 学校や地域の話で語り合い 将来の夢 家族でえがく
- 七 ふるさとを支える自覚と志 みんなでつくる未来の秋田

これら七つの項目は、全国学力・学習状況調査の質問紙等の結果を分析し、秋田の子どもの良さを引き出す要素をまとめたものです。中でも、全ての基本となる「早寝早起き朝ごはん」は、ご家庭で特に大切にしてほしい習慣です。

「早起きは三文の徳」ということわざがあります。この「三文」は現代の価値では百円程度のごくわずかな利益を指しますが、注目すべきは「得」ではなく「徳」という字が使われている点です。これは、単なる目先の得を指すだけでなく、習慣を積み重ねることが人格を磨き、精神的な豊かさにつながることを示しています。脳科学のある書籍では、起床後の二～三時間を「脳のゴールデンタイム」と呼んでいます。睡眠中に記憶が整理され、リフレッシュされた脳は、夜に比べて数倍の効率で活動できるそうです。確かに、夜に悩んで進まなかった課題が、朝なら驚くほどスムーズに解決することも珍しくありません。もちろん、朝の時間に「今日提出する宿題」を慌てて片付けるのは本来の姿ではありません。リフレッシュした脳を使って、一日の計画を立てる、自主課題に取り組む、あるいは静かに読書をする。そんな風にゆったりした気分で一日を始めることは、自己肯定感を高め、心に余裕を生みます。

わずか三文ほどの小さな積み重ねかもしれませんが、毎日続ければ大きな財産となります。ご家族で早寝早起き朝ごはんの徳を理解した上で継続し、リフレッシュした脳を有効に活用して素晴らしい一日をスタートさせていきましょう。



おすすめの1冊

能代市立図書館所蔵の「家庭教育に関する本」のなかから、司書選りすぐりの1冊をご紹介します。



科学的に証明されたすごい習慣大百科

ハーバード、スタンフォード、オックスフォード…

人生が変わるテクニック 112 個集めました

著者：堀田秀吾

出版社：SB クリエイティブ

勉強も貯金も、ダイエットも目標達成も、成功のカギは習慣化にあり！研究機関において証明された、「もっとラクに、もっと自然に、習慣化できる」テクニックを紹介します。



家庭教育講座のご紹介

能代市社会教育指導員 佐藤 誠也

日々の子育ての中で、子どもとの関わり方や生活習慣について、悩んでいることやお困りのことはありませんか？

本市では、保護者や祖父母の皆様を対象に、子どもの自立心や豊かな心を育むための学びの場として家庭教育講座を提供しています。子どもの年代層に合わせた支援に努めており、妊婦向けのハローめん choco くらすや 5 歳児親子相談のほか、祖父母向けの孫かて講座等を行っています。

一人で抱え込まず、ぜひ市の家庭教育講座を活用して、子どもたちと向き合ってください。



困ったときは、下記へお問い合わせください。

○子育てに関するご相談等

TEL 89-2955 (能代市子育て支援課 家庭児童相談)

TEL 52-8115 (能代市子育て支援センター)

TEL 73-3111 (二ツ井子育て支援センター)

TEL 89-2948 (能代市こども家庭センター)

○学校 (いじめや不登校等) に関するご相談等

TEL 73-5178 (能代市教育委員会 教育研究所)

TEL 89-1616 (能代市教育委員会 教育研究所 (風の子相談))

○家庭教育に関するご相談等、家庭教育通信に関するご意見や感想等

TEL 73-5285 FAX 73-6459

メール shou-supu@city.noshiro.lg.jp (能代市教育委員会 生涯学習・スポーツ振興課)