



たんまつは、<sup>がっこう</sup>学校だけでなく、<sup>いえ も かえ</sup>家に持ち帰って<sup>つか</sup>使うこともできます。

<sup>いえ しゅくだい</sup>家で宿題をしたり、<sup>とも</sup>友だちと<sup>だい</sup>いっしょにか<sup>いえ</sup>題の<sup>つか</sup>つづきをしたりと、<sup>さまざま</sup>家でたんまつを使うことで、<sup>さまざま</sup>様々な<sup>がくしゅう おこな</sup>学習を行うことができます。

ここでは、<sup>いえ つか</sup>たんまつを家で使う<sup>し</sup>ときに<sup>き</sup>知っておくべきこと<sup>まな</sup>や<sup>まな</sup>気をつけるべきこと<sup>まな</sup>について<sup>まな</sup>学びます。

### さいしょにチェックしてみよう

- わたしは、<sup>いえ つか</sup>たんまつを家で使う<sup>とき</sup>時には、<sup>ひと はな あ</sup>おうちの人と話し合<sup>き</sup>ってルールを決め、ルールを<sup>まも</sup>守<sup>つか</sup>って使うことができていると思う
- わたしは、<sup>いえ つか</sup>たんまつを家で使う<sup>とき</sup>時には、<sup>けいかく た</sup>計画を立てて<sup>つか</sup>使うことができていると思う
- わたしは、<sup>いえ つか</sup>たんまつを家で使う<sup>とき</sup>時には、「<sup>がくしゅう</sup>学習の<sup>もく</sup>目<sup>つか</sup>てき」で<sup>つか</sup>使うことができていると思う
- わたしは、<sup>がい</sup>ゲームや<sup>あた</sup>SNSい<sup>かんが</sup>外にも新しく<sup>かんが</sup>チャレンジしたいことを<sup>かんが</sup>考えたことがある
- わたしは、<sup>いえ つか</sup>たんまつを家で使う<sup>とき</sup>時には、<sup>お</sup>トラブルが<sup>つか</sup>起きないように<sup>つか</sup>使うことができていると思う
- わたしは、<sup>ほう</sup>ゲームをやめる方<sup>かんが</sup>ほうについて<sup>かんが</sup>考えたことがある

→ やってみよう

おうちの人と話し合っひと はな あて、家いえにたんまつも かえを持ち帰ったときの「家庭かていのルール」と「くふうかんが」を考えましょう。

かてい  
家庭のルール

①たんまつ <small>つか</small> を使っ <small>じかん</small> てもよい時間は、	じ 時	ぶん 分	～	じ 時	ぶん 分
②たんまつ <small>つか</small> を使っ <small>ばしょ</small> てもよい場所は、					

ひと かんが  
おうちの人と考えたルール

①	③
②	④

くふう

①たんまつをじゅう <small>でん</small> 電しわすれないためのくふう	
②たんまつを <small>いえ</small> 家におきわすれないためのくふう	

じぶん いけん ほかにひと いけん おも  
自分の意見と他の人の意見をくらべて、どう思いましたか。



Dさん

つか よる じひと はな  
「使うのは夜7時まで」っておうちの人と話したよ。ルールがあると、あとで「やめなさい！」って言われてけんかにならないから、かえって楽だったかな。



Aさん

しゅくだい おでん  
「宿題が終わったらじゅう電する」ってルールにしたよ。



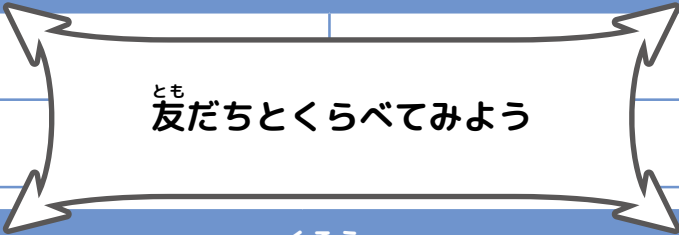
Cさん

うえ  
「つくえの上におく」っていうルールにしたから、がっこうもいときもすぐに見つかるよ。

おも  
思ったこと

↑ 家庭から

↑ 学校から

かてい 家庭のルール	
① たんまつ <sup>つか</sup> を使ってもよい時間 <sup>じかん</sup> は、	じ 時      ぶん 分    ~      じ 時      ぶん 分
② たんまつ <sup>つか</sup> を使ってもよい場所 <sup>ばしょ</sup> は、	
ひと かんが おうちの人と考えたルール	
①	 <p>とも 友だちとくらべてみよう</p>
②	
くふう	
① たんまつをじゅう <sup>でん</sup> 電しわすれないためのくふう	
② たんまつをいえ <sup>いえ</sup> 家におきわすれないためのくふう	

★ スキルのポイント

たんまつをいえ<sup>いえ</sup>家で使う<sup>つか</sup>ときは、使<sup>つか</sup>ってもよい時間<sup>じかん</sup>や場所<sup>ばしょ</sup>について、おうちのひと<sup>ひと</sup>と話しあ<sup>あ</sup>って決<sup>き</sup>めるようにしましょう。

また、すく<sup>すく</sup>少なくとも、ねる1時間<sup>じかん</sup>前<sup>まえ</sup>にはたんまつを使<sup>つか</sup>わないようにしましょう。

そして、へ<sup>へ</sup>や<sup>や</sup>が<sup>が</sup>画<sup>あか</sup>めんの明<sup>め</sup>るさ、目<sup>め</sup>からたんまつまでのきより、30分<sup>ぶん</sup>に1回<sup>かい</sup>はたんまつから目<sup>め</sup>をはなすなど、目<sup>め</sup>をまも<sup>まも</sup>る行<sup>こう</sup>動<sup>どう</sup>をするようにしましょう。

あらかじめ「どんなことをやるか」、「どのくらいの時間<sup>じかん</sup>でやるのか」を<sup>かんが</sup>えることを「計画<sup>けいかく</sup>」と言<sup>い</sup>います。  
今日<sup>きょう</sup>、家<sup>いえ</sup>に帰<sup>かえ</sup>ってからやることを<sup>けいかく</sup>計画<sup>けいかく</sup>してみましょ

午後4時	午後5時	午後6時	午後7時	午後8時	午後9時	午後10時

1 べんきょう しゅくだい  
勉強・宿題

2 なら こと  
習い事

3 きゅうけい・あそび  
(ゲームなど)

4 て  
お手つだい

5 ごはん

6 お風呂

7 あした  
明日のじゅんぴ

8 すいみん

れい

午後4時	午後5時	午後6時	午後7時	午後8時	午後9時	午後10時
べんきょう 勉強	あそび	ごはん	て お手 つだい	お風呂	あした 明日の じゅんぴ	すいみん

自分の意見と他の人の意見をくらべて、どう思いましたか。



Bさん

とくに「夜9時にねる」って決めたよ。すいみんの時間をちゃんと決めたら、朝スッキリ起きられるようになった。



Aさん

「明日のじゅんび」をわすれちゃうことが多かったけど、8時にやるって決めたら、ちゃんと準備できるようになったよ。



Dさん

「午後5時までに宿題をやって、その後遊び」って決めたら、ゲームも安心してできるようになった。

思ったこと

家庭から

学校から

午後4時 午後5時 午後6時 午後7時 午後8時 午後9時 午後10時

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

とも  
友だちとくらべてみよう

1  
べんきょう しゅくだい  
勉強・宿題

2

4  
て  
お手つだい

5  
ごはん

6  
おふろ

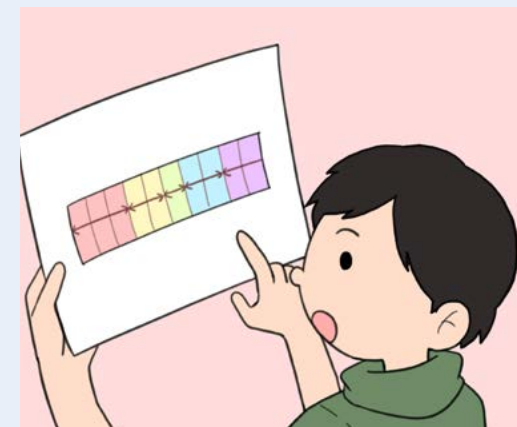
7  
あした  
明日のじゅんぴ

8  
すいみん

★ スキルのポイント

べんきょう 勉強するとき、あそび 遊びに行くときなどどんな時でも、「けいかく 計画」を立てておくと、スムーズにじっこう 実行できます。

また、じっこう 実行した後に、けいかくどお 計画通りにいったのかどうかをふりかえることもたいせつ 大切です。どうへんこう すれば、つぎ 次はけいかくどお 計画通りにいくのかをかんが 考えてみましょう。



つぎ  
次の3つの行動は、「学習の目てき」での使い方と言えるのでしょうか？  
「○ 学習の目てきと言える」と「× 学習の目てきと言えない」にわけてみましょう。

1  
せいかつ  
生活・そうごうのじゅぎょう  
べんきょう  
勉強したちか  
かわ  
近くの川につい  
て、たんまつをつか  
しら  
使って調べた

2  
じぶん  
自分がすきなスポーツせ  
んしゅ  
ん手について、  
たんまつをつか  
しら  
を使って調べた

3  
たんまつでおんがく  
をせい  
さい生  
べんきょう  
しながら勉強をした

○ 学習の目てきと言える A

× 学習の目てきとは言えない B

じぶん いけん ほかにひと いけん おも  
自分の意見と他の人の意見をくらべて、どう思いましたか。



Bさん

ぎょう かんけい あることならしら おも  
じゅ業に関係のあることなら調べてもいいと思うな。



Dさん

おんがく き べんきょう はダメだ おも  
「音楽を聞きながら勉強」はダメだと思うな。



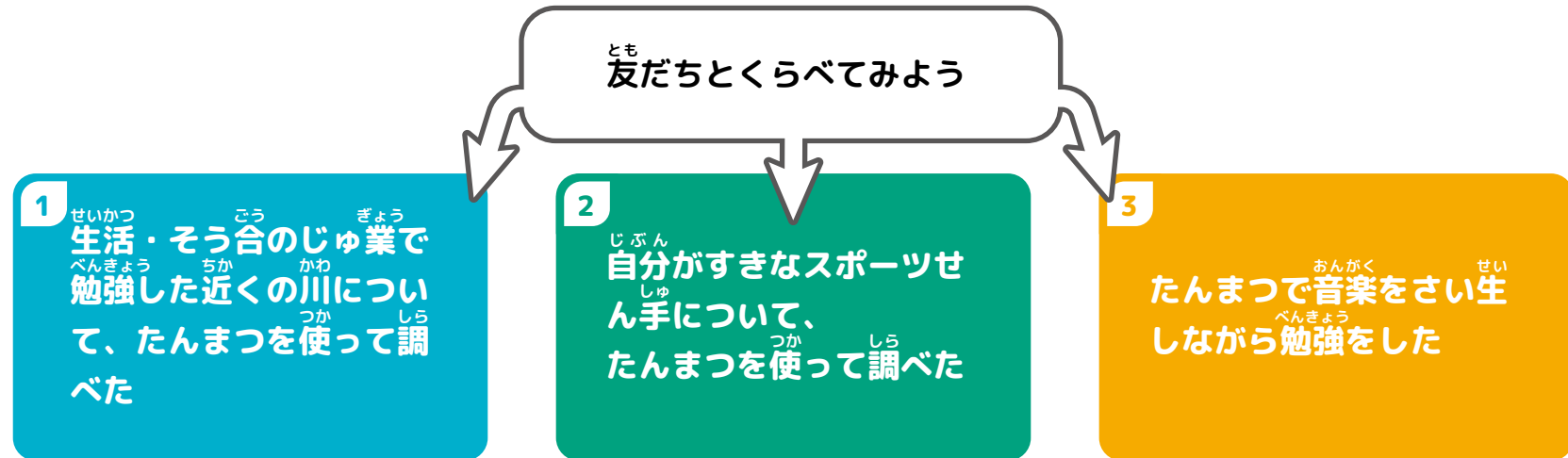
Cさん

ただすきなスポーツせん手をしら べんきょう  
調べるだけなら、勉強とつながっていないし、ダメなんじゃないかな。

おも  
思ったこと

↑ 家庭から

↑ 学校から



★ スキルのポイント

たんまつは、がくしゅう もく いでつかうためにがっこうからだしだされているものです。

いえでも、がっこうのルールをおもいだしながら、「これはがくしゅう もく いとよめるのかな」とかんがえてつかうようにしましょう。

もし、「これはがくしゅう もく いとよめるのかな？ どうなのかな？」とまよったときは、おうちのひとやせんせいとそうだんしてみましょう。

ゲーム、SNS、<sup>どうが</sup>動画などで遊ぶことも楽しいですが、<sup>あそ</sup>それい外に<sup>たの</sup>新しくチャレンジしたいことを<sup>がい</sup>考えて<sup>あたら</sup>みましょう。<sup>かんが</sup>

たとえば、これらのようなものがあります。

**1**  
からだ うご  
**体を動かす**  
サッカー、バレー、  
バスケットボール…



**2**  
**しぜん**  
ちゅう しゅう  
こん虫さい集、  
キャンプ…



**3**  
けんがく  
**見学**  
ぶつかん  
はく物館、かん  
び 美じゅつ館…



**4**  
**りょうり**  
あたら  
新しいりょうり、  
おかし作り…



**5**  
そだ  
**育てる**  
はな どうぶつ  
花、動物、  
や 野さい…



**6**  
かんが  
**考える**  
パズル、  
しょうぎ…



**7**  
**つくる**  
しゅげい  
手芸、  
プラモデル…



**8**  
**のんびり**  
どくしょ  
読書、  
おふろ…



<sup>うえ</sup>上のれいをさんこうに、<sup>なに</sup>すぐに<sup>かんが</sup>やってみ<sup>な</sup>たいことは何か考えてみましょう。

じぶん いけん ほか ひと いけん おも  
自分の意見と他の人の意見をくらべて、どう思いましたか。



Aさん

いつもゲームばかりだから、ゆっくり本<sup>ほん</sup>を<sup>よ</sup>読むとかやってみたい。



Dさん

「りょう理<sup>り</sup>」にチャレンジしたい。大人<sup>おとな</sup>の人<sup>ひと</sup>とカレーをつくってみたいな。



Cさん

い<sup>い</sup>もの<sup>もの</sup>をし<sup>いく</sup>育て<sup>いく</sup>てみたいな。

おも  
思ったこと

↑ 家庭から

↑ 学校から

とも  
友だちとくらべてみよう

1  
からだ うご  
体を動かす

サッカー、バレー、  
バスケットボール…



2  
しぜん

ちゅう しゅう  
こん虫さい集、  
キャンプ…



3  
けんがく  
見学

ぶつかん  
はく物館、  
び かん  
美じゅつ館…



4  
りょうり

あたら  
新しいりょう理、  
おかし作り…



5  
そだ  
育てる

はな どうぶつ  
花、動物、  
や  
野さい…



6  
かんが  
考える

パズル、  
しょうぎ…



7  
つくる

しゅげい  
手芸、  
プラモデル…



8  
のんびり

どくしょ  
読書、  
おふろ…



★ スキルのポイント

みなさんは、スマホやタブレット、ゲームでどのくらいの時間あそんでいるでしょうか。

もし、その時間を新しいことにチャレンジする時間にしてみたら、何かがもっと上手になったり、楽しくなったりするかもしれません。

家族や友だちといっしょにチャレンジしてみると、楽しみ方が広がるかもしれませんね。



# じぶん 自分もやってしまいそうなトラブルは

じしゅがくしゅうよう 自主学习用			
ねん 年	くみ 組	ばん 番	なまえ 名前

つぎ  
次の3つのことを自分もやってしまいそうだなと思うじゅんにならべてみましょう。

1

ジュースを飲<sup>の</sup>んでいて、  
たんまつに  
こぼしてしま<sup>う</sup>

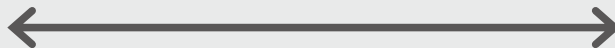
2

も<sup>も</sup>かえ  
持ち帰るときに、  
たんまつを  
ぶつけてしま<sup>う</sup>

3

ルールを守<sup>まも</sup>らずに  
いつまでも使<sup>つか</sup>ってしまう

やってしまいそう



やらないだろう



→  
やってみよう

じぶん いけん ほか ひと いけん おも  
自分の意見と他の人の意見をくらべて、どう思いましたか。



Bさん

①の「ジュースをこぼす」は、ほんとうにやったことがあるから<sup>き</sup>気をつけよう。



Aさん

③「ルールを<sup>まも</sup>守らずに<sup>つか</sup>使う」は、やってしまいそう…。ちょっとだけ…って<sup>おも</sup>思ってたなら、いつのまにか<sup>じかん</sup>時間すぎてたことがある。



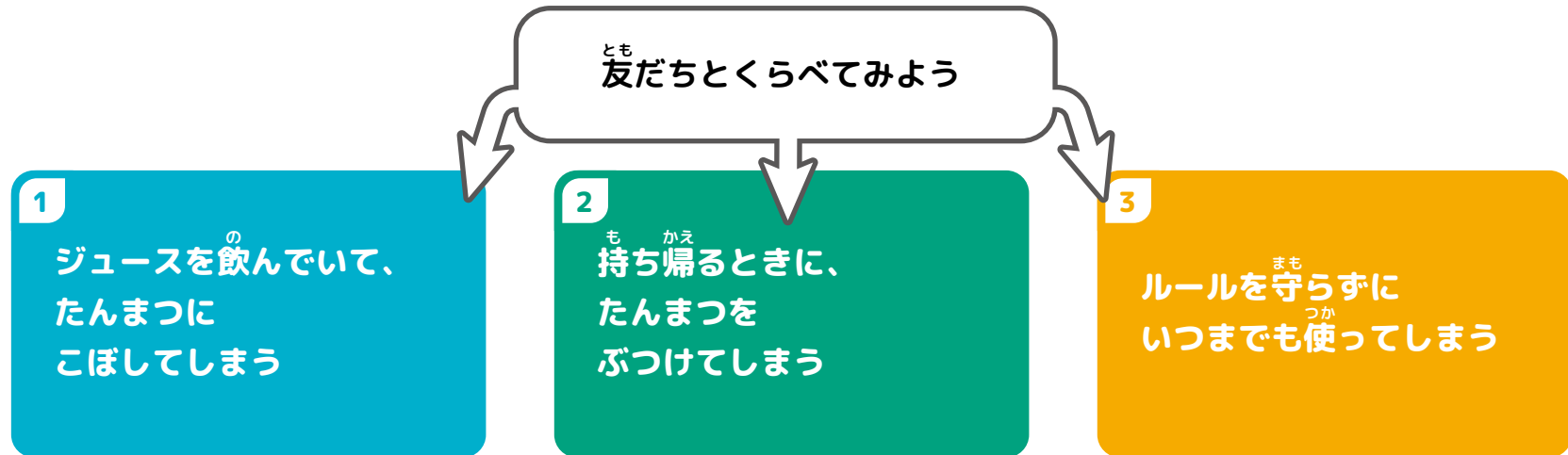
Dさん

<sup>いそ</sup>急いでいるときは、②「たんまつをぶつけてしまう」をやってしまいそう。

おも  
思ったこと

↑ 家庭から

↑ 学校から



☆ スキルのポイント

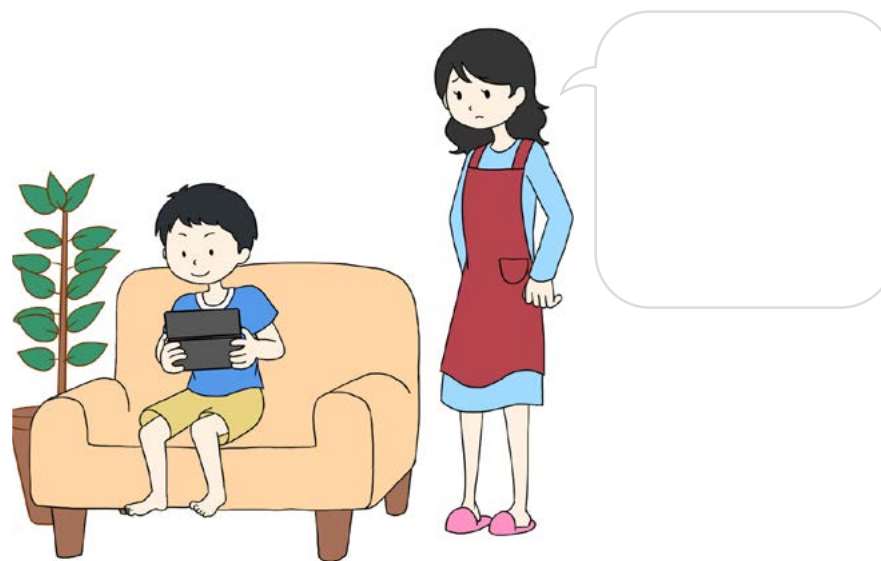
いえ  
家でたんまつを使う場合には、持ち帰るときはもちろん、つか  
使うときにもき  
気をつけなければ  
ならないことがあります。

たんまつ  
のしまいかた  
い方やたんまつを使う場所、たんまつを使う時間などをもういちどみなお  
してみましよう。



「ゲームをやめなきゃ」と思っているときに、家の人に「ゲームをはやくやめなさい！」とおこられると、  
ついついイライラしてしまうことがあります。

では、どんな言い方だったら、「ゲームをやめよう」と思えますか？ ひとつえらんでみましょう。



1

あと何分  
やめられそう？

2

ゲームをやめて、  
いっしょに話そうよ。

3

あと5分  
ゲームをやめてね。

じぶん いけん ほか ひと いけん おも  
自分の意見と他の人の意見をくらべて、どう思いましたか。



Bさん

「あと何分<sup>なんぶん</sup>でやめられそう?」って聞かれると、自分で考えて決めていい<sup>き</sup>って感じ<sup>かん</sup>がして、  
ちょっと安心<sup>あんしん</sup>する。



Aさん

「あと5分<sup>ぶん</sup>でやめてね」って言われるのがいちばんわかりやすい。ゲームのタイマーをセットして、自分でやめるようにしてるよ。<sup>じぶん</sup>



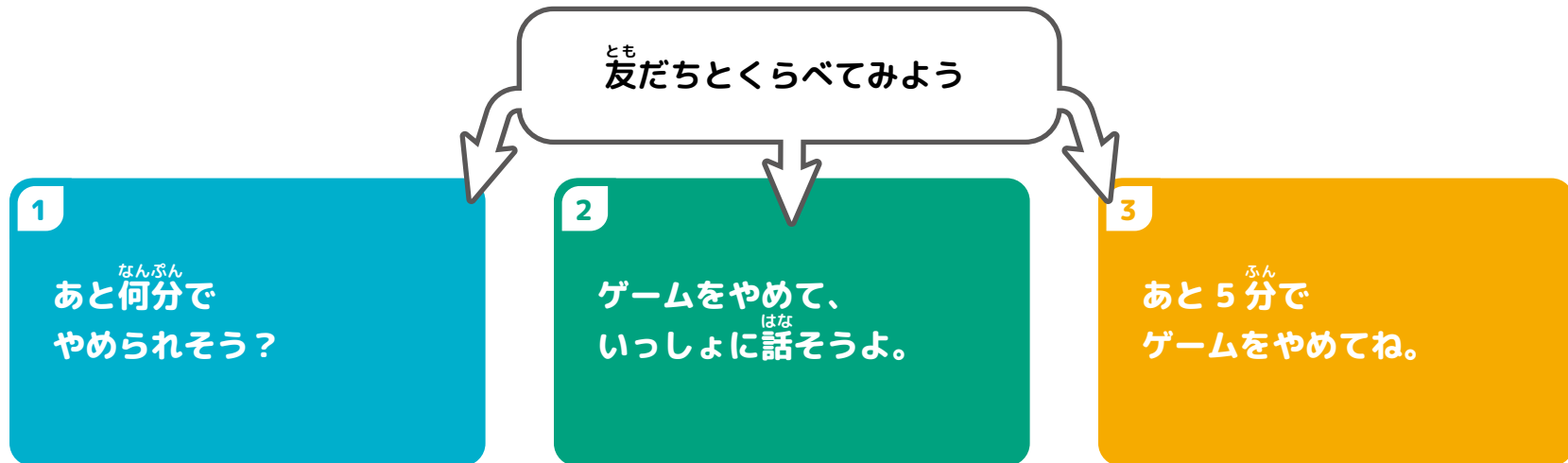
Cさん

「いっしょに話<sup>はな</sup>そうよ」って言われると、楽しい<sup>たの</sup>気持ち<sup>きも</sup>になるね。

おも  
思ったこと

↑ 家庭から

↑ 学校から



★ スキルのポイント

「はやくやめなさい!」といわれると、言いったほうも言いわれたほうもイライラしてしまいがちです。

どんな声こゑかけをしてもらったら、自分じぶんでやめることができるでしょうか。ぜひ考かんがえてみてくださいね。





## まとめ

### じょうず つか 上手に使うために

「家で使う」ためには、家庭でルールを決めておくことが大切となります。たんまつを学習の目てきとして使うために、どんなルールがあればよいか、家庭で話し合ってみましょう。また、ルールを決めるだけでなく、「どんな時にそのルールをやぶってしまうのかな」「どことなくふうをすれば、そのルールを守れるのかな」と考えてみるとよいでしょう。

### チェックしてみよう

- わたしは、たんまつを家で使う時には、おうちの人と話し合っ<sup>はな あ</sup>てルールを決め、ルールを守<sup>まも</sup>って使うことができる
- わたしは、たんまつを家で使うときには、計<sup>けいかく</sup>画<sup>た</sup>を立てて使うことができる
- わたしは、たんまつを家で使う時には、「学習の目てき」で使うことができる
- わたしは、ゲームやSNSい<sup>がい</sup>外<sup>あたう</sup>にも新しくチャレンジしたいことがある
- わたしは、たんまつを家で使う時には、トラブルを起<sup>お</sup>こさないように使うことができる
- わたしは、ゲームをやめる方<sup>ほう</sup>ほうについておうちの人と話し合<sup>ひと はな あ</sup>うことができた