子どもと家族の習慣シート

公開日: 2026-10-25

役立つ日常の習慣



編集部のオリジナル文とイラスト · Student Wyckoff

一週間

必要なら大人が支援します。可能な行動を選び、責めたり順位を公表したりせず試みを記録します。

自分の行動	月	火	水	木	金	土	日
食前にせっけんで手を洗う							
学習前に材料をそろえる							
遊びの後に一種類を片付ける							

子ども・若者・大人の役立つ習慣と困る習慣

習慣は、なじみの場面でよく繰り返される行動です。役立つかは結果と状況によります。決めた時刻のメッセージ確認は便利でも、授業中に通知を毎回開けば学習が中断します。小学四年生なら表を大人と話し合い、身近な例と代わりの行動を一つ選べます。「悪い子」と決めつけません。必要な場面の手洗い、多様な食事、休息、適した活動は日常の健康管理です。この一覧は治療や個人向け健康計画ではありません。

場面	困る繰り返し	役立つ代替
子どもの食前	手洗いを忘れる	合図を置き、せっけんで洗う
子どもの遊びの後	通路に物を置く	一種類ずつ大人と片付ける
若者の学習中	通知をすべて開く	確認する時刻を相談する
若者の就寝前	終わりなく閲覧する	終了点と静かな活動を決める
大人の仕事中	休憩を計画しない	適した休憩を予定に入れる
全年齢	材料なしで始める	最初の一歩に必要な物を用意する

小さな学校の課題

大人と図の行動を選び、三日観察して助けになったことを書きます。成功を作らず自分の事実を使います。

問い: _____

試すこと: _____

日	観察
1	
2	
3	

結論