

★ Let's Try! ★ ★ 家庭のルールを作ってみましょう! ★

親子でこの「ファミリeルール」で学んだ事例などについて話し合ってみてください。

①小さく具体的で守りやすいルール

ルールを作る際は、「夜8時以降は、ケータイを親に渡します。」など、小さく具体的で守りやすいルールを作成してみましょう。

②子供自身にルールを宣言させましょう。

ルールを作成する際は、親が一方的に子供に押し付けるのではなく、親子の共通理解のもとに子供自身にルールを宣言させることが大切です。ルールを守る意識は自分で宣言するからこそ意味があります。親は子供の宣言をしっかり見守るようにしてください。
(子供自らルールを宣言することが難しい年齢のお子さんの場合、親がいくつかルールを設定してあげてその中から選べるようにすると良いでしょう。)

③ルールを二重構造にしておきましょう。

ルールを宣言すると同時に、もし子供が宣言したルールを守れなかった場合のルール（メタルール）も決めておきましょう。これは罰則ではなく、約束を破ったときに自ら責任を取るためのものです。メタルールは必ず守らせましょう。ルール作りを二重構造にすることで、家庭のルールの効果がぐんとあがるはずです。

この考え方を使って、実際にルールを作って宣言してみましょう。

宣言例

私は約束します。(ここは子供が宣言を書き込むスペースです)

夜8時以降は、ケータイを親に渡します。



約束を守れなかったら、

1週間、ケータイを親に預かってもらい使いません。



●ファミリeルールホームページ

<https://www.e-rule.metro.tokyo.lg.jp/>