

小学校・道徳の内容項目の解説

基本的な生活習慣（節度節制）

●小学校学習指導要領（平成20年3月）

1 主として自分自身に関すること		〔一般的な呼称例〕
低学年	(1) 健康や安全に気を付け、物や金銭を大切にし、身の回りを整え、わがままをしないで、規則正しい生活をする。	基本的な生活習慣
中学年	(1) 自分でできることは自分でやり、よく考えて行動し、節度のある生活をする。	基本的な生活習慣
高学年	(1) 生活習慣の大切さを知り、自分の生活を見直し、節度を守り節制に心掛ける。	基本的な生活習慣 節度節制

●解説

関連の説明	基本的な生活習慣を身に付け、節度のある生活ができる児童を育てようとする内容項目である。主に、第3・4学年の1の(1)及び第5・6学年の1の(1)と深くかかわっている。
全体的な理解	この内容は、大きく二つからなる。一つ目は、基本的な生活習慣に関することである。小学校の時期に身に付けた基本的な生活習慣は生涯にわたってあらゆる行為の基盤となり、気力と活力のあふれた生活をする上で欠くことのできないものとなる。このような態度の育成は、日常の様々な場面における具体的な指導の積み重ねによって継続的に進めることが大切である。二つ目は、進んで自分の生活を見直し、思慮深く考えながら自らを節制していくことである。自己の確立にとって、自分を客観的に見つめ、内省することは不可欠な要素である。この部分は認識能力が向上する第3・4学年の頃から本格化し、主体性のある自己の形成へとつながっていく。基本的な生活習慣にかかわる指導を進めるに際しては、それを型の指導やその繰り返しだけにするのではなく、児童自身が内面からそうすることが望ましいことだと自覚し、節度ある自制心が培われるように指導していくことが大切である。
低学年	この段階においては、特に健康や安全に気を付けること、物や金銭を大切にすること、身の回りを整えることなどの具体的な指導を進める必要がある。それとともに、わがままをしないで規則正しい生活をすることが自分にとって大切なことであり、そのような生活が気持ちのよいことに気付かせ、基本的な生活習慣を確実に身に付けることができるようにする必要がある。
中学年	この段階においては、それまで以上に自らの行動について考えることができるようになる。そこで、他から言われるのではなく、自ら考えて度を過ぎさない節度のある生活ができるよう、生活面における自立を重視した指導を進めていくことが大切である。なお、第1・2学年にある基本的な生活習慣に関する具体的な事項については、この段階では表現上は省略されているが、児童の状況に応じて適宜、継続的に指導していく必要がある。
高学年	この段階においては、基本的な生活習慣はほぼ身に付けることが期待される。そこで、そのような生活習慣は、わたしたちの日々の生活を維持していく上で大切なものであることに理解を深め、そのことをもとに、児童一人一人が自分の生活を振り返り、改善すべき点などについて見直ししながら、望ましい生活習慣を積極的に築くとともに、自ら節度を守り節制に心掛けられるように継続的に指導することが求められる。

文部科学省「小学校学習指導要領解説・道徳編」（平成20年8月）より

■参考：中学校学習指導要領（平成20年3月）

1 主として自分自身に関すること		〔一般的な呼称例〕
(1) 望ましい生活習慣を身に付け、心身の健康の増進を図り、節度を守り節制に心掛け調和のある生活をする。		基本的な生活習慣 調和のある生活