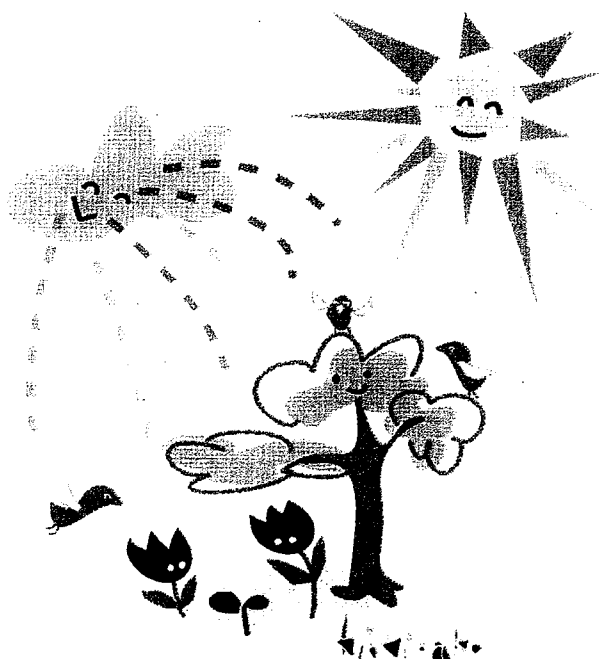


たくましく育て

すかがわの子ども

【中学校版】



太陽・雲・樹…学校・地域、鳥…家庭教育インストラクター、新芽…子ども、チューリップ…子どもを見つめる親を表し、地域全体で子育てのできる須賀川市を思い描き作成しました。

- | | |
|------------------------|-------------------|
| 🌱 お子さんの将来の夢や希望を知っていますか | 🌱 親子のコミュニケーション |
| 🌱 自分の命を自分で守るために！ | 🌱 部活動 |
| 🌱 思春期の心と体、異性と性 | 🌱 スマートフォンを持たせる前に！ |
| 🌱 いじめについて考えよう！ | 🌱 薬物乱用禁止～危険ドラッグ～ |



須賀川市家庭教育インストラクターの会

1 お子さんの将来の夢や希望を知っていますか？

(1) ちょっと考えてみよう！

① あなた自身の夢や希望は何ですか？

・
・
・

② お子さんに対しての夢や希望は何ですか？

・
・
・

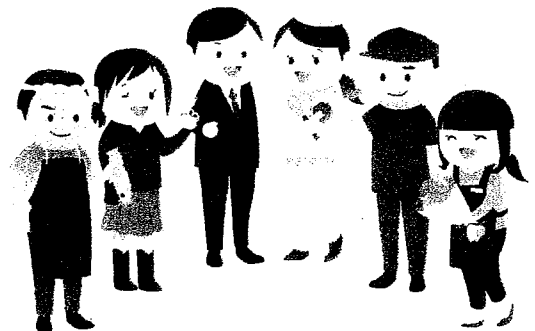
③ お子さんの将来の夢や希望を知っていますか？

・
・
・

人は、夢や希望に向けて努力するものです。目標があれば生活も生き生きしてくるのではないのでしょうか。親として大人として、子どもに夢や希望を語り続ける存在でありたいものです。そして、最近ニートやフリーターなど正規の職業につかない若者も増えています。身近な大人として、ぜひ職業観なども伝えてほしいと思います。

中学3年間でその後の進路を決めることは難しいかもしれませんが、それでも、卒業後の進路を生徒自身が決めることが大切です。何となく進学するというよりは、将来の夢や目標のために確かな意志をもって進路を選択することが望ましいと思います。そのためにも、一番身近である親が、毎日を楽しみ、夢を語ることが子どもたちにとって大切なことではないのでしょうか。

どんな小さな夢であっても、大きすぎる夢であっても、安心して夢や希望を話せる環境を作ってあげることも大人としての役目だと思います。



2 親子のコミュニケーション

(1) ★ちょっと考えてみよう!

① 一緒に過ごす時間がありますか?どんな時間を一緒に過ごしていますか? 	② 子どもの好きな~を知っていますか? 	③ 共通の話題がありますか?どんな話題で会話していますか?
---	---	---

意外と一緒に過ごす時間、共通の話題が少ないと思われた方もいるのではないのでしょうか? 子どもの好きな食べ物、アーティストなど答えることができましたか? 子どもが小さい時のままの記憶になっていませんか?

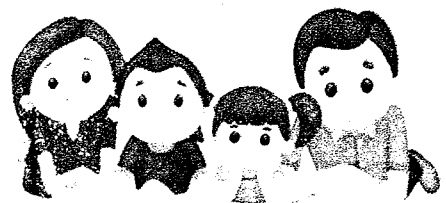
(2) お子さんの声を大切に

中学生は思春期の真っ只中、心身が大きくゆれています。心や行動の変化を親としてしっかりつかんでおくことも大切です。日常の親子の会話を大切にしながら、毎日短い時間でも子どもの話を聴くことで、子どもは保護者に受け入れてもらえた、認めてもらえたという安心感を得るとともに、自分を大切に思う気持ちや、前向きな意欲を持つことができます。

(3) 縦から横の关系到

子どもから大人へと変化する時期、親と子ではなく一人の人として関わっていくように心がけましょう。「親だから当然」をちょっと手放すことから始めてみませんか?

- ・自分の意見や考えを押しつけない。
- ・お子さんの気持ちを受け止める、否定しない。
- ・心配しすぎない、期待しすぎない。



3 自分の命を自分で守るために！

(1) わが家の生活のルールを作ってみよう！

子どもたちは家庭でのルール、約束を守ることから人と人との関係の在り方、社会でのルールの大切さを学んでいきます。ルールを守ることが自分の命を自分で守ることにもつながります。しつけに一貫性を持たせ、しっかりと身につけさせるために、親が一方的にルールを作るのではなく、子どもの意見を聞きながら、親として家庭で守るべきルールを作ってみてください。そして、そのルールが守れなかったとき、どのようにするのかを一緒に考えておくとよいと思います。

(例) 外出時の約束…外出時の行き先、用件を、帰宅時間を言ってから出かける。

-
-
-



(2) 自転車に乗るときのルール

以下のことをしっかり守るようにお子さんと一緒に確認してほしいと思います。

(未成年の罰則はありません)

- 自転車は車道が原則、歩道は例外（3か月以下の懲役又は5万円以下の罰金）
- 自転車の二人乗りは禁止（2万円以下の罰金又は科料）
- 自転車の並進は禁止（2万円以下の罰金又は科料）
- 自転車の夜間はライトを点灯（5万円以下の罰金）
- 携帯電話をしながらの自転車の運転は禁止（3か月以下の懲役又は5万円以下の罰金）
- 傘をさしながらの自転車の運転は禁止（3か月以下の懲役又は5万円以下の罰金）
- 自転車通行可の歩道を走るときは歩行者優先（2万円以下の罰金又は科料）
- 自転車は車道の左側を通行（3か月以下の懲役又は5万円以下の罰金）（道路交通法から）

自転車通学の生徒は、ヘルメットの着用が義務づけられています。

(3) 危険予知能力・危険回避能力

現代社会は、安全・安心が大きく脅かされる社会であるという認識を持つことが必要です。子どもが身につけるべき能力は、「危険予知能力」と「危険回避能力」です。それは「これをやったら、ケガするかもしれないな、危ないな」や、「この道は“夜、危ないから他の道を通ろう”」などを、考え行動する力です。「自分の命は自分で守る」という強い気持ちで過ごしてもらいたいものです。

自分の命は自分で守る。

4 部活動



(1) 生きる力を身につけるために

今日、社会全体が激しく変化する中で、子どもたちがたくましく生きていくためには、「生きる力」を身につけていくことが大切です。「生きる力」とは、「知（確かな学力）・徳（豊かな心・人間性）・体（健康な体）」のバランスが取れた力です。子どもたちの学習と部活動のバランスが取れた生活は、目標のある意欲的な生活をつくりあげ、生きる力の大きな土台づくりにつながります。学習では、確かな学力を身につけ、部活動では、健やかな体と礼儀（豊かな心）などを育みます。

(2) 部活動で成長する

部活動では、学年や学級の所属を離れ先輩・後輩の関係も含めて仲間を尊重する態度や感謝する心が育まれます。活動を通して、時間を守り、礼儀正しく行動するなどの基本的な生活習慣や、努力することの大切さや向上心を身につけることができます。そのような中で子どもたちは、同じ志を持つ仲間と共に、様々な壁を乗り越えることにより、充実感と自信を得て、より積極的に学習や生活に取り組めるように成長していきます。

(3) 部活動と学習を両立させるためには？

部活動は、子どもたちの中学校生活において、重要な位置づけとなります。子どもたちが、上手に時間を使い、学習に取り組めるように環境を整え、部活動との両立が図れるように温かく声をかけ、支えてほしいと思います。また、部活動と学習の両立について心配な時には、部活動顧問や学級担任と連携を取ることも大切です。



(4) 家庭でできるサポートは？

どんなサポートができればいいですか？

○

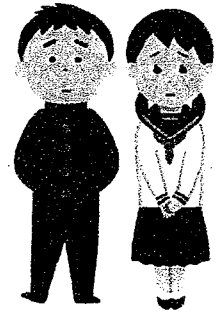
○

家庭では、食事や睡眠といった健康面のサポートを行っていくことが重要と考えられます。また、子どもが努力している姿を、折に触れて応援し、共感することで、親子のコミュニケーションを深めることができ、思春期を迎えた子どもたちの成長にもプラスに働きかけます。

5 思春期の心と体、異性と性

(1) 思春期は心と体が急に変化していきます。

個人差があるのは当然ですが、変化していく自分への関心と受け入れたくない気持ちの中で不安と葛藤が生まれます。自分を見つめすぎるあまり悩み考える、この時期こそ、話を流さず、時間をつくって正面から子どもの悩みを受け止めてあげてほしいと思います。



多い悩み→性格、異性交際、同性・異性友人関係、
身長、体重、容姿、勉強など

(2) 自分を発見する時期です。

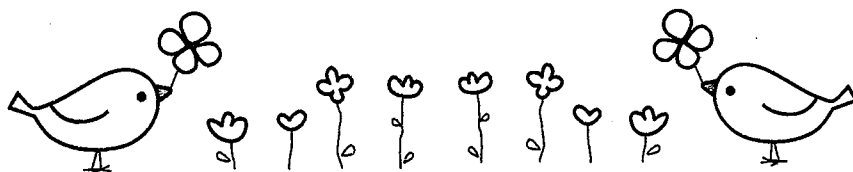
思春期に二次性徴が現れることにより、子どもたちは「男性」「女性」を自覚する時期を迎えます。性的に急速に成長する中で、不安をかかえて揺れている子どもの心を大人が受け止め一緒に考えてあげることで、子どもは自分を見つめ直すことができます。また、子どもを信じ守る姿勢を見せながらも、“ここぞ”と言う時には、親として毅然と注意する態度を持ち続けてほしいと思います。

(3) 異性との交際にあこがれる時期です。

異性への興味・関心が高まり、相手の関心を引くために目立った行動やおしゃれ、逆に異性を避けるなど極端な行動をとる時期です。男性と女性の心と体の違いを知り、お互いを対等な人間として思いやる気持ちを育てることで「男性」「女性」としての誇りを持つことができるようになります。

(4) 性情報に惑わされないよう子どもを守りたい。

大人の想像以上に子どもたちはインターネットや、スマートフォン、雑誌などを通じてたくさんの情報に惑わされ、トラブルに巻き込まれるケースが増えています。正しい知識なのか、今の自分にとってプラスか否かを判断させるためにも、ニュース等の機会を使い、大人が性情報のとらえ方や情報の選び方を教えてほしいものです。将来の性への考え方が決まる大事な情報ですので、間違った情報が望まない妊娠、中絶や不妊、デートDVにつながるようなことがないようにしたいものです。



6 スマートフォンを持たせる前に！



(1) 保護者が知っておきたいこと！

<自画撮りによる画像や動画など>

スマートフォンなどのカメラ機能を使って自分自身を撮影（自画撮り）し、その画像や動画を友達に送ることや、多数の閲覧者向けにネット配信・共有することが増えています。自画撮りした画像に位置情報（GPS）が入っていたり、自宅などで撮影して、地域を特定しやすい背景や学校の制服が写り込んでいたりしていると、意図せず個人が特定され、トラブルや事件に巻き込まれる可能性もあります。送ってしまった後に削除したいと思っても、他人の手に渡った画像などは、完全に削除することはできません。

<コミュニケーションアプリの利用>

無料通話やグループでのメッセージが利用できるコミュニケーションアプリが増えています。複数でのグループ利用ができて便利な反面、ちょっとした誤解などから、大きなトラブルに発展する場合があります。IDを取得して掲示版などで交換すると、見知らぬ人との出会いにつながる可能性があるため注意が必要です。

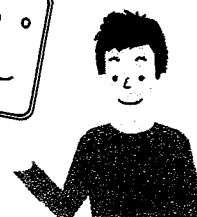
<ネットの長時間利用>

モバイル端末は、いつでもどこでもインターネット利用ができるため、意識せずに長時間利用してしまう人が増えています。

(2) 保護者ができること！

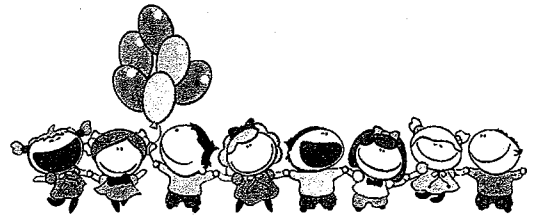
- ① フィルタリングを設定しましょう。
- ② 家庭のルールをお子様と一緒に作りましょう。
- ③ 被害者にも加害者にもならないように、適切にインターネットを利用させましょう。

コミュニティサイトの利用を通じて被害を受けた青少年のうち、9割以上がフィルタリング未加入です。



7 いじめについて考えよう！

どうしていじめが起きるのか、いじめを防ぐには、どうしたらよいかを家族で考えましょう。いじめの兆候に気づいていますか？

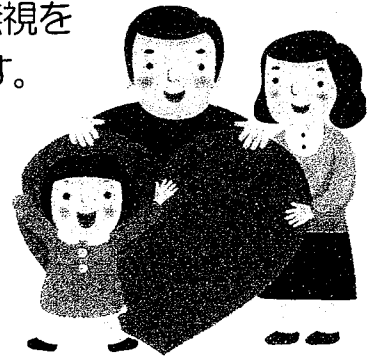


(1) 子どもの変化チェックポイント～こんなことがあったら要注意～

- 布団から出たがらず、顔色がすぐれない。
- 食欲不振や腹痛、頭痛、吐き気などを訴えるようになる。
- 学校に行きたくないなどと言います。
- 表情が暗くなったり、ため息をついたり、口数が少なくなったりする。
- 部屋に閉じこもりがちになる。
- 学用品等がしばしば紛失したり、壊されたりしている。

～自分も人も大切に思える子を育てるために心を育て、心をつなごう～

いじめとは、暴力を振るったり、悪口を言ったり、無視をしたり、物を隠したりなど、さまざまなものがあります。共通しているのは、相手の心を深く傷つけることです。一度きりでも相手を深く傷つけるものは、すべていじめとなります。最近では、SNS上の書き込みや、新型コロナウイルス感染症についてのいじめが、特に心配されています。



子どもたちには、「いじめは人間として恥すべき行為である。」としっかり理解させ、「善悪の判断」「他人の痛みを感じる」「思いやり」などの心をしっかり育みましょう。

(2) 家庭で守るべきルールをつくってみましょう！

(例) 相手の立場になって考えてみよう。

-
-
-

☆ 悪いことは悪いとしっかりしつけよう。

☆ 思いやりのある子どもを育てよう。

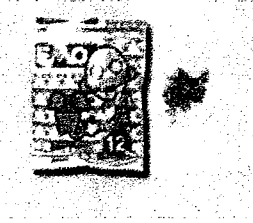
**いじめは、人間として絶対にしてはならないことです。
ご家庭でも折にふれ、話し合ってみてください。**

8 薬物乱用防止～危険ドラッグ～

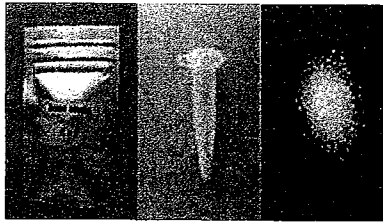
知らなかったでは済まされない問題です。
防ぐためにも知っておきましょう。



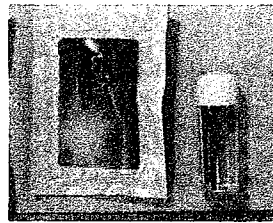
(1) これらは何か知っていますか？



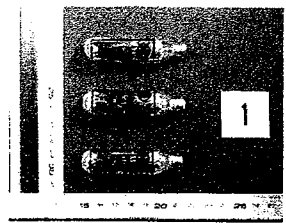
ハーブ



バスソルト



アロマオイル



シバガス

これらは、「危険ドラッグ」です。合法ハーブなどと偽って、繁華街やインターネットなどで販売されています。たとえ「合法」などと言っている、麻薬や覚醒剤と同じか、それ以上の恐ろしさを持つ物質です。

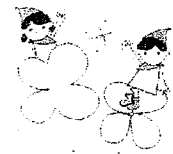
(2) 薬物乱用の危機を未然に防ぐには？

子どもが自分自身を大切に、悪い誘いを寄せつけない、誘われても断れる自信を育み、危険な場所に近づかず、もし、危険を感じたら、すぐに逃げるように話してほしいと思います。

「自分を大切に思える心」

を育てることも防止につながります。

- ・ 食事・睡眠など健全な生活習慣、挨拶などの日々のコミュニケーションを大切にしましょう。
- ・ 将来の夢や目標に向かっていく子どもを支えていきましょう。
- ・ 得意なことをほめて、認めてあげましょう。



— 相談窓口 —

家庭児童相談室（須賀川市教育委員会事務局こども課）

0248-88-8115

すこやかテレホン（須賀川市少年センター）

0248-75-1919

子どもと家庭テレホン相談（県中央児童相談所）

024-536-4152

ダイヤルSOS（福島県教育委員会）

0120-453-141

児童相談所 全国共通ダイヤル 189

— 厚生労働省ホームページ —

「薬物乱用防止に関する情報」

