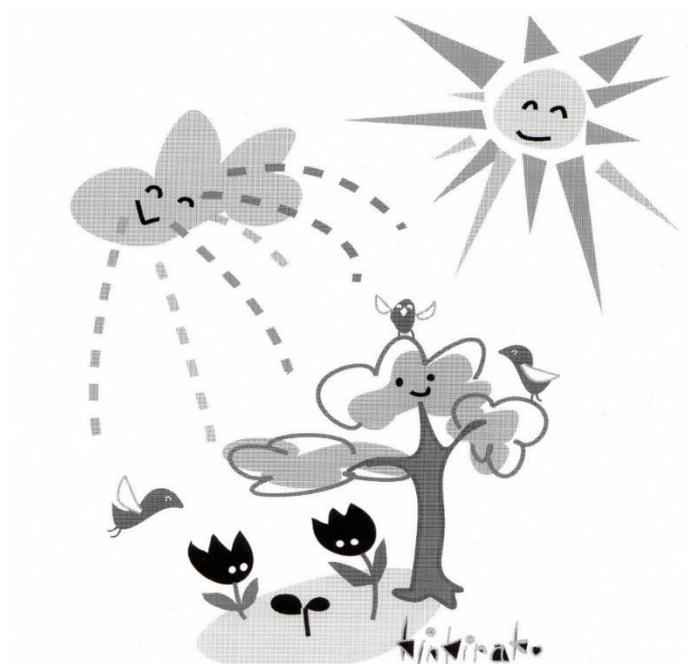


たくましく育て すかがわの子ども

【中学校版】



市ホームページPDF

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（地域クラブ活動）
- 🌱 思春期の心と身体、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～
- 🌱 ひとりで悩まず相談を！



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) ちょっと考えてみましょう！

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、フリーランス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、卒業後の進路を子ども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つく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) ちょっと考えてみましょう！

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っ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、好きなアーティストなど、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、心身が大きく揺れています。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、子どもは親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、前向きな意欲をもつことができます。

(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、否定しない。
- ・構いすぎたり、心配しすぎたり、期待しすぎたりしない。



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つくってみよう！

子どもたちは、家庭でのルールや約束を守ることから、人と人の関わり方や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。しつげに一貫性を持たせ、しっかりと身に付けさせるために、親が一方的にルールをつくるのではなく、お子さんの意見を聞きながら、親として家庭で守るべきルールを一緒につくってみてください。また、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通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付けられています。

(3) 危険予知能力・危険回避能力

現代社会は、安全・安心が大きくおびやかされる社会であるという認識をもつことが必要です。子どもが身に付けるべき能力は、「危険予知能力」と「危険回避能力」です。これは「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」という気持ちをもって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(地域クラブ活動)



(1) 生きる力を身に付けるために

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」を身に付けていくことが大切です。「生きる力」とは、「徳（豊かな心）・体（健やかな体）・知（確かな学力）」のバランスが取れた力です。学習と部活動（地域クラブ）のバランスがとれた生活は、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、確かな学力を身に付け、部活動（地域クラブ活動）では、健やかな身体と礼儀（豊かな心）などを育みます。

(2) 部活動(地域クラブ活動)で成長する

部活動（地域クラブ活動）では、学年や学級の所属を離れ、先輩・後輩の関係も含め、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、向上心を身に付けることができます。そのような中で子どもたちは、同じ志をもつ仲間と共に、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(地域クラブ活動)と学習を両立させるために

部活動（地域クラブ活動）は、子どもたちの中学校生活において、重要な位置付けとなります。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（地域クラブ活動）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（地域クラブ活動）と学習の両立について心配な時は、部活動（地域クラブ活動）顧問や学級担任の先生と相談してほしいと思います。



(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も大切です。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。

個人差はありますが、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。

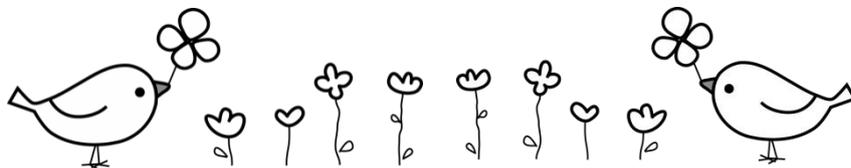
思春期に二次性徴があらわれることにより、子どもたちは「男性」「女性」を自覚する時期を迎えます。性的に急速に成長する中で不安を抱えて揺れている子どもの心を大人が受け止め、一緒に考えることで子どもは自分を見つめ直すことができます。また、子どもを信じ見守る姿勢を見せながらも、“ここぞ”と言う時には、親としてしっかりと注意する態度を示してほしいと思います。

(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べり、逆に異性をさ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」としての誇りをも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、携帯電話、雑誌などを通し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。また、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につながるようなないようにしたいものです。



6 スマートフォンをもたせる前に！



(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、意図せずに個人が特定され、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、他人の手にわたった画像などは、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>

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を取得して掲示板などで交換すると、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。

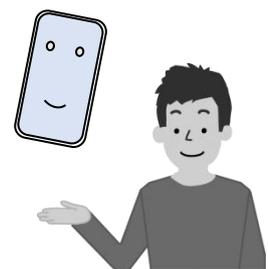
<ネットの長時間利用>

モバイル端末は、Wi-Fi 環境があれば、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さんと一緒につくりましょう。
- 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。いじめの兆候に気付いていますか？

(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～

- 布団からでたがらず、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だす。
- 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、すべていじめになります。最近では、SNS上の書き込みや、感染症等についてのものが、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はすべきものである。」としっかり理解させ、「善悪の判断」や、「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考えてみましょう！

- (例) 相手の立場になって考えてみましょう。
-
-
-

☆ 悪いことは悪いとしっかりつけましょう。

☆ 思いやりのある子どもを育てましょう。



**いじめは、人間として絶対にしてはいけないことです。
ご家庭でもおりにふれ、話し合ってみてください。**

8 薬物乱用防止～薬物・危険ドラッグ～

知らなかったではす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) 規制されている主な薬物



覚醒剤 (アイス、氷、シャブ、S (エス)、スピード)

コカイン (麻薬、チャリ、コーク)



大麻 (マリファナ、ハシッシュ、大麻リキッド)

MDMA
(麻薬、エクスタシー、X (バツ))

(2) これは何だと思いませんか？



これは、「危険ドラッグ」です。合法ハーブなどと言われ、繁華街やインターネット等で販売されています。たとえ「合法」などと書いてあっても、麻薬や覚醒剤と同じか、それ以上の恐ろしさをもつものです。

(3) 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し、悪い誘いを寄せ付けない誘われても断れる自信を育み危険な場所に近付かず、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。

— 厚生労働省ホームページ —
「薬物乱用防止に関する情報」



9 ひとりで悩まず相談を！

(1) しつけと体罰(暴言など)は、どちらがう？

しつけとは、子どもの人格や才能を伸ばし、自律した社会生活を送れるようにサポートしていくことです。そのため、体罰(暴言など)ではなく、どうすればよいかを言葉や手本で示すなど、本人が理解できる方法で伝えることが大切です。

体罰(暴言など)などが繰り返されると、子どもの心身の成長・発達にさまざまな悪影響が生じる可能性があります。これは科学的に明らかになっています。

子育てで困ったら、他の人に相談し支援を受けることも必要です。国・県・市町村には、さまざまな相談窓口がありますので、一人で悩まず相談してみてくださいはどうか。



(2) 学校へ行きたがらない

子どもが学校に行きたくないときは、心身の疲れやストレスがピークに達しているか、何らかの原因で学校へ行く気力や体力がなくなっているときかもしれません。親として、とても心配なことではありますが、まずは、お子さんの気持ちに寄り添い、その原因について、一緒に考えていくことが大切です。

なお、学校に関することであれば、学校の先生や、スクールカウンセラー等に相談しながら、対応していくことが解決につながると思います。学校以外にも、多くの相談窓口や専門機関がありますので、一人に悩まず誰かに相談することにより、お子さんの現在の状況に応じた適切な対応が見つかると思います。

(3) 相談窓口

- ★ 家庭児童相談室・児童虐待防止相談室(須賀川市こども課) ☎: 88-8115
児童相談員・家庭相談員が専門的立場から、子育ての悩みの相談を受け付けています。状況によっては、家庭訪問を行ったり、さらに専門の相談機関を紹介したりしています。
相談日時: 月~金(祝祭日、年末を除く) 8:30~17:00
- ★ すかがわ子育て応援「てくてく」 ☎: 94-4681
(須賀川市子育て世代包括支援センター: 須賀川市健康づくり課)
- ★ 教育支援センター(特別な支援が必要な子ども) ☎: 72-7185
- ★ すこやかテレフォン ☎: 75-1919
(須賀川市少年センター: 須賀川市生涯学習スポーツ課)
- ★ 子どもと家庭テレフォン相談(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
- ★ 児童相談所虐待対応全国共通ダイヤル(全国児童相談所) ☎: 189

- 「児童虐待」…親または親に代わる養育者などが子どもに対して、体や心を傷つけたり、適切な保護や養育を行わないことによって、子どもの健やかな成長・発達をそこなうものをいいます。例えば、身体的虐待(体罰)、性的虐待、ネグレクト(養育の怠慢・拒否)、心理的虐待(無視)など。
- 「ヤングケアラー」…大人が行うと考えられている家事や家族の世話などを日常的に行っている子どものことです。例えば、障がいや病気のある家族の身の回りの世話や、家族に代わり買い物・料理・掃除・洗濯の家事、幼いきょうだいの世話などをしていて、学校へ行くことができない、勉強や遊びをする時間がないなど。