

思春期の子どもを 理解するために

～小学校6年生保護者の皆さんへ～



毎月第3日曜日 全国共通
「家庭の日」

栃木県・栃木県教育委員会



とちぎ心のルネッサンス

目次

はじめに	1
わが子の今の様子をどれくらい知ってますか？	1
子どものからだやこころに起こること	2
からだの変化	2
こころの変化	3
思春期チェックリスト	4
娘は思春期真っ最中	5
こんな時、どうしたらいいの！？	6
CASE 1 容姿やヘアスタイルをやたらと気にします	7
CASE 2 子どもの部屋でヌード雑誌を見つけました	8
CASE 3 悪い友だちとのつきあいが心配です	9
CASE 4 いつも家でゴロゴロしています	10
CASE 5 読んでいるのはマンガや雑誌ばかりです	11
CASE 6 言葉づかいや態度が乱暴になってきました	12
CASE 7 友だちから仲間外れになっているようです	13
CASE 8 息子が暗い顔をして帰ってきました	14
CASE 9 もう何日も学校へ登校できません	15
CASE 10 携帯電話を買うようせがまれています	16
CASE 11 娘が男の子と交際するようになりました	17
CASE 12 子育てに悩んでいます	19
親子でルールを決めよう	21
まずは子どもを見守ろう	22
親子のコミュニケーションを大切にしよう	23
規則正しい生活を心がけよう	25
地域での体験活動・ボランティア活動のすすめ	28
とちぎ心のルネッサンス	29
県内の主な相談機関の紹介	

はじめに

小学校6年生。子どもが大人へと成長する過渡期です。小学校から中学校へと子どもの生活環境が大きく変化するこの時期、子どもは心身ともに不安定になりやすく、家庭での教育や子どもへの接し方が重要になってきます。ここでもう一度わが子の今の様子を見つめ直して、親のあり方を考えてみませんか。

わが子の今の様子を
どれくらい知って
いますか。

家庭生活

- ・ 今、熱中していることは？
- ・ 一番大切なものは？
- ・ 一番ほしいものは？
- ・ お父さんお母さんに望んでいることは？
- ・ 学校から帰ってきてからしていることは？



学校生活

- ・ 仲のいい友だちはだれ？
- ・ 先生のことをどう思っているの？
- ・ 学校で一番楽しいのはどんなとき？
- ・ 得意な科目、好きな科目は何？
- ・ 将来、何になりたいと思っているの？



親子の会話のきっかけにしてみませんか。

子どもたちのからだやこころに起こっていること

思 春 期

体と心が大人にむかって大きく変化する時期です。その変化の一つは「性的な成熟」、もう一つは「精神的な自立」です。この二つのからまり合いの中で、大きな不安と戸惑いを感じながら、子どもは大人へと変わっていきます。

からだの変化

● 二次性徴が始まります。

女子の二次性徴

- ・乳房が発達します。
- ・肩幅は狭く、腰幅が広い体型になります。
- ・乳房やおしりに脂肪がつき丸みを帯びた体になります。
- ・性毛、腋毛が生えてきます。
- ・声が少し低くなります。
- ・月経が始まります。



男子の二次性徴

……………《女子より少し遅れてあらわれます。》



- ・ひげが生えてきて、体毛も濃くなります。
- ・肩幅が広くなり、筋肉が発達します。
- ・皮脂腺の分泌が増加し、ニキビなどができやすくなります。
- ・声変わりをします。
- ・性毛、腋毛が生えてきます。
- ・初めての射精があります。

※参考文献・・・「新さわやか性教育」村瀬幸浩 十月舎

こころの変化

● 友だちが一番大切になります。

子どもの心の中で、人間関係の比重が親から友だちへとどんどん移っていきます。これは親にとって少々寂しいことではあります。が、子どもの成長のあかしです。

● 独立の欲求と反抗行動が現れます。

親などの保護者や大人から心理的に離れ、自立を求める気持ちが強まります。その結果、親の指示や学校の規則など、枠にはめようとするものに反抗や批判の気持ちを強く抱くようになり、それが行動にもあらわれます。親としては、今までになかった変化に、「こんな子ではなかったのに」と感じる時があります。

● 自立心と依存心が行ったり来たりします。

子どもは、親からの自立を求めながらも、今まで子どもであった自分自身を変えていく不安とまだ親に依存したいという気持ちがあって混乱しています。それが不安定な言動となります。

● 「自分」をさがしています。

「自分とはどのような人間なのか」と考えるようになります。そして、周囲の仲間や大人と自分を比較することで、「自分」を確かめようとします。しかし比較することで、自分と他人の違いに気づき、子どもの心は、優越感、劣等感、自己嫌悪感の中で不安定に揺れ動きます。



思春期チェックリスト

日頃のお子さんの様子を振り返ってみましょう。

この時期の子どもにあらわれやすい特徴です。

チェック欄

- | | |
|---------------------------|--------------------------|
| ①身長が急に伸び始めた。 | <input type="checkbox"/> |
| ②二次性徴が始まった。 | <input type="checkbox"/> |
| ③反抗的な態度をとることがある。 | <input type="checkbox"/> |
| ④親の言うことを無視することがある。 | <input type="checkbox"/> |
| ⑤親を避けるようになり、あまり話をしなくなる。 | <input type="checkbox"/> |
| ⑥親の干渉を嫌がるようになる。 | <input type="checkbox"/> |
| ⑦自分の容姿を気にするようになる。 | <input type="checkbox"/> |
| ⑧ヘアスタイルや服装にこだわる。 | <input type="checkbox"/> |
| ⑨自分だけの部屋をほしがる。 | <input type="checkbox"/> |
| ⑩家族と一緒に外出するのを嫌がるようになる。 | <input type="checkbox"/> |
| ⑪これまで聞いたことのないような言葉づかいをする。 | <input type="checkbox"/> |
| ⑫友だちとのつながりがこれまで以上に強まる。 | <input type="checkbox"/> |
| ⑬今までと違った友だちとつきあうようになる。 | <input type="checkbox"/> |
| ⑭帰宅が遅くなる。 | <input type="checkbox"/> |

子どもの成長発達には個人差や男女差があり、思春期のあらわれ方もさまざまです。

娘は思春期真っ最中



お父さん、このような光景に出会ったことはありませんか？

「我が家にはない。」

と、言う自信たっぷりなお父さん、近い将来、ひょっとしたらこのようなことがやってくるかもしれません。

でも、安心してください。娘さんは思春期真っ最中なのです。この時期は男性を意識し始め、父親に「異性」を感じるようになるのです。娘さんも年頃になってきたので、無理に近づいたりせず、少し距離をおくことも必要です。

父と娘の絆はそう簡単に断ち切れるものではありません。思春期が過ぎれば、心のつながりの持てる父娘の関係に戻ります。

※まんが……渡邊 芳子さん

こんな時、どうしたらいいの!?

「この頃、うちの子変わってきた」「子どものことがわからなくなってしまう」という声をしばしば耳にします。思春期の子どもを持つ保護者の多くが感じている共通の悩みようです。

子どもは、自分の置かれている“不安定でつらい状況”から救ってほしいという無意識の叫びを、その子どもなりのやり方で表現し、親など周囲の関心を自分に向けようとします。



CASE 1

容姿やヘアスタイルをやたらと気にします。

➡ お年頃です。そんなに心配することはありません。

自意識過剰なくらい自分が気になる時期です。友だちや異性の目もあり、容姿やヘアスタイルに気をつかうことが多くなっても、特に心配はいりません。大人になるための通過点と受け止めて、口うるさく言わないようにしましょう。



外出の時に化粧をしたり、派手な服装をしたり、乱暴な調子で口ごたえしたりなどの行為があるとしたら、それは、子どもの気持ちの変化と思ってよいでしょう。頭ごなしに叱ったりしないようにしましょう。

休日や夕食後など、子どもがゆったりとした気分のときに話を持ちかけてみるといいかもしれません。「大切なあなたのことを心配している」という気持ちが伝わるようにしましょう。

CASE 2

子どもの部屋でヌード雑誌を見つけました。

➡ 性への関心は自然なことです。落ち着いて対応しましょう。



異性に対する関心が高まる時期であり、性のこと、異性のことを知りたいという欲求が強まります。自然な発達段階にあると考え、厳しく問いつめたりするのはやめましょう。

決して深刻なことではありません。家庭内で性教育をするチャンスととらえましょう。

今、十代の人工妊娠中絶、性感染症などが問題になっています。性交渉は、自分自身や相手への責任を伴う行為であり、安易な考えや一時の感情で行うものではないこと、また、妊娠の可能性、エイズやクラミジアなどの性感染症の危険性を伴うものということを親としてきちんと教えておくことが必要でしょう。

異性との付き合い方については、家庭内でルールをつくり、決めたことはきちんと守らせましょう。

CASE 3

悪い友だちとのつきあいが心配です。

➡ 親が望む友だちと、子どもがつきあいたい友だちはちょっと違う場合もあります。子どもを信頼して見守りましょう。

小学校生活最後ということで、羽目を外してみたくなったりする時期です。

外見から、「悪い友だち」と判断し、頭ごなしに「あんな子とは付き合わない方がいいよ」なんて言ったら逆効果。自分の子が選ぶ友だちですから、大丈夫、見守りましょう。



この時期、段々と、子どもは親から離れたいという気持ちが強くなります。そのとき頼りになるのは「友だち」です。友だちとのかかわりの中で、親に知られたくないような、ちょっとした冒険をするのは当たり前。生活範囲も広がり、そこで得る貴重な体験も必要です。

大切なことは、子どもを信頼しているという気持ちを常に伝えることと、帰宅時刻、金銭の使い方など、基本的な生活習慣の変化を敏感に察知することです。そして、どうしても気になることは、チクリと言うのが効果的です。

CASE 4

いつも家でゴロゴロしています。

➡ 「世の中には、こんなものがあるのか、こんなことがあるのか」と知的好奇心を刺激する場面を、つくってあげましょう。



自分の殻に閉じこもりがちになる時期です。子どもを感動させたり、びっくりさせたりする機会を通して、心は自然と豊かに育っていくものです。

博物館、美術館、科学館などに、親子で足を運んでみましょう。また、地域のさまざまな体験活動にも目を向けてみましょう。

生活体験や自然体験は、子どもの成長にとっても大切です。小さいころからのさまざまな体験を通して、子どもは、感覚を働かせ、運動をし、ものをつくり、想像します。また、家庭や地域の人々とのふれあいや交流の機会を増やし、さまざまな体験活動を充実させることによって、豊かな感性とたくましさが育ちます。

身近な公民館や行政機関などからの情報には、魅力的な活動情報が満載です。ちょっとアンテナを高くしてみませんか。

CASE 5

最近読んでいるのはマンガや雑誌ばかりです。

➡ マンガや雑誌をきっかけに、本来の読書の楽しさを伝えてみましょう。

いろいろなことに好奇心が旺盛な時期であり、吸収する力も大きな時期です。禁止や規制だけでなく幅を広げる働きかけをしましょう。

子どもが興味を引きそうな、マンガや映画の原作をすすめたり、面白い本をさりげなく置いておくのはどうでしょう。



この時期の子どもにとって読書は、言葉を学び、表現力を高め、感性や想像力を豊かなものにし、人生をより深く生きる力を身に付けていく上で大切な活動です。生活の中に「本を読む時間」を位置づけたいものです。子どもと同じ本を読んで、感じたことを話し合ってみてはどうでしょうか。子どもの普段見えない気持ちに触れることができるかもしれません。子どもにとっても保護者の方の思いを知る良い機会になり、親子のコミュニケーションのきっかけとなるでしょう。

たまには子どもを誘って近くの図書館に出かけてみてはいかがでしょうか。

CASE 6

最近言葉づかいや態度が乱暴になってきました。注意すると物を投げつけたりすることもあります。

➡ 行為の結果の善し悪しを判断するだけでなく、その裏側にある子どもの気持ちをしっかり見つめましょう。



思春期は、自立を求める気持ちが高まり、自分らしさをつくるときでもあります。今まで、親の言うことを素直に聞いていた子どもも、自分の意思や判断で行動するようになります。

親の指示的口調を価値観の押し付けと感じ、自分らしさが損なわれると思い反抗します。これは、大人一般への反抗ですが、もっとも甘えやすい親に対して顕著にあらわれます。

また、人間関係や体の成長ともなう悩みがあるときに、助けてほしいという気持ちを暴力で表現することもあります。自分の方に関心を向けてほしいというサインとして受け止め、愛情の見える関わり方をしましょう。

CASE 7

ここ数日、様子が違います。友だちから“仲間外れ”になっているようです。

➡ 「何かあったの？」と率直に尋ね、子どもの話をよく聴きましょう。子どもの悩みを真剣に受け止めながら、親はいつも子どもの一番の味方であるということを、言葉や態度で子どもに示しましょう。

子どもは、思春期になると人間関係の比重が親から友だちへと移っていくため、友だちとの関係や交流をととても大切にします。その中で、様々なことを学び他人と自分を比較することで、「自分らしさ」を確かめようとしています。友だちの一言でとても安心し満足したりする一方で、何気ない一言で深く傷ついたりします。



この時期の友人関係は精神的にも不安定なため、ふとしたことでけんかをしたり、“仲間外れ”にしたりされたりの関係が起きやすくなっています。子どもと一緒に楽しめるスポーツや体験活動に子どもを誘って、気分転換を促しましょう。また、状況が深刻な場合は担任の先生などに相談してみましょう。

CASE 8

息子が暗い顔つきで帰宅しました。よく見ると、服装に乱れがあります。その日は、ずっと部屋に閉じこもり、「学校に行きたくない」と訴えます。

➡ まずは、子どもの話を冷静に聴き、事実関係を把握しながら子どもの状況を確認しましょう。心配な点については、学校に連絡しましょう。

いじめられている子どものサイン

- 頭痛や腹痛、吐き気などがたびたび起きる
- 交友関係が変化し、独りであることが多くなる
- 学習意欲がわからない
- いつも気持ちが沈んでいる
- 持ち物がなくなる
- 服装が汚れたり乱れたりする
- 食欲がなくなり全体的にやる気がなくなる 等

※いじめられている子どもは、仕返しを恐れたり自分の弱さを嫌ったりすることから、いじめられていることを認めたくない傾向にあります。

「悪いのはいじめをする人であり、いじめは許さない」という毅然とした態度を基本に、子どもと一緒にいじめの問題を解決していくという姿勢を示すことが大切です。傷ついた心を受け止め、温かく包む家庭の雰囲気づくりが大切ですが、問題解決のためには、保護者だけで悩まずに学校や関係機関に早めに相談しましょう。

CASE 9

朝になると、「お腹が痛い」「頭が痛い」と言っ
て学校を休み始めたのをきっかけに、もう何日も学
校に登校せず家の中にこもっています。

➡ あせらず、学校等と連絡を密にしながら、温か
く見守り、励ましていきましょう。あきらめず、
子どもが外の世界に目を向けるきっかけづく
りをしましょう。

「なぜ、学校に行かないの？」と何度も理
由を問いつめたりすると、子どもは登校する
ことのできない自分を思い知らされ、ますま
すつらい状況に追い込まれてしまいます。子
どもの心の内には、「本当は学校に行きたい
のに行けない」という思いがあります。不登
校になるきっかけは、友人関係、学業、家庭
環境、学校や社会とのかかわり方における問
題など様々で、複数の理由が絡み合ったりし
ている場合もあります。



一番苦しいのは本人なので、じっくり本人と向き合うことが必
要になってきます。子どもに対する愛情、「将来、自立した社会
人になってほしい」という願いを、ゆっくり時間をかけて伝えて
みましょう。学校の先生に相談したり、同じ悩みを持つ保護者と
語り合ったりして支えていきましょう。専門の相談機関や適応指
導教室なども活用しましょう。

CASE 10

携帯電話を買うようせがまれています。

➡ 携帯電話を介したネットトラブルが後を絶ちません。本当に中学生に携帯電話が必要なのか親子で十分話し合う必要があります。



携帯電話は、親や友人と気軽に連絡を取り合ったり、インターネットをとおして様々な情報を得たりすることができる便利なものです。その反面、メールやゲームのやり過ぎ、メール・掲示板などでの「ネットいじめ」、いわゆる出会い系サイトに絡んだ性被害等々、携帯電話を持つことによるマイナス部分も親として十分認識しなければなりません。

まずは、こういった携帯電話のマイナス部分を親子で確認し合った上で、携帯電話がなぜ必要なのか、こういった機能が必要なのかなどを親子で十分話し合い、持たせる必要が認められない場合には、持たせないことが大切です。「みんなが持っている」の言葉に「ものわकारのいい親」気取りは禁物です。



もし、持たせる必要があると判断した場合にも、中学校段階では通話機能に限定し、できるだけインターネット契約をしないようにしましょう。また、どうしてもインターネット端末として活用させる必要がある場合には、必ずホワイトリスト方式のフィルタリングソフトを導入し、不適切なサイトにつながらないようにしなければなりません。

さらに、実際の使用にあたっては、家庭内で、使用時間（夜9時過ぎには使用しないなど）、使用場所（居間で使用するなど）、使用方法（メールでの連絡が必要な場合は親の許可を取るなど）、親のチェック（親が定期的の使用状況を確認する）などのルールを決め、これらを徹底できるよう親が責任を持って管理する必要があります。

CASE 11

娘が、男の子と交際するようになりました。昨夜は、夜遅くまでその男の子と一緒にいたようです。

➡ 異性との付き合い方については、家庭内でルールを作り、決めたことはきちんと守らせましょう。



二次性徴のあらわれとともに、異性への関心が高まることは、ごく自然な発達段階にあるといえます。異性との交際を頭から否定するのではなく、性のことも含め男女交際のあり方について家庭で語り合える雰囲気づくりが大切です。「自分は受け入れられている」と感じられる温かい家庭でありたいものです。

家庭内で決めたルールを守れないことに対して「いけないことはいけない」ときちんと叱りましょう。しかし、このような事例の場合は、まず、親として「子どものことをどれだけ大切に思い、心配していたか」を伝えることが大切です。

子どもたちのつきあいについては相手の男の子の保護者にも知ってもらい、親も交えた交際が望ましいと言えます。場合によっては、学校にも相談し子どもの理解に努めましょう。

CASE 12

最近、子どもに何を言っても聞いてくれません。私の悩みを聞いてくれるところはありませんか。

➡ **一人で悩まないで！子育てサロンや家庭教育学級に参加すると、悩みを共有できて元気が出ますよ。**

核家族化や地域の人々との関係が希薄化している中で、一人で子育ての不安や悩みを抱え、孤立した子育てをしている保護者も多くなります。一人で悩みを抱えていると、子育てに疲れてしまったり、子どもとうまく関われなくなってしまうことから、子育てに対する自信がなくなってしまうこともあります。



そんなときは、様々な立場の人とネットワークを結んで、自分の世界を広げてみませんか。ここでは、ネットワークを広げられるヒントをご紹介します。

栃木県家庭教育オピニオンリーダー連合会

栃木県教育委員会主催の研修を修了した、乳児から思春期のお子さんを持つお父さん・お母さんの支援をしている団体です。子育ての先輩としての豊富な経験と専門的な知識を持ち合わせた方々が、市町村ごとに子育てサロン、親子ふれあい教室、ママたちの井戸端会議などを、地域のコミュニティセンターや子育て支援センターで開いています。

ちょっと話を聞いてもらったり、相談にのってもらったりすると、不安や悩みも少しは解消されるのではないのでしょうか。



こんなに不安に
思っていたのは
私だけじゃないんだ

専門的な
アドバイスを受けて
参考になったよ

自信をもって
子ども向き合える
ようになったよ

子育ての先輩に
話を聞いてもらって
スッキリしたわ

親学習プログラム

県教育委員会が作成した保護者のための参加型学習プログラムです。小グループで子育てに関する身近なエピソードやデータをもとに参加者同士が意見や感想を交換し、交流しながら子育てのヒントを学んでいきます。

親学習プログラムは、就学時健康診断時や家庭教育学級・保護者会等の機会に実施しています。楽しく和やかな雰囲気の中、参加者は自分の経験や不安・悩み等の話し合いを通して、同年代の子どもを持つ保護者とのネットワークを広げています。

ホットほっと電話相談

保護者が不安や悩みをいつでも相談できるよう、電話とメールによる相談を行っています。育児、しつけ等の家庭教育のこと、お子さんの学習や進路、不登校等の学校生活のこと、友だち、異性、いじめ等の対人関係のことなど、一年中、毎日受け付けていますので気軽に御相談ください。

家庭教育ホットライン：028 (665) 7867

メール相談：<http://www.hothotmail.jp>



親子でルールを決めよう

子どもと親の関係は、子どもの成長とともに変わっていきます。思春期の子どもには、その特徴に合わせて家庭でのルールを変えていく必要があります。そしてこの時期、家庭のルールは子どもの意見を聞いて一緒に作っていくという姿勢が大切です。

○モノより大切なものは

親を避けるような態度をとるわが子をつなぎ止めようと、安易にモノを与えてしまう親の態度が、子どもの「我慢」「努力」「工夫」の芽をつんでしまいます。自分が欲しいものは、本当に必要なものなのかを親子でよく話し合うようにしましょう。

○子ども部屋の使い方は

思春期の子どもには、プライベートがある程度確保できるスペースが必要です。しかし、子ども部屋に閉じこもることで親子の会話が減ったり、非行行為に発展する例もあります。また、テレビ、ビデオやテレビゲームなどの内容や視聴時間がチェックできないという問題もあります。子ども部屋の使い方については、特に親子でよく話し合いお互いに納得できるルールを作りましょう。

○手伝いをさせるときは

子どもは家の手伝いをすることにより、家族の一員としての自覚が高まります。またその働きに対して親がねぎらいの言葉をかけることで、感謝される喜びを感じ、感謝する心も育まれます。「ありがとう」「助かるよ」などと言葉をかけてやりましょう。

まずは子どもを見守ろう

○優しさと厳しさのバランスをとって見守る

子どもは「親離れ」をして自立しようと生意気なことを言います。自分ひとりでは生きていけないとわかっていながら、言ってしまうのです。この矛盾を理解し、子どもの自立心を育てるような気持ちで接しましょう。しかし、社会のルールに反するような言動や行動には厳しく「NO」と言うことが大切です。

○温かく見守る

子どもは家庭が楽しく、くつろげる場であって欲しいと願っています。しかしこの時期、反抗や批判の気持ちから生活態度にも変化があらわれます。親としては戸惑うところですが、これも子どもが精神的に自立をするうえでの不可欠な過程として受け止めて、温かい目で見守っていきましょう。「自分は受け止められている。大切に思われている。」という実感が、この時期の子どもを支えます。

○手放しつつ見守る

社会人として必要な、「決める」「選ぶ」「責任をもつ」などの能力が育つ時期です。

子どもを一人の人間として落ち着いて観察し、自信をもって自分の意志で社会に参加できるようにサポートをしていきましょう。



親子のコミュニケーションを大切にしよう

人は、生まれてからいろいろな人と接することでコミュニケーションの力をつけていきます。思春期の子どもだからこそ、親と子の間で意識して会話をする必要があります。

普段のやりとりをちょっと工夫してみませんか？

○こんなところを意識して

*言葉と表情は合っていますか？

「目は口ほどにものを言う」ということわざがあります。言葉を発した時、それにふさわしい表情をするよう心がけることで、親としての考えや気持ちがはっきり伝わります。

*「言わなくてもこのくらいはわかってくれるだろう」と思っていますか？

言わなくても分かり合える関係は何もしなくてできるものではありません。言葉にしないと伝わらない時もあります。日常のあいさつや他愛のない会話を大切にしてください。

○子どものメッセージを受け止める

*態度と言葉が合わない表現はありませんか？

時と場にそぐわない発言や行動に出会ったら、「何か言いたいことがあるのかな？」とちょっと気をつけてみましょう。大丈夫といいながら声が沈んでいることもあります。言葉でうまく言えない時には、体の不調等で訴えることもあります。

*正面から受け止めていますか？

親として気になる言動があったら、「自分がどんなふう感じているか」を伝える事が大切です。思春期はとかく理屈っぽくなりがち

です。そんなとき真剣に受け止めて、大人としての意見を言ってみましょう。そのことが、親にとって子どもがかけがえのない存在であることを伝えることにもなります。また、真剣に話し合えたら、話し合えたことについての親としての感想（例：「ずいぶん深く考えているのに感心した」など）を添えるよいでしょう。

○こんな時は、こんなふうに言ってあげたら？

*ほめる時

大げさにならないように事実をほめることが基本です。子どもの努力や取組の姿勢などを認めて言葉をかけましょう。親としての感想をさり気なく短い言葉で伝えるのがポイントです。

*叱る時

こちらも事実を大げさにならないようにすることが大切です。よくない点を簡潔に伝えましょう。その行為がよくないのであって、本人を否定するような言い方（例：「全く何やってるのかしら。」「だから～なんだ」など）にならないように気をつけましょう。

人は失敗しながら成長していくものなので、失敗が次へのステップになることを話してあげられるとよいのではないのでしょうか。



規則正しい生活に心がけよう

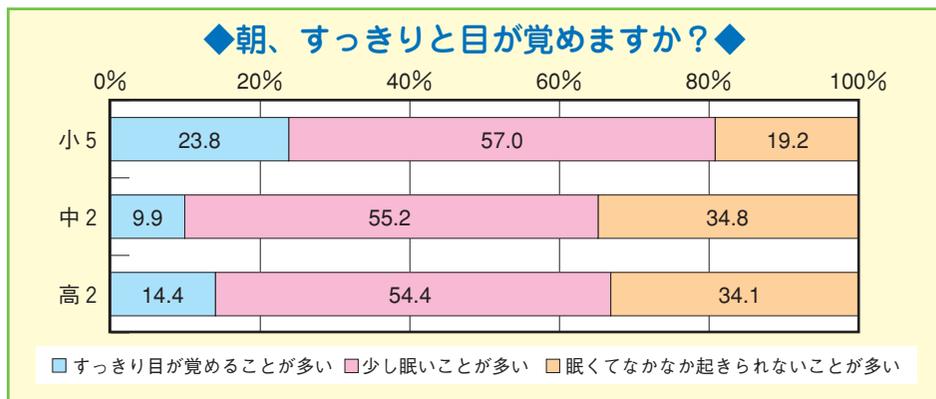
● 「就寝時刻」と「生活・学習」

中学生になると、部活動や学校外での活動も活発になります。就寝時刻が遅れ、生活リズムが乱れることは、自律神経系やホルモン分泌に影響を及ぼし、発育だけでなく日常の活動にも悪影響を与えます。

就寝時刻が遅い子どもや不規則な子どもは、朝、眠くてなかなか起きられない、朝食を食べないなどの傾向があります。また、目覚めの状態は、あいさつや自分で掃除をするなどの生活習慣、授業の理解度や勉強時間などの学習状況と関連があります。

健康の維持と生活リズムの確立には、十分な睡眠をとることが欠かせません。睡眠の大切さを家族全員で認識し、子どもが自分で早寝早起きができるよう、サポートしましょう。

栃木県総合教育センターによる調査では、「朝、眠くてなかなか起きることができない」という子どもは、小学校5年生では19.2%ですが、中学校2年生では34.8%と、その割合が増え、24.2%の生徒は、「寝る時刻が日によって異なる」と答えています。



■資料：「平成16年3月児童生徒の生活状況調査（中間報告）」栃木県総合教育センター

● 「食」と「体・心の成長」

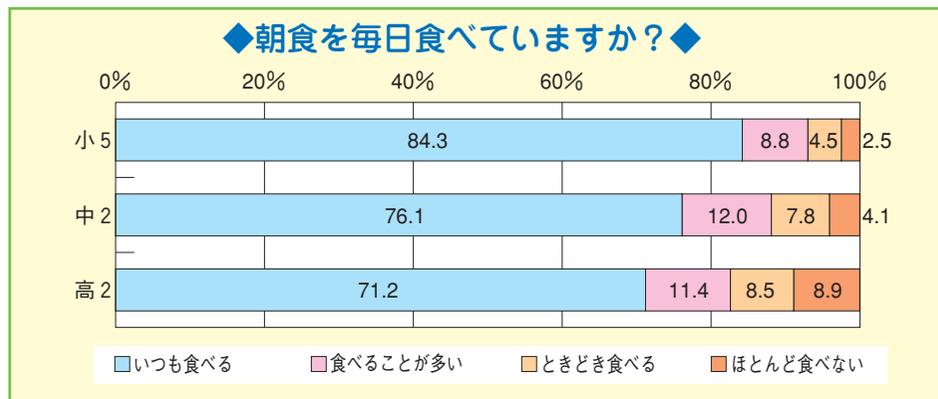
心身の成長期にある子どもにとって、食事はとても大切です。

特に10～15歳の時期は、骨の形成など、成長にとって重要な時期ですので、体づくりや健康維持に必要な栄養やエネルギーを十分にとることが必要です。また、朝食をしっかりと食べる習慣を身に付けることは、生涯を通じて健康な生活を送ることにつながります。

更に、食事は心の成長にも深くかかわっています。

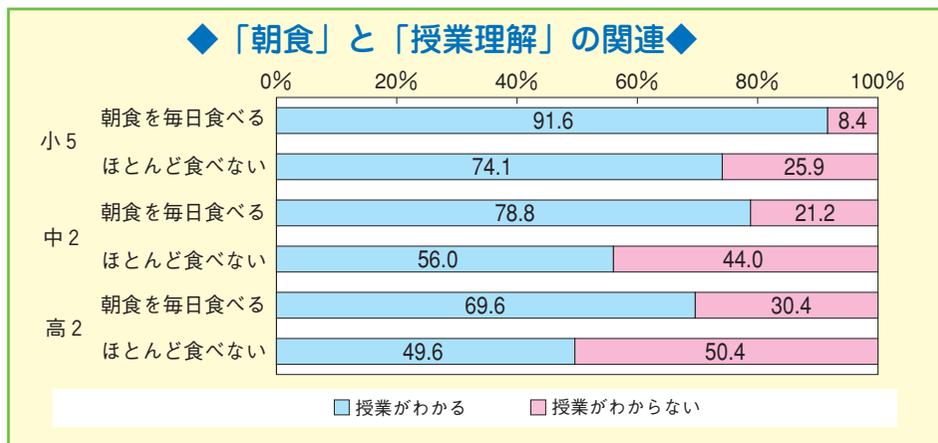
和やかな雰囲気でする、一緒に食事の準備や後片づけをする、「ありがとう」「ご苦労様」「ごちそうさま」と感謝やねぎらいの言葉を交わすなど、家族との関わり合いや、そこで得た満足感・信頼感は、子どもの心を豊かにします。食事の時間は、家族の生活や健康、ものの見方や考え方について知ったり、感謝の気持ちや家族の一員としての自覚を深めたりするのによい機会です。

子どもと一緒に献立を考えたり、準備や片づけをしたりしながら、家族で食事を楽しむアイデアを考えてみてはどうでしょうか。



● 「基本的な生活習慣」と「学習」

睡眠や食事は、学習とも関連があります。十分な睡眠は、翌朝のすっきりした目覚めにつながり、また、朝食をとることで脳にエネルギーが補給されます。目覚めの状態がよい子どもや朝食をとる子どもは、そうでない子どもよりも、学校の授業がわかると感じています。



■資料：「平成17年3月児童生徒の生活状況調査」栃木県総合教育センター

● 基本的な生活習慣を身に付けましょう

基本的な生活習慣は、自分自身の健康管理を含め、自立に必要な基礎的な生活能力です。家族で、睡眠や食事の大切さについて確認し、より良い時間の使い方を話し合ってみましょう。子どもが、家庭としての方針やルール作りに参加することは、自己責任の考え方を学ぶ機会にもなります。心身ともに大きく成長するこの時期、規則正しい生活ができるよう、自己管理能力を高めることが大切です。

「学校に行く前に朝食をとる、学校に持っていくものを前日かその日の朝に確認するなど、基本的な生活習慣が身についていることがうかがえる児童生徒については、ペーパーテストの得点が高い傾向が見られる」との報告もあります。(平成15年度教育課程実施状況調査 文部科学省)

地域での体験活動・ボランティア活動のすすめ

～ともに学び ともに育み ともに拓く～

○子どもの新たな一面を発見してみませんか

子どもたちは、様々な体験を通して学習し成長していきます。特に日常生活ではなかなか経験できないボランティア活動や社会・自然体験活動を通して、様々な人と出会い自分と周りのかかわりを理解し、自分らしい自分に気づいていきます。そのことが、大きな自信となり、これからの意欲へとつながっていくのです。地域での様々な活動に参加することは、子どもたちの成長を促す大切な過程なのです。

◇体験活動・ボランティア活動

- ・こんなすごい人がいるんだ
- ・こんな楽しいことがあるんだ
- ・自分には、こんな才能があったんだ
- ・自分は、こんなに多くの人から愛されているんだ
- ・今、社会にはこんな問題があるんだ

◇新たな気づき

- ・新しい自分
- ・自分らしい自分
- ・前向きな自分
- ・多くの人と関わっている自分の発見

○体験活動・ボランティア活動支援センターは、そんな子どもたちを応援します。

(支援センターは、子どもたちに社会体験活動、自然体験活動、職業体験活動など様々な活動を体験させたいと考える保護者の方々の相談窓口です。)

《問い合わせ》 栃木県生涯学習ボランティアセンター

(体験活動・ボランティア活動支援センター)

TEL028-665-7207 FAX028-665-7219



第3日曜日は、ふれあい育む「家庭の日」

とちぎ心のルネッサンス

心豊かな青少年を育む県民運動

青少年育成県民運動「とちぎ心のルネッサンス」とは

明日のとちぎを担う心豊かでたくましい青少年育成を目指し、すべての県民が青少年を地域全体で育もうという心を取り戻し、より良い環境を構築していこうとする県民総ぐるみ運動で、平成15年から始まりました。

「家庭」を重点テーマとして取り組んでいます。

家族で「共有」していますか？

すれ違いが多くなってくると、子ども達のわずかな変化を見落としがちです。ちょっと工夫して、親子で何か「共有」してみませんか。

我が家の「家庭の日」はありますか？

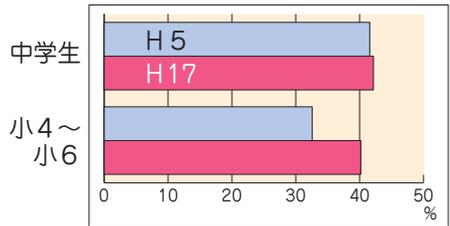
豊かな家族のふれあいが青少年の人間形成によい影響を与えます。食事、外出、ボランティアなどできることから家族で取り組みましょう。

「家庭の日」が広がっています

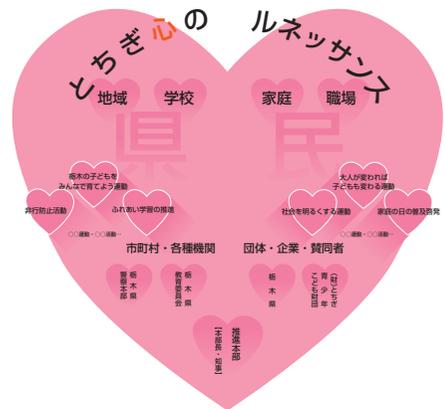
県では、「家庭」の大切さを再認識していただくために、毎月第3日曜日を「家庭の日」と位置づけ、全県的な定着に向けた取組を進めています。県内の施設や企業等にも「家庭の日」への支援が広がっています。詳しい情報は、とちぎ青少年こども財団HPで。

<http://www.z-kodomo.or.jp/>

朝食を子どもだけで食べる家庭の比率(約4割が子どもだけで朝食)



H17 国民健康栄養調査結果



家庭から「とちぎ心のルネッサンス」を推進しましょう。

～県内の主な相談機関の紹介～

★ 子どもに関する様々な相談

- ★ホットほっと電話相談
 ・家庭教育ホットライン(保護者専用)..... 028-665-7867
 ・いじめ相談さわやかテレホン(児童・生徒用)..... 028-665-9999
 ・メール相談(PC版) <http://www.hothotmail.jp>
 (携帯版) <http://www.hothotmail.jp/m.html>
- ★県総合教育センター
 ・子どもの教育相談..... 028-665-7210・7211
- ★教育事務所(児童生徒の教育に関する相談) ★「いじめ・不登校等対策チーム」専用電話
 ・河内教育事務所..... 028-626-3183 028-626-3184
 ・上都賀教育事務所..... 0289-62-7167 0289-62-0162(スマイル相談室)
 ・芳賀教育事務所..... 0285-82-3324 0285-82-5274
 ・下都賀教育事務所..... 0282-23-3422 0282-23-3782
 ・塩谷教育事務所..... 0287-43-0176 0287-43-0609(塩谷の安心ダイヤル)
 ・那須教育事務所..... 0287-23-2177 0287-23-2194
 ・南那須教育事務所..... 0287-82-2909 0287-83-2418
 ・安足教育事務所..... 0283-23-1471 0283-23-5479
- ★思春期相談センター「クローバー〜ピアルーム〜」..... 028-632-0881(毎週土・日曜)
 Eメール..... peerroom1020@rapid.ocn.ne.jp
- ★テレホン児童相談..... 028-665-7788
 ★中央児童相談所..... 028-665-7830
 ★県南児童相談所..... 0282-24-6121
 ★県北児童相談所..... 0287-36-1058
 ★チャイルドラインとちぎ..... 028-614-3366

★ 悩みや心の健康に関する相談

- ★県精神保健福祉センター..... 028-673-8785
 (こころのダイヤル)..... 028-673-8341
- ★県西健康福祉センター..... 0289-64-3125
 ★今市健康福祉センター..... 0288-21-1066
 ★県東健康福祉センター..... 0285-82-3321
 ★県南健康福祉センター..... 0285-22-6192
 ★栃木健康福祉センター..... 0282-22-4121
 ★県北健康福祉センター..... 0287-22-2257
 ★矢板健康福祉センター..... 0287-44-1296
 ★烏山健康福祉センター..... 0287-82-2231
 ★安足健康福祉センター..... 0284-41-5900
 ★宇都宮市保健所..... 028-626-1116
- ★栃木いのちの電話
 ・栃木いのちの電話..... 028-643-7830
 ・足利いのちの電話..... 0284-44-0783

★ 子どもの問題行動や非行等の相談

- ★県警察本部
 ・県民相談室..... (ヤングテレホン 028-624-4152)
 (フリーダイヤル 0120-87-4152)
 ・覚せい剤110番..... 028-624-0919

※相談機関は他にもたくさんあります。それらの相談窓口については、
 青少年男女共同参画課 TEL028-623-3075、生涯学習課 TEL028-623-3404に問い合わせてください。

- 発行日 平成21年1月改訂
 ■問い合わせ先 栃木県教育委員会事務局生涯学習課ふれあい学習担当
 TEL028-623-3404 FAX028-623-3406
 Eメール syougai-gakusyuu@pref.tochigi.lg.jp