

家庭教育サポートブック・中学校編

～自立に向けてともに考えてみませんか～



平成21年3月

岡山県教育庁指導課
岡山県教育庁生涯学習課

はじめに

子どもの健やかな成長は、親の願いであり、社会全体の願いでもあります。子どもが健やかに成長していくためには、生活習慣や学習習慣の確立は欠かすことはできません。

全国学力・学習状況調査の結果から、岡山県では、自尊心が高く、将来について前向きに考えている子どもの割合が高いことや、毎日朝食をとっている子どもや、家族で食事をする機会が多い子どもの割合が高いことがわかりました。このことは、大切にしていきたいと思います。一方、全国平均と比較してテレビの視聴時間が長い、家庭学習の時間が短い等の課題が明らかになりました。

知・徳・体をバランスよく育て、子どもたちの「生きる力」をはぐくんでいくためには、家庭・地域・学校が一体となって取り組んでいくことが大切です。家庭での生活習慣、学習習慣の確立・定着へのご理解、ご協力をお願いします。

思春期を迎え、子育ては、戸惑いや悩みの連続です。また、子育てに関する情報も多く、何をすればよいのか、自分の子育てはこれでよいのかと不安になることもあります。あるいは、分かっているのに、なかなかできないこともあります。

まずは、「ここから」「これだけは」家庭で大切にしていたいただきたいことを、ここに具体的に示しました。気になっていることから、あるいは、少しがんばればできそうなことから始めてみませんか。

家庭教育について、振り返ってみませんか？

あなたの家庭ではいかがですか？

あなたのご家庭をチェックしてみてください。✓がつかなければ、そのページを読んでみてください。きっと子どもとの望ましい接し方のヒントが見つかりますよ。

我が家では、

- 早寝早起きを心がけている。 ➡ P. 3
- 子どもは毎日バランスのよい朝食をとっている。 ➡ P. 4
- 子どもと「おはよう」「ただいま」「おやすみ」などのあいさつを交わしている。 ➡ P. 5
- 学校での出来事について子どもと話をしている。 ➡ P. 6
- 子どもが行う家事の分担を決めている。 ➡ P. 7
- テレビやゲーム、ケータイのルールを決めている。 ➡ P. 8
- 家で読書や勉強する時間をとっている。 ➡ P. 9
- 子どもは、地域の行事に参加するようにしている。 ➡ P. 10
- 子どものお小さなサインを、キャッチしている。 ➡ P. 11

早寝早起きを心がけましょう

Q

子どもがいつ寝ているのかわかりません。

A

いつも親のそばにいて、その生活を親が管理できていた頃とは違って、自分で自分の生活を確立しようとする年齢になっていたのでですね。

心の成長に伴う過程なので、心配はいりませんが、生活のリズムを自分で管理する力は、まだ十分ではなく、また、生活リズムの確立を支えていた親の言葉や態度等に対する反発も出てくる時期なので、親としては難しさを感じますね。

成長の過程と考え、あまり干渉せず、これまで同様、朝は決まった時刻に起こすようにしましょう。

はじめての **一歩**

カーテンを開けて、朝の光を浴びよう！



毎日バランスのよい朝ご飯を食べよう

Q

「ダイエット」と言っ、朝食を食べないのですが。

A

体型のことが気になるのはよくわかりますが、そのダイエットは、本当に必要なダイエットでしょうか？子どもが深刻に体型のことで悩んでいるなら、朝食を抜くことが、ダイエットではないことを伝え、子どもと一緒に適切な方法を考えましょう。

例えば、脳と身体に栄養たっぷり「太りにくいメニュー」を、考えてみてはどうでしょうか。また、朝食を抜いて、おやつにスナック菓子を食べていたのでは、かえってカロリーのとり過ぎになることなどを話題にしてみるのもよいかもしれません。

また、朝こそ一緒に食べるようにしましょう。

そのとき、「部活がんばってるね」など話しかけ、脳も体も心もエネルギーいっぱい一日をスタートできるようにしましょう。

はじめの 一歩

朝こそ、一緒に食べよう！

過剰なダイエットになっていませんか！！

はじめは普通のダイエットに見えても、拒食、過食という摂食障害につながることもあります。心配なことがあれば、早めに学校や専門医等に相談しましょう。

家族であいさつを交わそう

Q

子どもにいくらあいさつをしても返事がありません。

A

あいさつはコミュニケーションを促します。親から声をかけてあいさつの見本を示すことは、大切なことです。子どもが無反応でも、根気よく気持ちのよいあいさつを続けましょう。

返事をしなくても、子どもは親が声をかけてくれるのを待っています。「おかえり。今日、おかあさんね、…」と話を続けてみましょう。会話のきっかけになることもあります。



子どもが返事をしないからといって、面倒がったりせずに、大人の方から、気持ちのよい声をかけて、話すきっかけを作りましょう。

はじめての **一歩**

顔を見てあいさつをしよう！

家族で会話をする機会を増やそう

Q 最近口答えをするようになり、子どもが何を考えているのかよく分かりません。

A この時期の口答えは、成長の過程ととらえて、あまり神経質にならずに見守りましょう。

子どもが口答えするからと、話しかけないのではなく、適度に話しかけたり、声をかけたりしましょう。そして、子どもから話してきたときには、しっかり聞くようにしましょう。

口答えはしていても、不安だったり不安定だったりしている時期です。いつでも話せる環境を作って安心感を与えることが大切です。

Q 最近子どもが突然キレるのですが、どうすればよいのでしょうか？

A 突然声を荒げたり、攻撃的な行動に出る（いわゆるキレる）と、どうしてよいかわからず、親自身が戸惑ってしまいますね。

しかし、周りの者にとっては、突然と思える言動も、それまでの不満やストレスが積み重なり、我慢の限界を超えて外に出たものかもしれません。

日頃から、子どもの話をじっくり聞く、同じ目線で考える、深い関心を払う、といった姿勢で子どもに接することで、子どもは親に愛されていると実感し、気持ちも安定します。

このような対応では、状況がよくなる場合は、学校や相談窓口、各種専門機関等に相談するのも一つの方法ですね。

はじめの 一歩

親から、話しかけよう！

手伝いをする習慣を付けよう

Q 部活動などで帰宅時刻が遅く、手伝いをさせることができません。

A 中学生になると、部活動や勉強があるからと言って、手伝いをしなくなる傾向があります。しかし、中学生になっても、家族の一員であることに変わりはありません。

ただし、時間の制約があることも事実です。時間のかからない毎日続けられるものと、休日等に少し時間のかかるものを任せるという方法もあるかもしれませんが、そのようにする中で、責任感が育ったり、時間の使い方も身に付いたりします。

そして、「〇〇をしてくれるから助かる」「〇〇をしてくれてありがとう」と感謝の思いを言葉にして伝えることが大切です。家族の一員として、家族のために役立っているという思いは、心を安定させます。



はじめての 一歩

「ありがとう」を言葉にして伝えよう！

テレビやゲーム、ケータイのルールを作ろう

Q

子どもが携帯電話をほしがりますが。

A

「ほしがるから」ではなく、本当に必要なものなのかどうかを話し合しましょう。その際、携帯電話をする際の危険性・問題点等を十分認識させ、持つことのメリット、デメリットは何か、家族で十分話し合うことが大切です。

携帯電話を持たせる場合は、家族でしっかり話し合っ、きちんとルールを作りましょう。

携帯電話のルール（例）

- ・自分の部屋に持ち込まない。
- ・自分が書かれると嫌な言葉や噂を、メールや掲示板等には書き込まない。
- ・掲示板や、ブログ・プロフ等に、個人情報を書き込まない。
- ・棄権なサイト（アダルトサイト、出会い系サイト）等は、閲覧しない。
- ・定期的に保護者が通信記録やアクセス履歴を確認することを約束する。
- ・困ったことやトラブルに巻き込まれた時は、必ず親に相談する。

（平成21年3月 携帯電話の所持について－アピールーより）

はじめの **一歩**
親子でルールを守ろう！

こんな時は要注意！！

- いつも持ち歩いていた携帯を持たなくなった
- 心待ちにしていた着信音に脅えるようになる。
- 着信音をサイレントモードに設定し直している。

ネットいじめに合っている可能性があります。子どもに話を聞いてみましょう。

読書や勉強の時間を決めよう

Q

家ではほとんど勉強をしません。とても心配です。

A

勉強しないのはなぜでしょうか。

学習できる環境は整っていますか。漫画やゲームが散乱している部屋では、学習する意欲はわかりません。

また、せっかく子どもが机に向かったのに、家族が大きな音でテレビを見ていたのでは、集中して学習に取り組むことはできませんし、何よりやる気を失います。家族で、夕食後、静かな環境を作り、家族も、新聞や本を読むなどして、夕食後の時間の過ごし方を変えてみませんか。

子どもがやる気を出せないでいるのかもしれませんが。様々な体験をする中で、好きなことや得意なことを見い出せるといいですね。得意なものがあると、自信につながり、意欲につながります。

また、少しでも、子どもにやる気が見られたら、「がんばっているね」と、プラスの声かけも必要です。「めずらしいね」など、くれぐれも子どものプライドを傷付けることのないように気を付けたいものです。

はじめの 一歩
学習しやすい環境をつくらう！



地域の行事に参加させよう

Q 中学生になって、部活動などがあり、めっきり地域の行事に参加しなくなりました。中学生になっても、参加させるにはどうしたらよいですか。

A 部活動で自分の得意なことを伸ばしたり、仲間と一緒に活動したりすることは、子どもの成長に大切なことです。

さらに、地域の行事に参加して、様々な年代の人々と接し、多様な体験をすることは共存の大切さを実感し、知的好奇心を高めることにつながります。地域の行事やボランティア活動、あるいは自分の興味のある活動にどんどん参加させましょう。

自分のよい所を発見し、学習や生活への意欲につながっていくのではないのでしょうか。

自立への第一歩を踏み出す中学生になったこの時期だからこそ、「勉強が第一」「部活動が第一」と考えず、外へ出て行くようにしたいものですね。

はじめての 一歩
外に出よう!!



子どものサインをキャッチしよう

Q いじめや不登校が心配です。どんなことに、気を付ければよいでしょうか。

A 思春期になると、子どもが学校での様子などを話さなくなるので、心配も増えますね。また、子どもは、心配かけたくないという思いや、子どもなりのプライドもあって、「いじめられている」と、なかなか打ち明けないケースもあります。しかし、子どもは何か困ったことがあると何らかのサインを発しているものです。日頃から、子どもとかかわり、変化をとらえたら、子どもと話し合ったり、学校や相談機関に気軽に相談したりしましょう。

こんなサインは要注意！

- 朝の準備に時間がかかるようになる
- 頭痛や腹痛を訴えることが多くなる
- 細かなことを気に病むようになる
- 学校や先生、友だちへの批判が多くなる
- 喜怒哀楽が激しくなる
- 仲良しだった友人と交わらなくなる
- 赤ちゃんがえり・母子分離ができなくなる

(菅野 純『不登校 予防と支援Q&A70』明治図書 より)

はじめの 一歩

小さな変化を見落とさない！



不登校になってしまったら...

親の会やフリースペースに参加してみると、同じ悩みを持つ親同士で話をすることができ、参考になることがあります。

このような取組をしてみませんか。

- ★休日には外で体を動かすなど、生活のリズムを崩さないようにする。
- ★夏休みなどの長い休みのときは、始業式の数日前から、定時に起こし、朝食をとり、学校まで一緒に（もしくは、一人）で行くことで、生活のリズムを取り戻す。

～ 情報編 ～

【ひとりで悩まないで】 (平成21年7月現在のものです)

○子育ての悩み相談

086-235-8839 すこやか育児テレフォン

○学校のこと、家庭のこと、自分のこと

086-235-8639 子どもホットライン

○学校教育・いじめ・不登校

0570-0-78310 24時間いじめ相談ダイヤル(24時間)

0866-56-9115 岡山県総合教育センター教育相談

(月水木金 9:00~17:00、火 13:00~17:00)

086-427-0244 岡山県教育委員会倉敷教育相談室(火~金 9:00~16:00)

0866-22-9833 岡山県教育委員会高梁教育相談室(月水金 9:00~16:00)

0868-24-1424 岡山県教育委員会津山教育相談室(月木金 9:00~16:00)

○虐待・非行

086-235-4152 岡山県中央児童相談所(月~金 8:30~17:00)

086-421-0991 岡山県倉敷児童相談所(月~金 8:30~17:00)

0868-23-5131 岡山県津山児童相談所(月~金 8:30~17:00)

086-281-1171 岡山少年鑑別所教育相談室(月~金 9:00~16:00)

086-245-4343 岡山いのちのでんわ(24時間)

086-803-2525 岡山市こども総合相談所(月~金 8:30~17:15)

○発育・発達・健康

086-272-3950 備前保健所

0869-64-2255 東備保健所

086-434-7025 倉敷保健所

0865-69-1673 井笠保健所

0866-21-2835 高梁保健所

0867-72-5691 新見保健所

0867-44-2991 真庭保健所

0868-23-0148 津山保健所

0868-73-4055 勝英保健所

086-803-1264 岡山市保健所

086-434-9820 倉敷市保健所

○発達障害

0866-56-9117 岡山県総合教育センター教育相談

(月水木金 9:00~17:00、火 13:00~17:00)

○心の問題(薬物・ひきこもり・PTSD等)

086-272-8835 岡山県精神保健福祉センター

(月~金 9:30~12:00、13:00~16:00)



- 自殺
086-245-4343 岡山いのちのでんわ（24時間）
- 性にかかわる問題
086-233-0399 ゼロワン（火・金 10:00～21:00 祝日は休み）
- 母親クラブなど
086-252-3282 岡山県地域活動連絡協議会（みらい子育てネット）
- 休日（夜間）当番医
086-225-2225 岡山市休日夜間急患診療所
086-225-8280 岡山市休日急患歯科診療所
086-425-5020 倉敷市休日夜間急患センター
- 子どもの急な病気・事故
086-272-9939 小児救急医療電話相談
- 子育て支援に関する相談
086-227-2525 岡山ファミリーサポートセンター
086-803-1324 子育て支援短期利用事業（勤労福祉課）
- 家族関係、地域での悩み
086-235-4157 子ども・家庭電話相談室
- 【社会活動に参加しよう】
- 子どもや親子のための行事や施設に関する情報
086-251-9758 岡山県生涯学習センター「ばるねっと岡山」（<http://www.pal.pref.okayama.jp>）
- ボランティア活動の情報
086-226-2822 岡山県社会福祉協議会

さらに詳しくお知りになりたいときは、次の資料をご覧ください。
家庭教育について

「家庭教育手帳」平成20年 文部科学省

「ぱっちり！モグモグ“ツーウィーク”」平成20年 岡山県教育庁生涯学習課

学習について

「学習の手引き」平成20年 岡山県教育庁指導課

携帯電話について

「携帯電話の利用に関する研修資料」平成20年 岡山県教育庁指導課

※いずれも岡山県教育庁ホームページよりダウンロードできます。

(http://www.pref.okayama.jp/soshiki/kakuka.html?sec_sec1=146)

【参考文献】

菅野 純『不登校 予防と支援Q&A70』明治図書

「家庭教育手帳」平成20年 文部科学省

「生活習慣の確立に向けた支援ガイドブックー豊かな子育ての応援のためにー」成20年3月 岡山県

「親学サポートブック」平成19年3月 奈良県教育委員会

「岡輝版・子育て法」平成16年2月 岡山市立清輝保育園ほか

※なお、本文中のイラストは、株式会社MPC[スクールイラスト集]を使用しました。