

# 家庭教育

## ハンドブック

— 小学校 5 年生～中学生編 —

「すべては子どもたちのために」

「すべての子どもたちのために」

を合言葉に

富良野市教育委員会

# はじめに

12歳から13歳の中学生の前半ころまでは思春期の初期にあたります。この時期は、心身ともに大きく変化するスタート地点です。小学生のころに比べて心や体の変化が一層早くなります。親子・友達関係など、揺れ動く不安定なこの時期、どのようなつまずきであっても、子どもは回復する力を持っています。

思春期は、親としても子どもへの関わり方が難しく、重要な時期であり、言葉によるコミュニケーションが不足しがちな時期でもあります。話せばわかるとは限りませんが、話さなければもっとわかりません。

親子の**絆**を深めるには、なによりも会話が大切です。

このハンドブックには、思春期の子どもを持つ親のために家庭での教育やしつけに関して、それぞれの家庭で考え、実践していただきたいことを記載しています。ぜひ、お父さん・お母さんにお読みいただき、成長期の子育てのヒントとしてください。

## お子さんの様子をどれくらい知っていますか？

小学校高学年から中学生にかけて、子どもが大人へと成長する時期です。高学年から中学生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ります。

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？

### 家庭生活

- 今、熱中していること
- 一番大切なもの
- 一番欲しいもの
- 保護者に望んでいること
- 学校から帰ってきてしていること



### 学校生活

- 仲の良い友達は
- 先生のことをどう思っている？
- 得意な科目、苦手な科目
- 将来の夢



## 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。



# 子どもたちのからだやこころに起こっていること

心と体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。この二つの絡まりあいの中で、大きな不安と戸惑いを感じながら子どもは成長していきます。

## ●からだの変化

### 女子の場合

- 乳房が発達します。
- 肩幅はせまく、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。
- 声が少し低くなります。
- 月経がはじまります。



### 男子の場合



- 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、ニキビなどがやすくなります。
- 声変わりをします。
- 初めての射精があります。

## こころの変化

### ● 友達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達へとどんどん移っていきます。これは親にとっては少々寂しいことですが、子どもの成長のあかしです。

### ● 独立の欲求と反抗行動が表れます

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持つようになり、行動に現れることもあります。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ます。それが、不安定な言動につながることもあります。

### ● 自分を探しています

「自分とは何なのか」と考え始めます。そして、周囲の友達や大人と自分を比較し、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・自己嫌悪の中で不安定に揺れ動きます。



最近、言葉遣いや態度が乱暴になってきました。注意すると怒り出します。

この時期の子どもが言うことを聞かなくなるのは、自立や親離れが始まった証拠です。むやみな干渉やお説教はできるだけ控え、子どもの力を信じ、温かく見守ってあげてください。



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時でもあります。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。

子どもの心と体は急激に変化し成長しています。そして体の発育に比べ、心の成長はやや遅れて表れます。大人になったと思っても、行動が伴わないジレンマが子どものイライラを助長させます。理屈を並べて自分の考えを主張したり、口をとがらせて親が驚くような言葉を発することさえあります。

それらは自我の芽生えであり、自分の世界を築こうとする表れです。子どもの心を成長させるために大切なことなのです。



ここ数日、様子が違います。友達から“仲間はずれ”になっているようです。

「何かあったの？」と率直に尋ね、子どもの話を良く聞きましょう。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見方であることを、言葉や態度でしめしましょう。



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。

心配だからといって、子どもの行動を監視したり、根ほり葉ほり話を聞きだそうとする必要はありませんが、普段からの「親子の絆」を大切に、会話を通じて子どもと友達の間を理解するよう心がけましょう。



中学生になってから、勉強が難しいと口に  
し、元気がなくなったようです。

「もっと頑張れ」や「努力しなさい」では  
今までの頑張りを否定してしまいます。

今までの努力を認めた上で、勉強以外での  
長所をほめてあげ、自信を回復させてあげま  
しょう。



中学校に入学したばかり  
の子どもたちは、新しい環  
境に慣れていないため、ち  
よつとしたことでつまずい  
てしまい、自信をなくして  
しまいます。

子どもを追い詰めるのは  
逆効果です。

一人ひとり頑張ってきた結果が今の状態です。「頑張  
れ」「努力しろ」では、頑張ってきた子どもを追い詰め  
てしまうことになります。子どもの努力をほめた上で、  
早い段階で学校に相談するなど、家庭と学校が連携する  
ことが必要です。



最近マンガばかり読んで勉強しません。

興味を引きそうな雑誌や、観たことのある映画の原作などをきっかけに、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。



携帯電話を買ってほしいとせがまれます。

携帯電話を巡るネットトラブルが後を絶ちません。本当に必要なのか、親子で十分話し合う必要があります。



携帯電話は、居場所の確認や緊急の連絡など、非常に便利な道具です。

しかし、携帯依存症やネットいじめの温床など、その闇の部分も把握する必要があります。

携帯電話がなぜ必要なのか、こういった機能が必要な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いのいい親」気取りは禁物です。

持たせる場合は、必ずフィルタリングを設定し、家庭での使用のルールについて話し合うようにしましょう。子どもを有害情報から守れるのは身近な保護者です。

詳しくは「インターネットトラブル事例集」もご参照下さい。





子どもが異性と交際するようになりました。昨夜は、門限を越えて帰宅しました。

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。



第二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。

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。

## 親子のコミュニケーションを大切にしましょう

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。

### ●こんなところを意識して

#### \*言葉と表情は合っていますか？

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。

#### \*「言わなくてもわかってくれるだろう」と思っていますか？

言葉にしないと伝わらない時もあります。日常のあいさつや会話を大切にしてください。

### ●子どもから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？

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あげましょう。

### ●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。

#### \*しかる時

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にならないように気をつけましょう。

## ● 気持ちの伝え方を考える

### ～「YOUメッセージ」と「Iメッセージ」～

YOUメッセージとは、「あなた」が主語になって発せられるメッセージのことで、相手に頼み事（命令）や評価する際に発信されるものです。これに対して、Iメッセージとは、発信する人の「私」が主語になって発せられるメッセージのことで、「私」を主語にして自分の素直な気持ちを伝える際に発信されるものです。

#### \*子どもの自己肯定感を高めるために

Iメッセージで子どもに伝えることで、あくまで話し手自身が「わたしはこう感じた」と言っているに過ぎないため、子ども自身がそんなつもりがなく行動したとしても、「この人はこう思ってくれたんだ」「自分の存在がこの人にこんな影響を与えたんだ」と思い、自分の存在価値を感じて自己肯定感を高めることができます。日常からYOUメッセージではなくIメッセージで伝えましょう。

### YOUメッセージ、Iメッセージの例

- ・（あなたは）本当に悪いやつだな。【YOUメッセージ】  
→そんな悪いことして俺は悲しいよ。【Iメッセージ】
- ・（あなたは）こんな時間まで何してたんだ。【YOUメッセージ】  
→連絡もないし（私は）ずっと心配だった。【Iメッセージ】
- ・（あなたは）部屋を片付けて頑張ったね。【YOUメッセージ】  
→部屋がきれいになって気持ちいいね。【Iメッセージ】



## 規則正しい生活を心がけよう

### ● 「就寝時刻」と「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、十分な睡眠を確保させません。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。

### ● 「十分な熟睡」「食事」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。

### ● 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。

## ● 「食」と「心・体の成長」

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。特に、朝食の重要性が言われています。寝ている間でも、体も脳もエネルギーを消費しているの、朝食をとらないと両方とも活発に働かないと言われています。

さらに、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。



## 「へそのまち」で豊かな心を

### ●合言葉「へそのまち」で日常から習慣づくり

子どもの成長を促すためには、子どもの自己肯定感を高める必要があります。そのためには、子どもに寄り添い、共感し、自主性を養い、時にはサポートをしながら、子ども自身が自らの価値や存在意義を肯定できるような環境を作る習慣づくりが大切です。



変化に気づく！



そばにいるよ！



伸びしろ無限大！



間違いや失敗も○



挑戦しよう！

## ● 1日1日を大切に

富良野市の合言葉「へそのまち」を覚えて、子どもと一緒に成長していきましょう。

「変化」に気づきましょう。それが親子の成長の第1歩となります。

そばに寄り添い、子どもの心の声を聴きましょう。

「伸びしろ」をどんどん伸ばし、出来たことをたくさん褒めてあげましょう。

間違える事もあります。注意はしても否定はせず、全て受け入れましょう。

挑戦する心を大切にしましょう。成功も失敗もその過程が心の成長に繋がります





# わが家の7か条 ルール

- 1 早寝・早起き・朝ごはん  
みんなて楽しく晩ごはん



生活リズムはすべての基盤

- 2 スマホ・タブレット・ゲーム  
などは時間を決めて



家族とよく話し合って自分で決めよう

- 3 SNSには要注意  
対面で言えないようなことは  
書き込まない



- 4 富良野を舞台に体を動かそう



自然体験やスポーツなどを楽しもう

- 5 地域の行事に参加してみよう



いろいろな人との関わりを大切にしよう

- 6 違いを認め合おう



みんなが暮らしやすい社会の一員になろう

- 7 困ったときはSOS  
勇気をもって相談しよう



富良野市PTA連合会・富良野市教育委員会

# 子育てに悩んだら

～一人で悩まないで下さい～

## ◆児童虐待や子育てに関する相談

- ・富良野市こども家庭センター 39-2335
  - ・富良野市子育て支援センター 39-2335
  - ・富良野市こども通園センター 22-2091
  - ・富良野市民生委員児童委員 39-2211
  - ・旭川児童相談所 0166-23-8195
- 8:30～17:15 (平日のみ)
- 8:45～17:30 (平日のみ)
- 24 時間対応

## ◆いじめ・不登校に関する相談

- ・教育支援課学務係 39-2320
  - ・教育支援センター「まいくらす」 39-2333
  - ・富良野市人権擁護委員 39-2301
  - ・子どもの人権 110 番(全国共通) 0120-007-110
- 8:30～17:15 (平日のみ)
- ※まいくらす 9:00～16:00
- 24 時間対応
- ・北海道立教育研究所 子ども専用フリーダイヤル (教育相談電話) 0120-3882-56

## ◆病気・健康に関する相談

- ・富良野市保健医療課 (保健師) 39-2200
  - ・小児救急電話相談 011-232-1599
- 8:30～17:15 (平日のみ)
- 19:00～翌朝 8:00
- 小児救急電話短縮ダイヤル #8000

## ◆青少年問題、非行・問題行動についての相談

- ・富良野市青少年補導センター 39-2318
  - ・富良野警察署生活安全課 22-0110
- 8:30～17:15 (火曜～土曜)
- ・北海道警察本部 少年サポートセンター 011-251-0110
  - 少年相談 110 番 0120-677-110
- 8:45～17:30 (平日のみ)