

家庭教育応援します

# 親大ピ

青春!思春期編

ネットやSNSの  
つながり  
便利だけど心配...

お金が絡むことは  
心配だな...  
万引きなんて  
してないといいけど...

ゲーム依存や  
ネット依存に  
なっていない?

困ったときは  
どこに相談したら  
いいの?

思春期に入ると、心と体に大きな変化があらわれます。  
子どもも親も、その変化に戸惑うことが少なくありません。

思春期は、環境や社会・時代の変化に影響を受けやすい時期であり、  
心も不安定になりがちです。  
でも、それも大人になるためのステップです。

“親”としてどう見守り続けていくか、考えてみませんか？

# 見えますか？こどものサイン – 目が離れても心は離さず –

思春期真っ盛り。子どもの行動や考えていることがだんだん見えづらくなっていく時期です。子どもの変化に親が不安になるときもありますが、近づきすぎず、適切な距離を取りながら、子どもが自分の足で歩いていくのを見守りましょう。

見守っていく中で、子どもたちが言葉なく発する“サイン”を見逃さないことが大切です。

## ネット・SNS・ゲーム利用は適切に

ネットもSNSもゲームも、娯楽や、コミュニケーション、情報収集のツールとしてすっかり日常生活の中に根付いてきました。

スマホを操作するのはなく、  
スマホに操作されていませんか？



一方で、利用時間の増加による生活習慣の乱れや健康被害も懸念されます。自分自身で時間や頻度をコントロールできるようなルール作りをしたいものです。

上手にネットと  
付き合おう！  
安心・安全な  
インターネット利用ガイド  
(総務省)



## 急に身なりが変わったら気をつけよう

「身なりは心の現れ」と言われています。急に派手な服装になったり、おしゃれをしたがったりするときは、なぜそうしたいのか、その裏に別の理由があるのかなど、子どもの本音を読み取る努力が必要です。

“好きなようにしてい”  
という声をかけるのは、必ずしも個性を認めているとは限りません。  
日頃のコミュニケーションの中で子どもが何を思っているのかを読み取っていくことが大切です。



## 夜の外出は危険がいっぱい

近年、夜間の外出により、犯罪に巻き込まれるケースが増加しています。また、非行や不良行為につながることもあり、「風営法」や「**千葉県青少年健全育成条例**」で、制限をかけています。

### 青少年(18歳未満)の夜間外出に関する制限

- 深夜(午後11時から翌日の午前4時まで)の外出の制限〔県条例第23条・第23条2〕
- 深夜のカラオケボックス、ネットカフェ等の施設への入場禁止〔県条例第23条3〕
- 午後6時～午後10時の時間帯は、ゲームセンターへの16歳未満の者だけでの入場禁止〔風俗営業等の規制及び業務の適正化等に関する法律 第2条1、第22条2〕



ゲームセンター  
16歳未満は保護者の  
同伴が必要



ネットカフェ・カラオケ  
午後11時以降  
入場禁止



### 深夜外出させないのは“親の役目”です 千葉県青少年健全育成条例

第23条  
特別の事情がある場合を除き、青少年を深夜(午後11時から翌日の午前4時まで)に外出させないように努めなければならない。

第23条の2  
何人も、威迫し、若しくは欺く等不当な手段により、又は保護者の委託若しくは承認その他正当な理由がなく、深夜に、青少年を連れ出し、同伴してはいかぬ、又はとどめてはならない。

**違反すると、20万円以下の罰金又は科料**

よく話していた  
友達の名前  
最近聞かないな

こんなに  
高価なもの  
持ってたって？

なんだか  
言葉づかいが  
荒くなったな

確かに頭痛がち  
でも、そんなに  
薬必要？

服装や髪型を  
随分と気にする  
ようになった

(なんだかおかしい)  
親だから感じる直感  
を大事にしましょう

登校を渋る  
早退する  
お腹が痛くなる

不安なときは一度  
相談機関に相談して  
みるのもいいですね。

夜間に外に出る  
塾や習い事の  
帰りが遅い

お金遣いが  
なんだか  
荒い気がするな



# 『ダメことはダメ』と言ってあげる勇気を！

## 飲酒・喫煙はさせない

20歳未満の者の飲酒・喫煙は、成長段階にある心身に様々な悪影響を及ぼすことから法律で禁止されています。※未成年者飲酒禁止法・未成年者喫煙禁止法

未成年の飲酒・喫煙は、生活乱れを招くとともに、薬物乱用などさらに危険な行動につながる入口でもあります。



子どもに飲酒・喫煙をさせないことは、親の大切な役目です。

## 万引きは犯罪です！

「ゲーム感覚で」「友達もやってる」等、軽い気持ちで万引きをする子どもたちがいます。しかも、その多くは「悪いことをしている」という罪悪感がないことも少なくありません。

### もし万引きをしてしまったら…

「出来心だからしょうがない」「買い取ればいい」ではありません。



なぜいけないことなのかを根気よく伝え、迷惑をかけた相手に親子で誠心誠意謝りましょう。

『万引き』は、**再犯率の高い『犯罪』**です。

### 窃盗罪

他人の財物を窃取したものは、窃盗の罪として、10年以下の懲役または50万円以下の罰金  
〔刑法235条〕

「万引き」という言葉は刑法にはなく、「万引き」は、法律上「窃盗罪」になります。「くせになる」とよく言い、繰り返すほど犯行がエスカレートします。早期発見での指導が大切です。

窃盗は中学生、高校生に最も多い犯罪で、窃盗の総数に占める万引きの割合は、男子よりも女子の割合が高くなっています（警察庁統計より）。

## 深刻です！絶対にダメ！薬物乱用

薬物の乱用は**絶対にダメ**です。違法薬物は人体への影響が甚大で、呼吸停止、意識消失、興奮、幻覚等の症状が現れ、死に至ることもあります。たとえ1回でも使用することは犯罪です。

違法薬物や大麻などは、ネット上であたかも安全であるかのような情報とともに回っています。近年、SNSを通して子どもなどに近づき、違法薬物や大麻などを売りつけるといった事案も発生しています。



### 『オーバードーズ』

医薬品を用法・用量を守らずに過量に摂取する『オーバードーズ』が、10～20代で急増しています。やめられない場合は専門家に相談しましょう。



### 薬物乱用防止について

違法薬物、大麻などの使用やオーバードーズなどについての詳細及び困ったときの相談窓口はこちら→



### 保護者の責務（いじめ防止対策推進法第9条1）

保護者は、この教育について第一義的責任を有するものであって、その保護する児童等がいじめを行うことのないよう、当該児童等に対し、規範意識を養うための指導その他の必要な指導を行うよう努めるものとする。

## いじめは心に傷を負う

いじめは、いじめられる側、そしていじめる側、どちらの心にも大きな傷を残します。

子どもたちの心の中には「**親に心配をかけたくない**」という気持ちがはたらき、いじめの事実を言わないということがあります。

「**いじめは決してやってはいけない**」ということを周りにいる大人がはっきりと示した上で、子どもからのサインを見逃さず、とるべき対応を一緒に考えることが大切です。

### 【あれ？いつもと違わない？】

- 腹痛・頭痛・発熱などの身体症状がある
- 恐怖感が強く、人目を避け、外出しない
- 家で物や人に当たるなど攻撃性がでる
- 学校の話題に激しい拒否感をしめす
- 感情や行動のコントロールができない
- 夜遅くまで起きているようになる

気になる様子が見えたら、とにかく子どもに話しかけてみましょう。

いじめのサイン発見シート  
〔文部科学省〕



いじめはエスカレートするほど解決が困難になります。少しでも心配なことがあれば、学校やその他関係機関に相談し、協力して解決に当たりましょう！



### 「いじめ」かどうか決めるのは受けた本人

軽重問わずそれを受けた側が心身の苦痛を感じたときは「**いじめ**」です（「いじめ防止対策推進法」に定義）。決めるのは、加害側でも親でもなく本人なのです。本人の感じている苦痛を取り除くためにはどうしたらいいか、寄り添いながら丁寧に考えていく必要があります。大切なのは、**本人を支える仲間探し**です。



保護者は、この教育について第一義的責任を有するものであって、その保護する児童等がいじめを行うことのないよう、当該児童等に対し、規範意識を養うための指導その他の必要な指導を行うよう努めるものとする。

# こころとからだの発達 どう接しますか？

**Q** まだ中学生なのに、インターネットの成人向けサイトを隠れてみているようで心配です。大人になってきたのだと思いますが、このままでよいのでしょうか。

**A** この年頃の子どもが性的関心や欲求をもつのは自然なことであり、親として理解を示すことが必要です。ただ、子どもの性的な関心や欲求が健全な方向へ向いているかどうかについては、注意深く見ていく必要があります。

性的成熟  
精通や初経の発現

おしゃれや容姿への  
関心の高まり

異性への関心や  
交際欲求の高まり

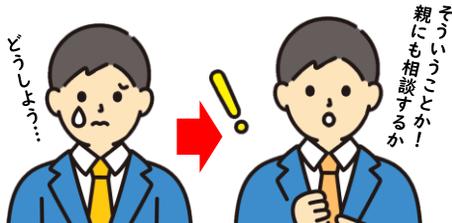
自分の体や性格への  
コンプレックス

## ストップ過保護・過干渉

親の多くは過保護・過干渉になりがちです。この時期は自立しようとしていたり、親に依存しようとしていたり揺れ動く時期。

だからこそ子どもを信頼し、子どもの決断をじっくり待ちましょう。

「自分で考える・自分の答えを出す」



## 親しか言えない “ダメ”

親として、許される限り子どもの自由を尊重し、主体的に行動できるように見守りましょう。

しかし、触法行為・不良行為や、他者へ迷惑をかけるルール違反、わがままな行動に対しては「**ダメ**」という毅然とした態度が必要です。

### 成人向けサイトを見ている

- フィルターをかけるなど物理的に止める
- 閲覧履歴が残ること、詐欺サイトにつながる可能性が高いこと等を伝える

### 性的関心が強すぎる

- 成人動画の見過ぎなどにより、性的関心がゆがむことがある
- 交友関係や男女意識などについて注視する

## 「ゲーム障害（インターネット障害）」は“依存症”です

世界保健機関（WHO）では、2019年に「ゲーム障害」を国際疾病として認定しました。

「ゲームやインターネットをする時間や頻度を自ら制御できない」等の状態が12ヶ月以上続く場合は「ゲーム障害（インターネット障害）」が疑われるとしています。これは、精神衛生疾患の“依存症”の一種です。症状が重い場合は医療的な治療も必要になります。

### サイン の例

- ゲームやインターネットが原因で、不眠・昼夜逆転など睡眠の異常が続く
- 長時間延々と動画サイトを見ていて、やめると他のことに集中できなくなる
- すぐにカッとなったり、暴言暴力をふるうことをためらわなくなることが増える
- 不登校、引きこもりの状態であり、起きている時間ずっとスマホ等をいじっている

### ゲーム 障害の 予防 には

- 親子でゲーム、ネットについてオープンな関係性でいること  
普段から何のゲームをしているか、どんなサイトを見ているか、どんな点が楽しいのかなど、関心を示しておきましょう。「親はゲームやネットは悪と**思っている**」と伝わってしまうと、怒られることを危惧し、相談しなくなります。
- 家庭でのルールは“守ること”を大切に  
守れなかったときの対応を含めてルールを決めましょう。
- 子どもの前でスマホをやり過ぎない  
子どものモデルとなるよう心がけましょう。子は親の写し鏡です。



依存症だと気づくのは、ゲームやネットに時間を費やして、何らかの（対人的・経済的・身体的・精神的）問題が起きてからであることが大半です。やめたくてもやめられない、ほどほどにできないのが依存症であり、診断には専門的な知識が必要です。右のリンク先から、各種依存症の簡易テストが行えます。（参考：久里浜医療センターHP）

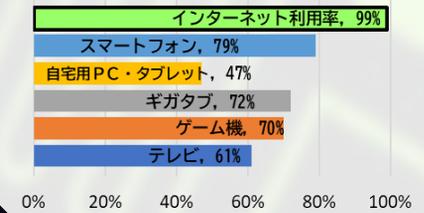


# インターネットの世界で身を守るために

中学生のほぼ全員がスマートフォンを持っているという時代になりました。つまり、誰もが現実社会だけでなく、インターネット社会ともつながっているということです。  
その入口は他でもなくスマートフォンです。上手に活用するとともに、トラブルに巻き込まれないような予防手段、トラブルや被害にあったときの解決方法などを知ることがとても重要です。



## 中学生の機器別ネット利用率 (令和5年度こども家庭庁調査より)



## 動画視聴やゲームに潜む危険

スマートフォンを介した動画視聴やオンラインゲームでは、思ったよりも簡単に他者と交流ができます。それは**危険と背中合わせ**であることを繰り返し伝えましょう。



- 「他のユーザーと交流ができる」  
… **どこの誰かもわからない人とつながる**
- 「情報交換ができる」  
… **個人情報を聞き出されてしまう可能性がある**
- 「自分の思いや考えを発信できる」  
… **誹謗中傷を受ける・してしまう可能性がある**

### ほかにもこんなトラブルが…

- ・ゲーム上のアイテムをプレゼントしてくれるという誘いに乗って電話番号を伝えてしまった。
- ・親のスマホやIDを使って課金をしてしまった。

## SNSに潜む危険

多くの人々が利用し、手軽さが便利さのSNS。しかし、犯罪被害のほとんどはスマートフォンを介したSNSの上で起きています。

- LINEなどのメッセージアプリ内での悪口・いじめ
- 友達に送った自撮り写真の同意のない拡散
- TikTok等の動画投稿SNSでの個人情報流出

### ほかにもこんなトラブルが…

- ・友だちとの写真をSNSにアップロード。しかし写真について位置情報や背景から住んでいる場所や学区を突き止められて、登下校時に待ち伏せをされた。
- ・匿名で悪口やウソの噂をSNSに投稿された。
- ・SNSにアップした写真を第三者にプロフィール画像として使われた。



いまお悩みの保護者みなさまは…  
**子どもとネットのトリセツ**

安心ネットづくり促進協議会



トラブルの事例が知りたい…  
**インターネットトラブル事例集**

総務省



## 児童ポルノ被害の約4割は

**“自分で提供した写真”**  
自撮り被害に注意!



—SNSで趣味の話で盛り上がり仲良くなった同世代の女の子。スタイルの話題になって下着姿の写真を送りあったら、急に態度が一変… 実は年上の男性だった。送った下着姿の写真を拡散されたくなければ、裸の写真を撮って送れという脅迫をされた—

### 自撮り画像を要求してくる人を信用しない!

18歳未満の裸の撮影は、児童ポルノ製造罪にあたります。違法な要求には応じないようにしましょう!

友達とふざけて送り合った画像が流出し、関係のない人から画像の要求をされるといった例もあります。一度ネット上に出た画像等を完全に消していくのは困難です。

**自撮りを要求されたらすぐ相談!**  
**最寄りの警察、相談窓口の利用を!**

## 子どもの自撮り被害は小中学生が増加!

「自撮り被害」に遭った子どもの数(令和4年)



児童ポルノ被害に遭った子どもにおける被害態様別割合(令和4年)



## もしも被害に遭ってしまったら…

- 最寄りの警察署や交番… ☎ 110
- 性犯罪被害相談電話… ☎ #8103
- 警察庁「ぴったり相談窓口」

※子どもの性被害等の相談窓口を案内するウェブサイトです。



「ぴったり相談窓口」

その悩みごと、深刻になる前に、ちょっと相談してみませんか？

## 子ども・若者のための相談・支援窓口



子ども・若者に関するあらゆる相談は…

子ども・若者総合相談センター「Link」

☎ 050-3775-7007

月～金：9時～17時

「ひとまず話を聞いてほしい」  
「どこに相談したらいいかわからない」

相談申し込みは電話か  
ホームページから



【相談方法】

電話・来所・訪問・出張 他

### 学校に関する相談

スクールカウンセラーに相談したい

市内全小中学校に配置されています。  
→各学校の教頭、担任、養護教諭などへご連絡ください。



不登校・いじめについての悩みを相談をしたい

●教育センター

教育相談専用ダイヤル ☎043-255-3702

●教育相談ダイヤル24 (24時間受付)

フリーダイヤル 0120-101-830

●SNS相談@ちば (LINE相談)

火・木・日 18:00～22:00 教育支援課HP参照→



発達が気になる・落ち着きがない

●養護教育センター

教育相談専用ダイヤル ☎043-277-1199

体罰・セクシャルハラスメントに関する相談

●児童生徒間のセクハラ 教育支援課 ☎043-245-5935

●体罰、先生からのセクハラ 教育職員課 ☎043-380-8800

学校のことで悩んだら、まずは学校に相談するところから。学校生活での困り感、状況や要因によって解決方法も異なります。子どもの話を聞きつつ、親と学校をはじめとした最適な支援者でチームになって支えていきましょう。

### こころが疲れたときの相談

話を聞いてほしい

●こころの電話 (傾聴専用電話)

☎043-204-1583

●夜間・休日心のケア相談

電話相談 ☎043-204-1583

LINE相談 右のQRコードから友達登録

月～金：17時～21時 / 土日祝：13時～17時



今すぐ悩みを聞いてほしい

●千葉いのちの電話 (24時間365日対応)

☎043-227-3900



こころの健康状態チェック

●「KOKOROBO」

「ココロボ」は、オンラインメンタルケアシステムです。

●「こころの体温計」

質問に答えながら心の健康状態をチェックできます。  
家族の方の心の健康状態もチェックできます。



### 子ども・子育てに関する相談

非行・粗暴行為の相談・不登校への支援

●青少年サポートセンター

中央 (中央・稲毛区) ☎043-245-3700

東分室 (若葉区) ☎043-237-5411

西分室 (美浜区) ☎043-277-0007

南分室 (緑区) ☎043-293-5811

北分室 (花見川区) ☎043-259-1110

子育て、子どもの対応に悩んでいる

●児童相談所

千葉市東部児童相談所 (中央・若葉・緑区)

☎043-277-8820

千葉市西部児童相談所 (花見川・稲毛・美浜区)

☎043-277-8821

●家庭児童相談室 (各区保健福祉センター)

中央区 ☎221-2151 花見川区 ☎275-6445

稲毛区 ☎284-6139 若葉区 ☎233-8152

緑区 ☎292-8139 美浜区 ☎270-3153

●「子育てナビ」

子育てに関する様々な相談先が目的別に探せる  
千葉市の育児を応援する行政サービスガイド。



↑HPは  
こちらから

●ひとり親家庭土日・夜間電話相談

☎043-234-3366 (旭ヶ丘母子ホーム内相談専用ダイヤル)

月～金：18時～21時 / 土日祝：9時～18時

いじめ・DVなど人権について相談したい

●千葉地方法務局

子どもの人権110番 ☎0120-007-110

女性の人権ホットライン ☎0570-070-810

福祉に関する困りごと (生活・介護・その他福祉全般)

●福祉まるごとサポートセンター

☎043-245-5782 月～土：8時30分～17時30分

### 警察への相談

未成年の非行、家庭内暴力

犯罪被害、交友関係などで困っている

●千葉県警察少年センター

面接相談：千葉県警察少年課 043-201-0110

電話相談：ヤングテレホン 0120-783-497

●千葉県警察本部「相談サポートコーナー」

☎ #9110 (短縮ダイヤル)



困ったら  
110番