

家庭教育応援します

親ナビ

こころ・からだ成長編

子ども同士で
かけるときの
ルールって…

これって
反抗期かな？
どう向き合えば…

そろそろ
スマホを
持たせようかな…

ゲームの時間
増えてきたけど
大丈夫かな

いよいよ小学校生活も後半戦！
自分のこと、人のこと、まわりのことに目を向けるようになり、
急速に成長していく時期に入っていきます。
体は大きくたくましく、心は不安定になることが多くなる時期です。

手を離しつつ、目を離さない。
そんな子育ての仕方、考えてみませんか？

“見える部分”も“見えない部分”も成長しています



最近親への反発や反抗が目立ってきました。親切心から声をかけても、「余計なこと言わないでよ」「放っておいてよ」といった調子です。どのように対応したらよいでしょう。



反発・反抗は「自我（自分自身に対する自覚）」の芽生えとも言われます。親へ反抗するという行為だけを切り取って叱ってしまうのではなく、反抗することで距離を測っているととらえ、あたたかく見守りましょう。反発・反抗をするからといって親を嫌っているわけではありません。

うるさいな！
言われなくてもわかってるよ！

ちゃんと〇〇なさい！
こんなことをしていたらダメでしょ！

確かにあなたの言うとおりでね
お母さんはこう思うんだよ

自分のこと考えてくれてる
大人でもそう思うのか

今はこんな時期

- 「自分のことは自分で決める！」
(勝手に決めつけないでと感じている)
- 親より友達とのかかわりを大切にしたいがる
- 友達と同じ服装や言葉づかいをしたがる
- 自分なりの考えを持つようになり、親、教師、友達などの他者批判をすることが増えてくる

子どもの態度を変えようとするのではなく、親が変わるのが成長の近道かも

親として大切なこと

- 子どものことを“把握”するのは良いけれど、必要以上の干渉はひかえる **【見守る姿勢】**
- 会話を通じて友達関係を把握しておく **【影響の有無の確認】**
- 正面から言い争ったり、見放すような発言をしない **【大人対応】**
- 様々な不安を感じることもあるので、本人に自信をもたせる

体について悩んでいませんか？

子どもの中には体の発達について誰にも言えずに悩んでいる場合があります。一人一人成長には個人差があるので、心配はいらないことを教えてあげましょう。心と体はつながっています。どちらかが変化、成長するともう一方にも変化があらわれます。

がまんできないときは…

反抗期だからとわかっていても、日々向き合っているとがまんできなくなるときもあるでしょう。そんなときは「物理的に距離をとる」「第三者に相談する」のも大切です。

上手な ほめ方・叱り方 —愛をもって—

「叱る（しかる）」と「怒る」は似ているようで、異なります。

「叱る」… 相手の非を指摘、説明し、厳しく注意をする

「怒る」… 腹を立てて（感情にまかせて）相手に注意する

つまり「怒る」が自分の感情に基づくのに対し、「叱る」は相手のことを思って注意をするということです。

- 怒っているときは叱らない
- 叱るときは“短時間”で“そのことだけ”
- “どうしたらよかったのか”を具体的に伝える
- 叱ったときは、あとから他の場面で“目を見てほめる”

ちょっと待って！

行き過ぎたしつけは

“虐待”です！

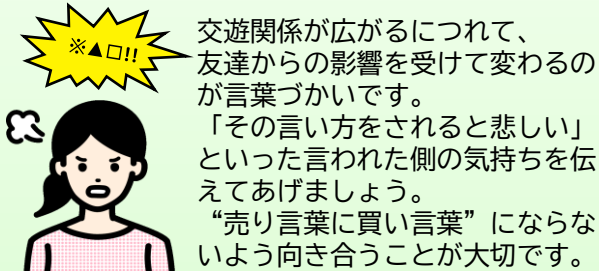
しつけは子どもの成長に合わせて、生活習慣や社会のルール・マナーを身に付けさせることです。

ただし、親であっても、子どもの心身を傷つけ、健全な成長を損なう行為は“虐待”です。虐待かどうかを決めるのは親ではありません。

『手』を離しても、『目』は離さない

学年が上がってくると、「子ども扱いはやめてほしい」という思いを抱きはじめ、親からの干渉を嫌うようになります。そのため、親の目が届かないことも多くなります。子どもの行動に目を向けつつ、接し方の変化を迫られる時期でもあります。

気になります！「言葉づかい」



知らないもの、持っていますか？

(見たことのない文房具があるな…)
(カード、こんなに持っていたっけ？)
(こんなゲームソフトうちにあった？)
コンビニなどで菓子や文房具を、**ゲーム感覚で万引きする子どもが増えています。**
見慣れないものがあつたときは話をよく聞くようにしましょう。



子ども同士の外出にはルールが大切

学年が上がると行動範囲が広がります。家から離れた場所への外出のルールを決めるのは学校ではありません。トラブルにあわないためのルールは、一方的な禁止にならないようにしながら決めていきましょう。

- 帰宅時間を決める
- 多額のお金を持たせない
- 派手な服装を控えさせる



外出先での「お金の貸し借り」や「おごり」といったことがトラブルになることがあります。お金の使い方は特に注意が必要です。「ゲームセンター」は、風営法により午後6時以降16歳未満だけで入店できません。

夜間の外出は要注意！

塾や習い事からの帰りが遅くなることもあるかもしれません。夜は昼間とは違い「見通しが悪い」「人目が少ない」など同じ場所でも危険が増します。やむをえず外出をするときは、安全に帰るためのルートや約束をしっかりと決めておきましょう。



「千葉県青少年健全育成条例」では、保護者に対して、午後11時から翌日の午前4時まで外出をさせないように努めることが定められています（第23条）。

自由な服装・髪型もいいけれど

高学年になると自分の身なりに関心をもち始めます。しかし、派手な服装や目立つ髪形をすることで、からかいや冷やかしを受けたり、思わぬトラブルに巻き込まれたりする可能性があります。

「個性」はその人の持つ人間性です。この時期は、その個性を学校を始めとした集団生活の中で磨く時期です。背伸びをせず、清潔な服装・身なりを整えられるようになることが大切です。



服装の変化や持ち物への意識の変化は心の変化のあらわれです

おしゃれでも露出の多い服まだ控えたほうがいいのでは？

いじめはゆるさない！ 誰もが被害者にも加害者にもなる可能性

「いつもみんなに●●と言われるのが嫌なんだ」

一定の人的関係にある他の子どもからの行為を受けて、心身の苦痛を感じているものは全て「いじめ」です。（いじめ防止対策推進法より）

「うちの子は“いじめていない”と言うんですけど」

冗談や遊びのつもりであっても、軽重問わずそれを受けた側が心身の苦痛を感じている場合は「いじめ」です。いじめによる被害を防ぐには、周りの大人はサインを見逃さず、どんな行為でもやめさせなければなりません。いじめの「被害者」にも「加害者」にもならないために、「**自他を大切にすること**」を繰り返し伝えましょう。



いじめのサイン発見シート

〔文部科学省〕



正しい生活習慣作りは一緒に ときには親もがまん



テレビ、ゲーム、インターネット（動画視聴など）を長時間利用すると、どんな影響がありますか？



次のような影響が出る恐れがあります。使用時間や内容など、事前に子どもとルールを決めておくといよいでしょう。

- 寝る時間が遅くなり、生活のリズムがくずれ、朝起きられなくなる
- 視力の低下を招く
- 外で体を動かす機会や、勉強したりする時間が減少する



テレビをみること、ゲームをすること、動画視聴をすることが悪いことではありません。それらの時間も、家のことや勉強をする時間も、睡眠時間も同じ1日の中のひとコマであるということです。

“やりたいことをやる時間は計画的に生み出す”を合言葉に、規則正しい生活習慣を子どもと一緒に作りましょう。

家庭に合ったルールを決める

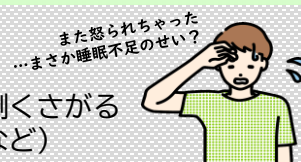
- ・学校から帰ったあとの過ごし方を子どもと一緒に決める
- ・ゲームやインターネットなどは「〇時以降はやらない」と決める
- ・子どもがやらないと決めた時間は親もがまんする
- ・守れないとき、状況が変わったときは進んでルールを見直す

自由に使える時間は限られている

「毎日やること」「やりたいこと」「やらなきゃいけないこと」をどう組み立てて生活のリズムを作っていくか、子ども自身が決めていく過程を大切にしましょう。

睡眠不足は悪影響をうむ

- ・イライラし、攻撃性が高まる
- ・元気、やる気がなくなる、面倒くさがる
- ・注意力の低下（忘れ物の増加など）



「ゲーム障害」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」が疑われるとしています。これはインターネットも同様で、ゲーム障害、インターネット障害などは、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
- ゲームのことばかり気になり、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

- 子どもが暇な時間にできる活動を用意しておく
ちょっとした遊びや家事の手伝いなどを用意しておくなど、隙間時間をたやすくゲームでうめないようにしましょう。「静かだから」といった親の都合でゲームやインターネットに触れさせていたりしませんか？
- 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。



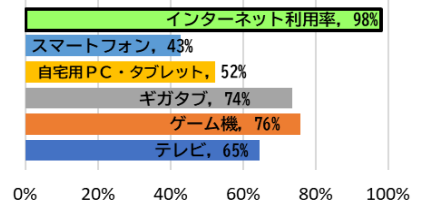
インターネットの世界で身を守るために

スマートフォンを持ったり、ギガタブを使ったり、インターネットに触れる年齢は年々下がっています。早い段階から活用できるようになることは大切なことですが、トラブルに巻き込まれる可能性があることを忘れてはいけません。使い方だけでなく、ネット上での身の守り方、トラブルに巻き込まれたときの対処等を教えていくことが親の大切な役割です。

親が自信をもって伝えられるようにしないと！



小学生(10歳以上)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

ネットの世界は便利さとトラブルが背中合わせです。特に動画視聴やゲーム等においてネットを通じた交流を許可するとき注意が必要です。



- 「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**

身を守るためには「**危険の可能性**」を知ること！

実生活での経験を踏まえてネット社会に触れる大人と、発達途上の子どもでは「何に危険を感じるか」に差があります。子ども自身が「危険を回避する」力を身に付けることが大切です。

SNS、気軽に使い過ぎていませんか

多くの人が利用し、手軽さが便利さのSNS。しかし、小学生のネットトラブル、犯罪被害のほとんどがスマホの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

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

トラブルの相手は「**同級生**」や、「**小学生だと知って関わってくる大人**」などが多くなっています。嫌な思いをしたり、困ったときには「**すぐに相談する**」「**画面を保存する**」ことをしっかりと約束しましょう。

相談するためにスクショしておこう



知る

学ぶ

聞く

相談する

児童ポルノ被害の約4割は「**自分で提供した写真**」自撮り被害に注意を！



—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！

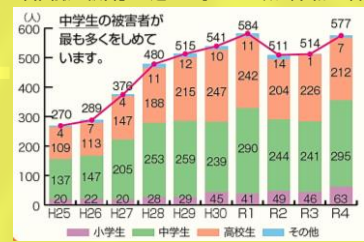
18歳未満の裸の撮影は、**児童ポルノ製造罪**にあたります。違法な要求には応じないようにしましょう！

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。

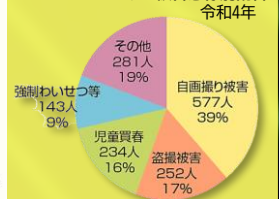
**自撮りを要求されたらすぐ相談！
最寄りの警察、相談窓口の利用を！**

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



参考：警察庁HP 統計データを加工

参考リンク

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



インターネットトラブル事例集
総務省



#NoHeartNoSNS

総務省・法務省・一般社団法人セーフティーインターネット協会
一般社団法人ソーシャルメディア利用環境整備機構



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