

家庭教育応援します

# 親ナビ

学校生活スタート編

生活のリズム  
うまく整えられる  
かしら

いろいろな人との  
かかわり方も  
教えていかなきゃ

ネットトラブルに  
まきこまれたら  
どうしよう

事故や犯罪に  
巻き込まれないよう  
日頃から  
できることないかな

学校生活のスタートは子どもたちが社会にふみだすはじめの一步！  
いろいろな体験をして、たくさんの人との出会って、  
ひとりひとりの個性が芽吹いていきます。

子どもたちの世界が広がると、親子のかかわりも変化していきます。  
“親”として心がけるべきこと、考えてみませんか？

# 生活のリズムできていますか？



学校生活が始まると、その生活に合ったリズムづくりが大切です。「〇〇しなければいけない」ではなく、「リズムが整うと気持ちいい」と思えるようにしていけるようにはどんなことに気を配ればよいのでしょうか。

## 早寝・早起き

小学生の適正睡眠時間は9～12時間とされます。どのくらいの睡眠時間がとれるかは家庭によって異なります。ただ、脳の働きは起床後2時間後から活発になると言われます。学校生活を元気に送るには、その時間にしっかりと目が覚めていることが大切です。



## 朝ごはん

朝ごはんは元気に活動するためのエネルギーの源です。「時間がないから食べない」といったことのないように、ゆとりをもって朝ごはんを食べられるようなリズムづくりが理想です。



## 朝うんち

朝うんちの習慣をつけ、自分の体の調子を自分で確認できるようにしましょう。出発前に「おなかが痛い」ということはないですか？心の不調が腹痛に出ることは多くあります。自分の心の調子を知る上でも朝うんちは大切です。



## 朝のイメージは大事

朝はついつい慌ただしくなり、「早くしなさい！」と言ってしまいがち。『朝＝急かされるつらい時間』というネガティブイメージにならないようにすることが大切です。親のリズムに合わせるのではなく、本人に合ったリズムづくりを心がけていきましょう。



# ゲーム・動画視聴など長時間していませんか？

この時期の子どもたちにとって、“長時間利用”は多くのデメリットを生む可能性があります。

健康被害のおそれ（視力低下・睡眠障害）

生活リズムの乱れ（睡眠不足）

学習・運動能力の低下のおそれ（集中力の低下・運動時間の減少）

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、「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。自由に使える時間が長くなると、周囲からの制限が困難になる可能性が高まります。

「自分でやめられない」「ゲームや動画視聴をやめるように言うと怒る」といった兆候が出てきたときは生活のリズムの見直しが必要です。



生活のリズムづくりに「絶対」や「正解」はありません。大切なのは「自分で生活のリズムを整えられるようになる」ということです。子ども自身が「楽に過ごせる」<「気持ちよく過ごせる」よう導きたいものです。そのためには親も一緒にリズムを整える機会も必要ですね。

生活習慣（リズム）の乱れは、身体機能の不調の原因になったり、脳内物質の分泌に影響したりします。体と心は密接な関係があることから、「体の疲れ」が「心の疲れ」につながっていきます。「イライラしている」「言葉使いが荒い」ときは、疲れがたまっているのかもしれない。

# 学校生活のはじまり = 社会との関わりのはじまり

子どもは社会生活の中で個性を磨いてきます。日々の中で得意なことを知ったり、苦手なことを知ったりすることはとても大切です。社会との関わりをしていく上で教えていくべきことは、その都度、繰り返し伝えていくことが大切です。

## “あいさつ” ははじめの一步

あいさつは心と心をつなぐための第一歩。自然なあいさつは、日々の生活の中で身に付けていくものです。まずは家庭の中で親が基本的なあいさつを子どもの前でするところから。子どもはおやのふるまいをみて学びます。



## いけないことは「いけない」

子どもは善悪の区別ができて、「いけない」と言われたことをしたくなってしまう気持ちも併せもっています。いけないことをした時は、「なぜいけないのか」をしっかりと諭しましょう。



## ときには「がまん」も必要!



“もの” “時間” “お金” など、欲しいものは、いずれは自分で手に入れなければいけなくなります。手に入れるにはどうしたらいいのか。『本当に必要なのか?』一度「がまん」をして親子で考えてみるのもいいかもしれません。

## 整理・整頓はスモールステップで

整理・整頓は大人でも得手不得手があります。ただ、苦手な人でもできるような工夫はいくらでもあります。まずは、「使ったものは元の場所に戻す」ことから。「本人にやらせる」ことよりも「整理・整頓させていると気持ちいい」を味わえるように手をさしのべていきましょう。

## つい、こんなことしていませんか?

### 頭ごなしに・一方的に叱る

叱らなければならないときは、子どもが成長するチャンスです。だからこそ、頭ごなしに否定したり、一方的に言い放つのではなく、「なぜ叱られたのか」がわかるよう、目を見て伝えましょう。自分の怒りが大きすぎるときは、叱るときではありません。



### だれかや過去と比較する

兄弟姉妹や他の子どもと比較して話していませんか? どの子どもも、世界に一人だけの存在です。誰かのようになりたいと感じるかどうかはその子ども次第なのです。

- ▲「お兄ちゃんはできたよ」
- ▲「他の子はちゃんとやってるよ」



### 親がすぐに口や手を出す



すぐにやってあげたり、口を出してしまったりしていませんか? 一緒にやりながらコツを伝える、失敗の修復よりも挑戦をほめるといったことが成長の近道です。

### 子どもの前で人のことを悪く言う

子どもの前では人のことを悪く言わないことが大切です。子どもは親の言うことを信じます。身近な人の悪口を聞くと、その人を信用しなくなってしまう。



# 事故や犯罪にあわないために



通学路にある  
「子ども110番のいえ」も  
身を守る手段のひとつ！



## 一緒に確認しておきたいこと

- 通学路 … 登下校は決まった道で
- 登下校は誰かと … ひとりにならない
- 知らない人にはついていかない
- 困ったときにどうするか  
…声をかけられる場所、店、家などを  
あらかじめ確認しておきましょう。

### 防犯標語

## いかのおすし

こわい目に  
あわないために

### いかに



### のらない



### おおきなこえで はげでー!!



### すぐにげる



### しらせる



親として大切なことは…

- ・こわい思いをしないように、普段から危険な状況に近づかせないこと
- ・こわい思いをしたときはすぐに話すと約束しておくこと

不審人を見かけた、怖い思いをしたときは、警察に連絡しましょう。



実際に被害にあった子どもは、怒られると思って被害にあったこと自体を話さないことがあります。普段と様子が違うときは、「あなたは悪くないよ」とやさしく声をかけながら話を聞いてあげましょう。

## 「ちばし安全・安心メール」を活用ください

警察や気象庁などとの連携により、スピーディに、防犯情報・防災情報を提供します。

### 【主な配信情報】

〔防犯情報〕 犯罪発生日報、緊急防犯情報、不審者情報  
ワンポイント防犯情報、電話de詐欺情報

〔防災情報〕 気象警報・注意報、災害緊急情報、天気予報

詳しくは  
案内HPにて  
ご確認ください



登録は  
こちらから  
空メール送信



## 「ながら見守り」にご協力を！

それぞれの日常生活をおくり「ながら」、防犯の視点をもって子どもたちを見守る活動のことを「ながら見守り」といいます。

- ・登下校時刻に合わせて犬の散歩に出かけてみよう
- ・子どもたちの遊んでいる公園の前を通ってお出かけ
- ・子どもルームから帰る子どもの多い時間に買い物へなど



# インターネットの世界で身を守るために

学校での学習や、友達と関わりなど、インターネットの世界にふれることも増えてきます。ネットの社会は便利さを与えてくれるとともに、ときに大きな危険と出会う可能性も秘めています。「低学年だからまだ大丈夫」ではなく、「低学年だからこそ気を付ける」という気持ちでいきましょう。

## 動画視聴やゲームに潜む危険

動画サイトの閲覧やオンラインゲームをする際にルールを決めていますか？

便利である一方、

「知らない人と連絡が取れてしまう」  
「自分の個人情報を発信してしまう」  
「誹謗中傷をうける」

といった危険もあります。

『できる時間』『使える時間帯』  
『チャット機能の使用の可否』など  
トラブルの未然防止を！



## 子どもの写真や動画の投稿、本当に大丈夫？

わが子のかわいい姿は写真や動画に残したいもの。見てもらいたいと思っても、安全のための注意は不可欠です！

インターネット上のメディアは不特定多数が閲覧できます。顔がわからないよう加工するなど工夫が必要です。

SNSに投稿した画像がわいせつ目的などの望まない形で知らない人に悪用されるケースもあります！

## SNS、気軽に使いすぎていませんか？

多くの人が利用し、手軽に誰とでもつながることのできるSNS。しかし、一歩間違えると落とし穴が…！

写真から位置情報や学校名など  
個人情報が特定される

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



トラブルの未然防止のため、子どもの利用実態の把握に努めましょう！

## 大人のスマホ触らせていませんか？

フィルタリングなど安全設定がされていない親のスマホを子どもが触る場面はありませんか？

「いつのまにかポイントで買い物している」  
「ゲームに課金している」  
「SNSに勝手に投稿している」

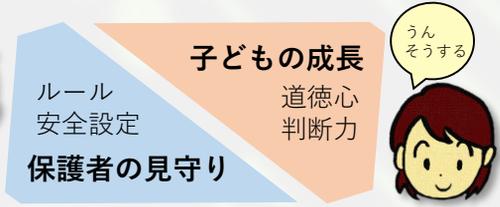
“画面が見えるところで操作させる” “触らせない” などトラブルが起きる前に、ルールづくりを！

## 大切なのは、子どもの成長に合わせたルールづくり

### 「ペアレンタルコントロール」から「セルフコントロール」へ

発達段階に合わせて、フィルタリングを含むペアレンタルコントロール機能を上手に活用して、子どもたちを守りましょう。

※「ペアレンタルコントロール」とは、フィルタリングの利用や親子のルール作りによって、子どものインターネット利用を保護者が適切に管理することです。



自分のできるように

## ルールをつくる・見直すタイミングは？

スマートフォンやゲーム機を買うとき、進学・進級等のライフイベントのとき、また夏休みや冬休みなどの長期休みに入るときなども見直すチャンスです。



SNSやLINEなどのメッセージアプリでトラブルが起きたときは、「スクリーンショット（画面保存）」を忘れずに！  
トラブルにあった場合は警察をはじめとした専門機関へ早く相談することが被害拡大防止につながります。  
困ったら家族へ話すことも教えておきましょう。

「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



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