

つばさ

のびのび羽ばたけ、いばらきっ子

小学4～6年生の子をもつ保護者向け



親って何だろっ？

小学校後半ぐらいから、子どもは急速に成長していきます。早い子は9歳ぐらいから二次性徴が始まり、性ホルモンの分泌が増えて、心も体も大きく変化してきます。

体が大人に近づく一方、心は大人になりきれず、イライラしたり短気になったりして、心身ともに不安定になってくることも多く見られます。

一方、親の方はそんな我が子の変化についていけず戸惑ったり、子どもを信頼しきれなくなったりすることもあります。



一番身近にいて、大きな愛情で子どもを包み、いつも見守

現代は、社会や家庭の変化・価値観の多様化などで、子どもをめぐる様々な問題を家庭内だけでは解決しにくくなっています。「子どもが思い通りに育たない。私の子育て、どうしてうまくいかないの・・・」と一人で悩みを抱え込むことも。そんな時でも、親に本当に愛されているのか、本当に信頼されているのかどうかを子どもは鋭く感じとります。



子どもが壁に突き当たった時、まず最初に手をさしのべるのは親であるあなたです。「こんな時どうする？」家庭で身近に起こりそうなくつかの事例をとりあげてみました。

ちょっと肩の力を抜いていっしょに考えてみませんか。子育てに百点満点の正解はありません。少しでも子育てのヒントとなり、心の栄養剤になることを願っています。



つていてくれる…それが、子どもにとっての親なのです。

目次

子どもSOS

① 問題行動	1
② 容姿・健康	2
③ 異性への関心	3
④ スマートフォン・携帯電話・インターネット	4
⑤ 家庭学習	5
⑥ 交友関係 その1	6
⑦ 交友関係 その2	7

羽はたき始めたわが子のために

子育てのヒント	8
---------	---

子育て家庭の便利帳	10
-----------	----

～困った時・子どもの発達が気になった時の参考に～

近頃、急に言葉遣いや態度が乱暴に

なってきた。どうしちゃったの？

問題行動



小学校後半のこの時期には、ホルモンが増加して体は大人に近づきますが、心理的・社会的にはまだまだ成熟しきれず、心身ともに不安定で、親とくっついたり離れたりしながら成長していく時期です。他人と比べて優越感や劣等感・自己嫌悪感を抱くなど複雑な感情に揺れています。

また、大人びた話し方をするようになりますが、行動や責任を伴わない場合もあります。批判的な見方をするようにもなり、大人の言動の矛盾を見抜き、自分の理想の大人かどうか見極めようとしています。

このような不満や怒り、悲しみをうまく自分の中で調整できずに、乱暴な言動・反抗的な態度となって現れる場合があります。

子どもは、生き方の多くを親から自分に取り込んでいます。問題行動を起こす子どもの背景には必ず原因があり、親に原因がある場合もあります。子どもへの愛情が不足しているのに学力への要求は高かったり、同じ行いをして、親自身の機嫌で子どもへの接し方が変わったりするなど、「自分は親から愛されているのか」という不安を子どもにもたせてしまっているケース等があります。

このような子どもはイライラして不機嫌となり、暴言を吐いたり暴力をふるったり、先生や友達の関心を引くため様々な問題行動を無意識のうちに起こしてしまいがちです。

高学年になっても、親と一緒に過ごす時間が必要であり、親は子どもの葛藤を受け止め、認めるべきところは認めることが大切です。その上で、子どもの話は最後まできちんと聞き、間違った行動はきちんと悟し、不安や心配から執拗に聞いてしまうことのないよう心がけましょう。

また、問題行動の原因の中には、医学的な治療が必要な場合もあります。思い悩むことがあれば、専門機関に相談してみましょう。(⇒P10「子育て家庭の便利帳」参照)

子どもが急に「やせたい！」

と言いだした。ちっとも太ってないよ？

容姿・健康



思春期を迎えるこの時期になると、他人と自分を比較し、外見や服装などを大変気にするようになります。

親が見ても少しも太っていないのに、過度にダイエットに傾倒したり、外見を気にするあまり性格が暗くなったり、外出を嫌がったりすることもあります。

子どものこれらの悩みやつぶやきについて、親があまり真剣に受け止めない場合もあるのですが、子どもによっては、コンプレックスとなってしまう、その後の人生に悪影響を及ぼすこともありますので、適切なサポートが必要です。

まず、子どもが何を悩んでいるのか、しっかりと向き合って聞いてあげましょう。

「清潔にして健康的なのが一番」と伝えつつ、成長期は丈夫な体を作るのが大切だと伝えましょう。メディアにはさまざまなダイエット情報が流れ、それらをうのみにした間違ったダイエットにより、健やかな成長を妨げたり、女の子の場合は、月経不順の要因となったりすることもあります。

一日三食、栄養バランスのとれた食事を用意し、適度な運動と十分な睡眠をとる環境を整えてあげましょう。健康こそ健やかな成長の源です。

そして、自信をもたせるように「一人一人みんな違うんだよ」「無理して変えなくても、あなたは今のままで大丈夫よ」などと、繰り返し子どもに伝えるようにしましょう。

ただし、明らかに肥満と思われる場合は、食生活の見直しや、親子で体を動かすなどの機会をつくりましょう。

過度に気にしすぎているようでしたら、心の問題を抱えていることもありますので、保健室の先生、市町村保健センター、医師などの専門家に相談してください。

好きな子ができたのかな？

休みの日に出かけることも…

異性への関心



心身ともに大きく変化するこの時期には、個人差はありますが、

〈男の子の場合〉 ● 声変わりする ● ひげが生えてくる ● 筋肉がついて体つきががっしりしてくる ● わきの下や性器周辺に発毛が見られ、精通がある

〈女の子の場合〉 ● 皮下脂肪が増えて女性らしい体つきになり、胸がふくらんでくる ● 骨盤が発達し、ふっくらした体つきになる ● わきの下や性器周辺に発毛が見られ、月経が始まる

等の変化が現れることがあります。

この時期になると異性のことにも関心が高くなり、性に対する興味を強くもつようになります。

異性との交際については、家庭内でルールをつくり、きちんと守れるよう見守り、必要に応じて話し合しましょう。

子どもたちの周りには、学校の友達や、漫画、インターネットといったメディアから、有害な情報が入ってくる危険があります。子どもが外界からの間違った情報を信じていたり、トラブルに巻き込まれてしまったりすることがないとは言いきれません。

子どもが性に関することについて聞いてきたら、親は良き相談相手になれるよう、思春期の心と体についてきちんと学んでおきましょう。恥ずかしがったり逃げたりすると、子どもはかえってそれを「聞いてはいけないこと」「いやらしいこと」ととらえてしまうことになります。

もし、心配なことがあれば、学校の保健室の先生やいろいろな機関が助けになってくれます。(⇒P10「子育て家庭の便利帳」参照)

「スマートフォン・ケータイ、みんな持っているのに！」

スマートフォン・携帯電話が欲しいとせがまれて…

スマートフォン・携帯電話

インターネット



現代の子どもは生まれた時からスマートフォンや携帯電話がある生活をしているので、初めて持たせても大人よりも備わっている機能を器用に使いこなします。そして、通話よりもメールやSNS・ネットゲームの利用が多いようですが、社会経験が乏しいため、ネットの及ぼす影響力や有害性を正しく認識できないことがあります。「すぐに友達に教えてあげてください」「できるだけ多くの人に広めてください」など転送を促す言葉が付いた誤った情報がメッセージ系で次々と広まってしまうケースもあります。

クリックしたら法外な料金を請求された事例や、写真や個人情報を悪用しようとする犯罪も後を絶ちません。せがまれたからと安易に買い与えることは、子どもを危険にさらすことにもなりかねません。

子どもにスマートフォンや携帯電話を持たせることになったら、家庭内でのルールを決め、販売店ともよく相談し、有害情報を見せないように制限するフィルタリングサービスを必ず設定するなど（購入時原則無料設定）、家庭にあった使い方を利用させるようにしたいものです。

また、インターネットは不特定多数の人が利用しているため、個人情報の取り扱いには特に慎重にさせる必要があります。スマートフォン・携帯電話やパソコンを通じて、インターネット上のウェブサイトの掲示板などに、特定の子どもの悪口や誹謗・中傷を書き込んだり、メールを送ったりするなどの「ネット上のいじめ」や見知らぬ人とのやりとりなどSNSでのトラブルも大きな問題となっており、家庭でも情報モラルについて十分認識することが大切です。

情報は、それに振り回されるものではなく、賢く利用し生活に潤いを添えるものです。現代はさまざまな情報が氾濫し、だれもがいと簡単に入手できる時代です。だからこそ、それらを正しく見極め、正しく使用できる能力を子どもに身に付けさせるのは親の責任です。

青少年インターネット環境整備法 <http://www8.cao.go.jp/youth/youth-harm/index.html>

家にいるとテレビやゲームばかり。ついつい

「勉強しなさい!」と口うるさくなってしまう

5



家庭学習

現代の子どもは、テレビ・ビデオや漫画、ネット動画やネットゲーム・携帯ゲーム等、勉強より楽しいと感じる遊びに囲まれているので、家庭で学習する習慣を身につけさせるのはなかなか大変です。ゲームをやっていない、人気のテレビ番組を見ていないことで友達との話題についていけない等、子どもなりの言い分もあるでしょう。

時間が過ぎるのも忘れて、ついテレビやゲームに夢中になって夜遅くまで遊んでしまい、「早寝・早起き・朝ご飯」の習慣が崩れてしまうこともあります。

親子でチェック!

オリジナルのルールを子どもと一緒に作ってみよう
ひとつおりにチェックしてみましょう

1. どんな時に使う 時間がか心配

- (例)
- 食事中は使わない
 - お風呂に持ち込まない
 - 夜____時をすぎたら利用しない
 - 利用は1日____分まで
 - 家ではリビングで使う
 - 充電器はリビングにおく

2. なんのために使う やけどりが心配

- (例)
- 自分の個人情報を書かない
 - 悪口を書き込まない
 - 迷惑メールに返信しない
 - チェーンメールを転送しない
 - 知らない人からメールがきたら保護者に報告する

3. 使うための約束 料金が心配

- (例)
- 明細で料金を確認する
 - 料金が____円を超えた分はおこづかいで払う
 - 料金が____円を超えた翌月はケータイを使用しない
 - 着メロ、音楽、ゲーム等は勝手に会員登録やダウンロードをしない

文部科学省「ちょっと待って!ケータイ&スマホ」参照

子どもは学校で多くの時間を勉強に充てるので、家では心身ともにくつろいで、テレビやゲームを楽しむ時間も欲しいと思っているかもしれません。

しかし、ネットゲームなどに熱中すると、インターネット利用を何よりも優先して、自分の意志ではやめられなくなったり、日常生活に支障を来してしまったりと、「ネット依存」に陥ることがあります。「ネット依存」は、脳や睡眠時間、睡眠の質に影響が及ぶ傾向をはじめ、健康問題や社会問題を起こしうるものであり、早期発見・早期対策が必要です。そのためにも、インターネットなどメディアに関する知識を親も子どもと一緒に学びましょう。

大切なことは、家でメディアに接する時間などのルールを決め、きちんと守らせることです。「ノーテレビ・ノーゲームの日」をつくってみてはいかがでしょうか。自分から机に向かう習慣を付け、集中して学習することで、自分自身をコントロールする力が養われます。「分かるようになった」喜びを実感した子どもにとって、勉強はどんどん楽しいものとなるでしょう。

ここ数日、口数が少なく表情が暗い 学校で何かあったのかしら…

交友関係

その1



幼い頃には何かあればすぐに親に話をしにきた子どもも、思春期になると「親には言いたくない」と思うことが増えてきます。

しかし、自分の部屋に閉じこもってしまった子を「そろそろ難しい年頃だから」と放置しておく、実は学校の友達のことなどで悩んでいるケースなどもあります。

極端に無口になったり、不自然に表情が暗かったりしませんか。あるいは、帰りが遅くなった、何となく服が汚れている、小さなケガをしていることが多くなった、そんな変化はありませんか。学校の話をしなくなった、理由もなく学校を休みたがる等は要注意です。

「うちの子に限って」「うちの子は大丈夫」と思っても、放置せずに「どうしたの」と子どもに聞いてみましょう。

この時期の交友関係は、精神的にも不安定なため、ちょっとしたことでけんかになったり、仲間はずれにしたりされたり等の問題、トラブルが起きやすくなります。

文部科学省の調査によると、いじめの内容で最も多いのは「冷やかしやからかい」「悪口を言われる」で、言った側には「いじめている」認識が希薄な場合も見られます。加害者・被害者、どちらにもなる可能性があります。

親は子どものシグナルを見逃さず、困っていることがあるようなら、子どもの話に真剣に耳を傾けましょう。その際、過剰に反応せず、事実関係を冷静に判断し、必要があれば学校の先生や専門の機関に相談しましょう。（⇒P10「子育て家庭の便利帳」参照）

親が子どもの小さな変化に気づき、子どもへの関心を示すことで子どもは安心します。その時は子どもが素っ気ない態度をとったとしても、心は満たされているのです。家庭に相談できる存在があるだけで、子どもを非行やいじめから守ることができます。

うちの子、最近知らない友達と よく一緒にいるみたい…

交友関係 その2



小学校後半になると自立心が旺盛になり、社会性も出てきて、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。親を避けたり、わずらわしく思ったりして、話しかけても「別に」とか「なんでもない」という返事しか返ってこないことも多くなるでしょう。親と距離をおき、自分探しを始めます。行動範囲も広がって親も子どもの交友関係のすべてを把握しきれなくなてきます。

子どもは、親より友達との関係を大事にします。親に言わないことでも友達同士ではよく話し合っているものです。気がつくとも、親が会ったことのない、派手な外見の友達と行動するようになっていた…ということも少なくありません。親の対応が試されます。

親は、この時期に入った子どもがどんな生活を送るようになるか予想し、心の準備をしておく必要があります。親であれば、子どもには「良い子」と付き合わせたいと願うものですが、ここで親の目にかなった友達だけを認め、子どもの選んだ友達を外見などで「悪い友達」と決めつけるのは考えものです。また、「あんな子と付き合っちゃダメよ」などと言おうものなら逆効果になり、激しい反発を招くことになります。

日ごろから、子どもの交友関係に関心をもつとともに、世間を騒がせた同世代の子どもの事件等を家庭での話題にし、親の考え方を子どもに知らせておきましょう。親子の会話の機会を増やし、子どもの考え方を理解し見守る忍耐力も必要です。そして、自分の子どもを信頼しているから、その友達も信頼しているという気持ちを言葉にして伝えましょう。

もし社会のルールに反するようなことをした時には、本人・友達・友達の親を交え、きちんと話し合いをもつことが必要となります。悪いことは悪いと、毅然とした態度で悟ってください。正しいしつけは、子どもへの大切な贈り物です。

子どもが辛く苦しい時には、親の心は、よりさいなまれるものですが、現実を冷静に受け取め、時間はかかっても最後まで諦めず最善をつくす姿勢が必要です。問題が解決した時には、より親子の絆が深まることでしょう。

ひとりで頑張っている子育て。 これから子どもが成長するにつれ不安・・・

現代は様々な要因により、すべての子どもが両親のもとで育てられる環境を保障することが難しくなっています。ひとり親家庭や単身赴任、不規則な勤務の中の子育てで、精神的、身体的、経済的に余裕がない場合など、親はなかなか子どもの様子に気を配りにくい状況があります。ひとり親家庭で子どもが異性の場合、どう接してよいのか悩むことも少なくありません。「一緒にキャッチボールをやってあげたいんだけど・・・」「バレンタインのチョコを家で作りたいて言ってるんだけど・・・」時間がとれたら一緒に挑戦してみませんか。

県内の生涯学習センター・青少年教育施設等、市町村等でもいろいろな体験活動を実施していますので、お問合わせください。

(⇒P10「子育て家庭の便利帳」参照)



以前に比べると、家事・育児に関わる父親は増えていますが、仕事などを理由に、両親の共同作業であるべき子育ての役割の多くは、母親が担っています。

また、全国母子世帯等調査結果報告(平成23年度・厚生労働省)によると、母子家庭の19.6%、父子家庭の43.7%が「相談相手がない」と答えており、ひとり親家庭の子育てでは悩みをひとりで抱えているケースが多くなっています。

しかし、行政や学校から支援を受けられることも増えていきますので、子育てに戸惑うことがあったら、まずは専門機関に相談してみましよう(⇒P10「子育て家庭の便利帳」参照)。

心理学者のユングは「子どもが育つ過程で身に付けなければならない要素として、母性原理と父性原理というものがある」とし、母性原理が「子どもを全面的に受け入れる・包み込む」といった慈愛を示すのに対し、父性原理は、「悪いことは絶対にダメ」と言い切れる厳しさを示しているとしています。ひとり親ばかりでなく、両親のいる家庭においても、親は一人の人間として、どちらの要素も兼ね備えていることが必要でしょう。

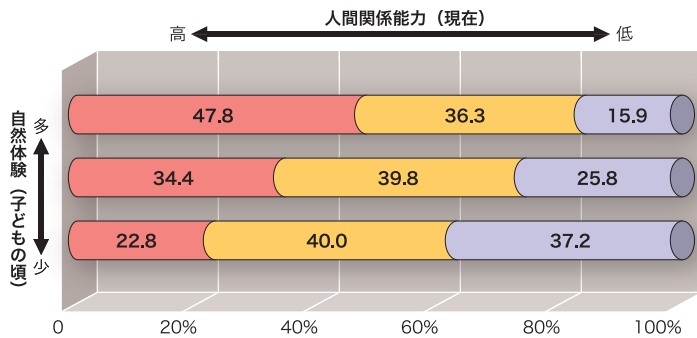
見て・聞いて・触れて・やってみよう ～自然体験・社会体験活動のすすめ～

現代の子どもたちは、物質的な豊かさを享受し、あふれるばかりの情報の中で生活しています。一方、自然との関わりや生活体験、広い意味での人間関係や冒険心などを育む機会が少なくなっていると言われています。

さまざまな体験を通して、自ら学び、考え、行動することのできる資質や能力などを培うとともに、集団のなかでの一員である自分を実感したり、他者への思いやりの心や規範意識を育んだりします。

■「自然体験」と「人間関係能力」の関係

(ウェブ調査による20代～60代の成人対象・回収数5,000)



子どもの頃の「自然体験」が豊富な人ほど、大人になってから「人間関係能力」が高い人が多いという調査結果が出ています。

「子どもの体験活動の実態に関する調査研究報告書」独立行政法人国立青少年教育振興機構 (平成22年)



【自然体験】

- ・海や川で貝を採ったり、魚を釣ったりしたこと
- ・海や川で泳いだこと
- ・太陽が昇るところや沈むところを見たこと
- ・夜空いっぱい輝く星をゆっくり見たこと
- ・湧き水や川の水を飲んだこと

【人間関係能力】

- ・人前でも緊張せずに自己紹介ができる
- ・けんかをした友達を仲直りさせることができる
- ・近所の人に挨拶ができる
- ・初めて会った人とでもすぐに話ができる
- ・友達に相談されることがよくある

「自然体験」と「人間関係能力」の関係の他にも、子どもの頃の「友達との遊び」「地域活動」等の体験が豊富な人ほど、大人になってからの「規範意識」「意欲・関心」が高い人が多いという結果が出ています。

体験する中で、子どもたちはいろいろな失敗をするかもしれません。親は、子どものために良かれと思い、先回りをして失敗を回避させがちですが、失敗を重ねるなかで、学び、工夫し、子どもは、生きるための知恵を習得していきます。

学校や家庭を離れた環境の中で実施される共同宿泊学習での、貴重な体験や友達の新たな側面の発見などを通して、協力することの大切さや自立心などを身に付けていきます。

また、家族で出かけるハイキング、家族以外の大人や異年齢の子どもたちと触れ合うことができる地域で実施される活動への参加は、子どもたちの健やかな成長・発達を後押しし、広く調和のとれた人間形成につながっていくことでしょう。



子育て家庭の便利帳

～困った時・子どもの発達が気になった時の参考に～

家庭教育・しつけの不安

○子どもの教育相談……………TEL 029-225-7830 (8:00～22:00 受付)
(12/29～1/3 は休みです) FAX 029-302-2161 (24 時間受付)
メール 7830@center.ibk.ed.jp **クリック!**

茨城県 子どもの教育相談

検索

ひとり親家庭への支援

○茨城県保健福祉部子ども政策局子ども家庭課……………TEL 029-301-3247
(または各市町村担当課へ)

成長・発達が気になるとき

○教育研修センター……………TEL 0296-78-2777 (月～金 9:30～16:30 受付)

非行・虐待・障害など

○児童相談所
茨城県福祉相談センター (中央児童相談所本室)……………TEL 029-221-4150
日立児童分室……………TEL 0294-22-0294
鹿行児童分室……………TEL 0291-33-4119
土浦児童相談所……………TEL 029-821-4595
筑西児童相談所……………TEL 0296-24-1614
○同仁会児童家庭支援センター……………TEL 0293-22-0318
○子ども家庭支援センター「どうしん」……………TEL 029-824-3715

学校生活での悩み

○茨城県いじめ・体罰解消サポートセンター
(月・水 9:00～16:30 受付/火・木・金 9:00～18:30 受付、来所可)
県央地区……………TEL 029-221-5550
県北地区……………TEL 0294-34-4652
鹿行地区……………TEL 0291-33-6317
県南地区……………TEL 029-823-6770
県西地区……………TEL 0296-22-7830
○いじめなくそう! ネット目安箱 (24 時間受付)
メールで相談や情報提供ができます。 **クリック!**

いじめ・体罰解消サポートセンター

検索

<http://www.edu.pref.ibaraki.jp/ijimekaisho/>

心の問題

○精神保健福祉センター……………TEL 029-243-2870

子ども専門ダイヤル

…おさんが相談相手を求めているら

○子どもホットライン……………TEL 029-221-8181
……………FAX 029-302-2166
(電話・FAX・Eメール 24 時間受付)
ホームページアドレス <http://www.edu.pref.ibaraki.jp/board/kodomo/>

インターネットに関する窓口

○いばらき消費生活ナビ (消費生活全般)
<http://www.pref.ibaraki.jp/seikatsukankyo/syose/sodan/index.html>
○茨城県警察サイバー犯罪対策室 (インターネットに関する犯罪・トラブルに関する相談)
http://www.pref.ibaraki.jp/kenkei/a01_safety/cyber/taisyo/04_contact.html#a01
○こたエール (子どものネット・ケータイのトラブル相談)
<http://www.tokyohelpdesk.jp/>

その他の相談

○茨城県警察少年相談コーナー
・少年サポートセンター水戸 TEL 029-231-0900 (平日 8:30～17:15)
・少年サポートセンターつくば TEL 029-847-0919 (土日祝は留守番電話対応)
○茨城いのちの電話 つくば……………TEL 029-855-1000 (毎日 24 時間受付)
水戸……………TEL 029-350-1000 (毎日 13:00～20:00 受付)
○自殺予防フリーダイヤル……………TEL 0120-738-556 (毎月10日 8:00～翌11日 8:00)



～体験活動の参考に～

家庭ではできない体験ができるかも・・・

○子どもや家族のための事業を行っている施設

水戸生涯学習センター	TEL	029-228-1313
県北生涯学習センター	TEL	0294-39-0012
鹿行生涯学習センター	TEL	0299-73-3877
県南生涯学習センター	TEL	029-826-1101
県西生涯学習センター	TEL	0296-24-1151

○週末などに家族で参加できる活動を行っている施設

中央青年の家	TEL	029-862-3500
白浜少年自然の家	TEL	0299-73-2345
さしま少年自然の家	TEL	0280-86-6311
ミュージアムパーク茨城県自然博物館	TEL	0297-38-2000

○たくさんの本や芸術に出会える施設

県立図書館	TEL	029-221-5569
県立歴史館	TEL	029-225-4425
県近代美術館	TEL	029-243-5111
県つくば美術館	TEL	029-856-3711
県天心記念五浦美術館	TEL	0293-46-5311
県陶芸美術館	TEL	0296-70-0011

※詳しい活動内容については、直接それぞれの機関等へお問い合わせください

おわりに

小学校後半ぐらいから、子どもは急に外の世界へ目を向け、成長していきます。本来嬉しいことなのですが、親はその変化に驚き、戸惑うことも多いでしょう。子どもを育てる歳月のなかには、どんよりと曇った日もどしゃ降りの日もあるでしょう。でも、やまない雨はありません。そのうち、きらきらと輝く太陽が顔をのぞかせるでしょう。

子どもが「可能性」というしっかりとした「つばさ」を広げ、社会という大きな青空に向かって羽ばたいていくまで、共に成長する気持ちでゆっくりとゆったりと見守っていきましょう。

発行 ● 平成 28 年 6 月

編集 ● 茨城県教育庁総務企画部 生涯学習課

〒310-8588 茨城県水戸市笠原町 978 番 6

☎029-301-5322



氏 名

子どもの名前
