

保護者向け

教育相談サポートブック



越谷市教育委員会

平成30年7月版

はじめに

社会の急激な変化の中で、子どもたちだけでなく子育てをめぐる保護者の不安や悩みも多様化しています。

いじめや不登校、学習や友達関係、就学や進路、子どもの発達、反抗期の対応やしつけなど、不安や心配事は数え切れません。また、情報機器の進歩により、スマートフォンの所持やSNSの利用方法の問題など、新たな課題も発生してきています。

本サポートブックでは、そうした保護者の不安を少しでも軽減できるよう、様々な悩み事をQ&A形式で掲載しています。また、子どもに関する悩みを相談できる窓口を掲載してあります。

悩み事のQ&Aは、小学校入学から中学校卒業までの9年間を通した内容でまとめてあります。発達段階によって、対応も変わってきますので、基本として、小学校低中学年と思春期で分けて記載しています。

小学校入学当初は新しい環境で、新しい生活が始まるので、子どもたちも急激な成長を遂げるとともに、戸惑いも増え、不安に感じ、自分をうまく表現できなくなることもあります。子どもに寄り添いながら、対応していくことが重要となります。低中学年パートは、そうした対応を中心にまとめてあります。

個人差はありますが、小学校高学年あたりから思春期に入る子どもが多く見受けられます。友だちとの関係がより親密になり、親から遠ざかろうとすることもあります。場合によっては、反抗的な態度が露骨に出ることもあります。そうした様子を見ることで、保護者の皆様は、不安が増大してしまうことがあります。思春期パートでは、そうした時のお子様にあった関わり方を見つけるヒントになるようまとめてあります。

子どもたちの生活環境や各々の特性の違いがあるので、記載した内容が全て当てはまるとは限りません。それぞれのお子様に合った関わり方を見つけ、不安の軽減や課題の改善に向けた働きかけの一つのきっかけとしていただけるのではないかと考えています。

また、相談窓口の一覧も掲載していますので、悩み事を抱え込まずに相談していただけたら、個々の状況に応じた支援のヒントが導き出せると考えています。必要な際にはぜひご活用ください。

このサポートブックが子育ての充実のお役に立てることを願っています。



目次

はじめに

目次		ページ
ケース 1	親への甘え、自立させるために	1・2
ケース 2	登校しぶり、不登校への対応	3・4
ケース 3	成績が落ちてきてしまった	5・6
ケース 4	宿題をやらない	7・8
ケース 5	友だちが少ない	9・10
ケース 6	落ち着きにかける	11・12
ケース 7	かっとしやすい	13・14
ケース 8	ふさぎこんでいる	15・16
ケース 9	スマホを買い与える危険性	17・18
ケース10	反抗的な態度	19
ケース11	異性への関心	20
解説 1	薬物乱用について	21
解説 2	LGBTについて	22
解説 3	いじめについて	23
資料 1	スマホ・携帯共有ルール	24
相談機関案内		25・26

Q

子どもが何をするにも甘えてきます。自立させるにはどうしたらよいでしょう。

A
低
中
学
年

小さいお子さんが甘えてくることは、当然のことです。自分で「こうしたい、ああしたい。」とは思いますが、初めてのことであったり、経験が不足していたり、やり方がわからないから、やり方を教えて欲しい、できないからやって欲しいと思っているからです。

その時に、甘やかすか、一緒にやったり、やり方を教えて自分で取り組ませたりするかで、成長の度合いが違ってきます。

甘やかすとは、親が全部やってしまったり、子どもが要求していないのに前もって準備したり、買い与えてしまったりすることです。子どもが、何も経験せず、したいこと、して欲しいことを言葉で表すことがないことです。そのような状況では、失敗して次に繋げていくこと、達成感を味わい満足することがなく、自分で何かをする意欲を持つことは難しいことでしょう。

また、失敗経験ばかりだと、やる気がなくなり、自分は何もできないと思いこみ、前へ進む力を失ってしまうこともあります。自立していくことから後ろ向きになり、ますます、親を頼ってしまう事でしょう。ある程度の自分でできたという達成感を味わわせることが必要です。そのためには、やりたいこと、こうありたいことを段階を区切って、スモールステップで達成感を味わわせた方がよいでしょう。

例えば、毎年、親が年賀状を作って、子どもの分も送っていたところ、「自分でパソコンで作って送りたい。」と子どもが言ったら、どう答えるべきでしょうか。「時間がかかるから今年も作ってあげる。」と答えていいでしょうか。そんな時は、「一緒に作ろう。」と答えてあげ、字の打ち方、文字の大きさ、文字の配置、イラストの挿入、イラストの配置、手紙の様式等を教えてやり、それぞれのステップがクリアーできるたびに、上手になったところ認めてあげるといいですね。

A 思春期

低学年から中学年になると、いわゆる「ギャングエイジ」と呼ばれる年代に入ってきます。人間関係が親や教師との関係から、同年代の友だちへと意識が変わってくる頃です。大人への甘えから、友だちの目を意識するようになってきます。親から自立していくことも意味します。ただ、正しい判断ができないことも多くあります。見守りながら、支えていくことが重要でしょう。また、明らかにダメなことに関しては、子どもが判断する際の規準となるように叱ることは必要となってきます。

思春期に入ってくると、さらに友だちとの関係を優先するようになり、親から遠ざかろうとします。客観的な見方ができるようになり親に批判的にもなりますが、子どもの意思を尊重するとともに、「ならぬことは、ならぬ」と毅然とした対応も必要です。

この時期に、友だちとのコミュニケーションがうまくいかず、親に甘えてくるようだと社会的な自立が難しくなってきます。幼少期の親子関係の中で愛情がうまく伝わっていないと甘えてくることもあります。甘えてきたことは受け入れ、安心感をあたえて、低学年で記載したような対応が必要になります。

また、社会に出るときのことも考え、学校でも各自に役割を与えられていますが、他の人が率先してやってしまうこともあります。そこで、家庭の中でお手伝い等役割を持たせて、責任と達成感を与えることが自立へと繋がります。

コラム

自立を考えると、子どもたちがお手伝いをすることは重要です。お手伝いをしてもらった時に、感謝の言葉をかけているでしょうか。子どもは自分の必要性を認識し、達成感を味わい自信を持つようになります。継続していくことで、創意工夫し自分なりのやり方を確立していきます。

お手伝いについての様々な調査での上位は、
・食事の準備、片付け ・掃除 ・弟、妹の世話
・買い物 です。それ以外、お子さんにあった「〇〇家」のお手伝いを考えてみてはいかがでしょうか。



越谷特別市民
ガーヤちゃん

Q

子どもが学校へ行くのを嫌がるようになってしまいました。無理やり行かせたほうがよいのでしょうか。

A
低
中
学
年

小学校低学年で不登校になることは、思春期に比べると多くありません。ただ、登校を渋っている状態が、身体症状に表れ、登校時に「おなかが痛い」「吐きそう」という状況になることがあります。自分の心の状態を言語で上手に説明できずに、体に不調が現れてしまうこともあります。

身体症状が出ている場合は、無理やり学校へ連れて行くのではなく、医療機関の診察をお勧めします。その上で、学校で嫌な事がなかったか聞いてあげることが大切です。

先生に叱られた事が原因で、先生や教室に恐怖を覚えてしまうことがあります。友だちとの関係の中で不安があるのであれば、担任の先生へ、先生との関係でうまくいっていない状況がある場合は、校長先生・教頭先生へ相談してみてもいいかもしれません。それぞれの対応の中で、話をしたり、一緒に作業したりすることで不安が解消されることがあります。学校との対応を検討した上で登校刺激を与えてみるのもいいかもしれません。

また、低学年では親への依存の度合いが強いのも事実です。放任や過保護が過度になってしまうと問題が生じることがあります。小学校へ入ると子どもたちに自立が求められます。放任が強すぎる場合は、物事の適切な段取りが取れずに失敗経験を繰り返し、意欲が低下してしまい、登校を渋ることもあります。また、過保護が過ぎると、親がいないことへの不安が募り、学校で恐怖心が生まれ、登校を渋ることもあります。バランスよく、子育てができていないか、見直すことも必要になります。

A 思春期

思春期になると、登校しぶり、不登校を起こす子どもが増えてきます。学校生活（学習や友だち付き合い等）や環境変化（進学や家庭生活等）、本人の課題（発達の偏り、発達障害等）が低学年時より複雑化して、自我の成長も伴って、本人だけでは受止めきれなくなってしまうことがあります。

保護者としては、「どうしたんだ」という気持ちから、責めるように問い正してしまうこともあると思います。敏感になっているお子さんには、保護者の焦りが伝わりやすく、学校に行けないことで不安に思っているところに、追い打ちをかけることになってしまいます。

まずは、ゆったりとした雰囲気の中で、「困っていること」を保護者としての考えは伝えずに、聞くことをお勧めします。

学校生活に起因するものであれば、学校に相談し、環境変化にあるのであれば、家庭内で改善を試み、本人の課題であれば、医療・相談機関に相談することで、一歩進めることと思います。

一歩進めたからといって、すぐに学校へ登校できるというものでもありません。関係機関等と連携を図りながら、少しずつ自信を持たせられるように支援していくことが重要です。

コラム

越谷市の不登校児童生徒数は、平成29年度で小学校63人、中学校177人となっています。中学校へ進学して不登校の状況が悪化しています。

小学校と中学校の環境や文化の違いに馴染めず不登校になってしまう生徒もいます。

越谷市教育委員会では、小中一貫教育を推進し、中学校区ごとの取組の中で、スムーズに中学校生活が送れるような体制作りを支援しています。



Q

学校での成績が落ちてきてしまいました。どうしたらよいでしょう。

A
低
中
学
年

小学校低学年の学習は、ほとんどが基礎基本の学習です。例えば、ひらがな・簡単な漢字の読み書き、数かぞえ、簡単なたし算・ひき算などです。また、学習の仕方やルールを習得することが重要な時期でもあります。

小学校1・2年生までは学校の授業についていけたけれど、3・4年生になって急に授業が理解できなくなってしまいう子どももいます。これは、基礎基本を反復することで身につく内容から、抽象的な内容が多くなってくることが考えられます。例えば、目には見えない時間経過の理解が必要になったり、言葉と図の関係性を理解する必要が出てきたりするわけです。

誰もが、得手・不得手があり、あまりにもその開きが大きい時には学習の定着に悪影響を及ぼすことがあります。例えば、計算が速く正確だけど、文字や言葉をイメージする力が弱く、物語の内容がつかめないケースなどがあります。算数においても、文章題での理解ができず、成績に影響が出る場合があります。

また、学習の仕方の定着が遅かったり、集中が続かなかったり、学習内容理解以外に課題があり、成績が思うように伸びないケースもあります。

まずは、学校でのお子さんの様子を担任の先生に聞いたり、授業の様子を参観したり、ノートのとめ方を見たりすることで、状態を把握することが必要です。担任の先生と連携を図りながら、学校と家庭で不得手な部分を支援していく必要があります。また、状態を知り、支援の手立てを考える際に、教育センターの教育相談に相談することで、より細かな状態把握と支援方法を知る機会となります。教育センターは必要に応じて、学校との連携も図っています。

A 思春期

急に成績が落ちてしまったのであれば、思春期独特の悩みや葛藤を抱えていることが考えられます。自分のことを問いつめたり、体の変化に悩んだり、周りからの見られ方が気になったり、自問自答することが増えてきます。そこで、勉強に気が向かなかったり、集中できなかつたりしてしまいます。

多くは自力解決し、また勉強へ向かっていきますが、解決できずに成績がますます落ちてしまうこともあります。親に悩みや不安を相談できるといいのですが、なかなかそうはいきません。親戚のおじさん、おばさんや近所で親しくしてくれている方になら、相談することができるかもしれません。または、スクールカウンセラーや教育センターのカウンセラー等の第三者だとより相談しやすくなります。悩みや不安を表出することで、自分自身の内面が整理でき次へ進めます。

小学校高学年からの学習内容は高度になり、進度も早くなります。それまでの中学年までの学習が定着していないと、授業についていくことは難しくなります。授業中理解できない、操作できない内容に取り組んでいることは苦痛になります。二次的に学校に行くことを嫌がり、不登校に繋がってしまうケースもあります。そうなる前に、学校や教育センターに相談し、今後の対応を検討していくことをお勧めします。

コラム

学習において、極端にある学習内容だけの理解が悪かったり、定着が図れなかつたりした場合は、学習障害を抱えている場合もあります。文部科学省は、学習障害を次のように定義しています。「**基本的には全般的な知的発達に遅れはないが、聞く、話す、読む、書く、計算する又は推論する能力のうち特定のものの習得と使用に著しい困難を示す様々な状態を指すものである。**」

実態把握と対応を考えるため、医療機関での診察をお勧めします。学習障害は医療機関で診断されます。



越谷特別市民
ガーヤちゃん

Q

口うるさく言っても宿題を全くやりません。何から始めたらよいでしょう。

A
低
中
学
年

「宿題やったの。」「先に宿題終わらせてから遊びなさい。」といったやり取りが日常化している家庭もあるのではないのでしょうか。

低中学年の子どもは自分を律する力は未成熟であるため、遊びなどやりたいことを優先する傾向があります。「後でやる。」と言って、遊びに行ってしまう、宿題のことを忘れて、そのままになってしまうこともあると思います。

宿題をやる時間を決めることも大切になります。その時間を自分で決めさせることで、より有効になります。約束が成立するわけです。約束が守れたら褒め、社会に出たらみんなに認められることも教えてあげるといいです。また、「お母さんが夕食作っている間に宿題をやろう。一緒に時間にやるべきことをやろうね。」といったやり取りや「今日、学校で何を勉強したの、教えて」といったところから、一緒に宿題をやろうと促してみるのも効果があるかもしれません。

宿題をやらない、できないことにも各々理由があると考えられます。

- ・勉強をすることが嫌いで苦痛を感じている
- ・後でやればよいと考えてしまう
- ・他にやりたいことにしか意識がない
- ・宿題自体を忘れてしまう
- ・できないからあきらめてしまう
- ・やり方がわからない 等

原因を見つけることで、対応も違ってくるので、会話や行動観察で探っていくことも重要です。

宿題をしているときの観察も大切で、どのような段取りだと宿題がスムーズに進められるのかを見つけることで、支援の言葉がけが見つかります。

A 思春期

この時期になると、学習している内容も高度になってきています。怠けや他のことへの興味というより、宿題をやろうにも、今までの学習内容理解や勉強方法の積み重ねがなく、自力解決ができなくなっていることが多くあります。

親としても、仕事の都合等で時間がなかったり、宿題の内容が難しくなったり、支援できなくなってしまうこともあります。

学校の先生に学習内容の理解度や本人の課題、学習方法を相談していくのが良いでしょう。宿題内容が難しいようであれば、量の調整や違う内容の宿題にしてもらえよう相談してみることもお勧めします。

また、この時期のお子さんに「とにかく、宿題だからやりなさい。」と言っても反抗的な態度を示すだけで、なかなか前向きにはなりません。将来の夢に繋がることや継続的に脳を鍛える必要があることや社会に出た時にやるべきことをやる力が必要であることなど、大きな枠組みの中で伝えてあげると心の中の何かに引っかかることもあります。

コラム

怠けて宿題をやらないのか、忘れていたり、できなかったりするのかわかり、実態を分析することは大切です。注意欠陥／多動性障害（ADHD）で宿題が定着しないこともあります。

文部科学省では、「ADHDとは、年齢あるいは発達に不釣り合いな注意力、及び／又は衝動性、多動性を特徴とする行動の障害、社会的な活動や学業の機能に支障をきたすものである。」と説明しています。

宿題が出されたことを聞いていなかったり、忘れてたりすることもあります。先生と連携を図って確認することが大切です。授業に集中できず学習が理解できていないこともあります。家で教えてあげること必要です。気が散ってできないこともあります。机の上に余計な物をおかない等、環境整備も必要です。



Q

学校で友だちが少ないようです。今後のことを考えると心配です。

A
低
中
学
年

小学校に入って、親の心配事の一つに、友だちができるかどうかがあります。

性格がおとなしい子どもだと、自分から集団の中に入っていきず、なかなか友だちができないこともあります。明るく自分から話しかけられる子、おとなしいけど聞かれたことには答えられる子、性格は様々です。おとなしい子どもには、グループの中に意図的に入れたり、興味のある習い事をすすめたり、親の仲介が必要になることもあります。必要に応じて支援をしましょう。

協調性がなく、わがままな行動が目立ったり、自己中心的な考えになってしまったりすることが大きな課題になることがあります。初めは、仲良く接していた子どもたちが離れ、一人になってしまいます。学校などの集団では、協調性も必要です。家庭でも、我慢することを教えていくと子どもが困らなくなります。

性格や親のしつけの問題とは違い、他者とのコミュニケーションが苦手だと、発達上の課題があるかもしれません。

例えば、

- 集団の場面で話しかけられても無視した感じになる
- 相手が嫌がっているのに、しつこく言う
- 言葉のキャッチボールにならない
- パターン化された会話で、柔軟性がない
- 間接的な表現ができない
- 特定なものに関心が強く、一人で話している 等

以上のような場面を多く見るようでしたら、学校での状態を聞き、必要に応じて医療機関や教育相談機関に相談することをお勧めします。

友だちは、多い少ないより、どのように関わっているかが重要です。大切なことは、本人が満足しているかです。友だちとのトラブルも必ずあります。状況把握には、子どもとの会話も大切になります。

A 思春期

小学校低学年時の友だちは、席が近い、帰る方向が同じ、親同士が仲が良い等、環境によるものが大きく関わってきます。思春期になるとそればかりでなく、興味関心が同じだったり、考え方が似ていたり、気が合わないとうまくいきません。

小学校高学年頃から、学級内でもグループができはじめます。自分の立ち位置を気にするようになり、いろいろと悩みが増えてきます。

周りの目が気になり、グループから外れたくない、一人になりたくない等、後向きに考えるようになってしまいます。そのことが、いじめへと発展してしまうケースもあります。また、教室に居場所が見つけれず、不登校になってしまうケースもあります。

親としては、日頃から、生活や態度の変化に気付くことが大切です。また、思春期になると子どもとの会話が拒絶されてしまうこともありますので、良いタイミングで積極的に話しかけた方が良いでしょう。

思春期になると家庭での顔と学校での顔が違ってくる場合があります。気になることがあったら、すぐに担任と連携を図り、早期対応した方が良いでしょう。

コラム

社会的コミュニケーションが適切に図れなかったり、限定的な行動・興味・反復行動が顕著に現れたりすると、学校等での集団活動に支障がでます。医療機関で「自閉スペクトラム症」と診断されることがあります。

文部科学省では、「自閉症とは、3歳位までに現れ、①他人との社会的関係の形成の困難さ、②言葉の発達の遅れ、③興味や関心が狭く特定のものにこだわることを特徴とする行動の障害であり、中枢神経系に何らかの要因による機能不全があると推定される」と定義付けしています。

社会的なコミュニケーションがうまくいかないと、集団への所属感が持てなかったり、学級から浮いている感じを持つったりすることで、不登校になってしまうケースもあります。医療機関や相談機関に早めに相談し、学校での環境整備を進めましょう。



越谷特別市民
ガーヤちゃん

Q

子どもが学校で落ち着きがなく、授業中もおしゃべりをしているようです。どうしたらよいでしょう。

A
低
中
学
年

年齢が低い子どもほど落ち着きがなく、いろいろなものに興味がいき、集中できないのは当然のことです。初めて見るもの、初めて触れるもの等、興味津々で注意が移ってしまいます。しかし、それは子どもの特性であり、活動意欲にも繋がるので、一概に問題があるともいえません。ただ、年齢が上がってきても、状態が変わらなかつたり、周りの人が迷惑している様子が読み取れなかつたりすると、集団活動の中では、問題視されることになります。

小学校低学年では、学習習慣が定着するのに時間がかかり、なかなか一時間の授業のペースがつかめず、落ち着きにかけてしまう子どもがいます。

低学年の先生は、興味が尽きないように授業を工夫して、実践しています。学年が上がるにつれ、学習環境に慣れ、周りの様子を気にかけるようになり、おしゃべり等も減ってくる場合があります。

家庭では、親と一緒に宿題をすることで、時間を細かく区切りながらすすめ、集中できる時間を延ばしていく事も大切です。「この問題は、何分でできそう。」「15分したら5分休憩して、ジュースでも飲もう」とある程度時間的な話をして進めると、量が多い宿題のときなど、最後までできるようになってきます。「できた。」という実感が自信に繋がります。最終的には、自分でスケジュールを考えて学習できるようになると、授業での集中についての問題は解決していきます。

また、急に落ち着きがなくなったりする場合は、ストレスや欲求不満を抱えていることもあります。友だちとのことであつたり、家庭の中でのトラブルであつたり、気になって、集中できなくなり、そこから逃れようと、おしゃべりをしたり、動き回ってしまうこともあります。そのような状態が見られたときは、ゆったりとした雰囲気の中で話を聞いてあげてください。

A 思春期

前述したように、思春期をむかえて、一向に集中が続き、おしゃべりや周りの子どもにちょっかいをかけているようですと、問題が大きくなります。「宿題を全くやらない」ことへの質問に対してのコラム欄に掲載してある注意欠陥／多動性障害（ADHD）を疑っても良いかもしれません。周りに迷惑なことは分かっているにもかかわらず止まらない状況だと、本人もつらいものがあります。医療機関や相談機関に相談してみたほうがよいでしょう。

この頃の子どもにとって、物事を判断する基準として、親や教師の意図をくむことよりも、友だちにどう思われるかが柱になってきます。今までおしゃべりだった子どもが、急に静かに授業を受けて、真面目に勉強をしている姿を見せることに抵抗を覚えることもあります。それが嫌で、マイナスの役割を演じて、おしゃべりをしてしまったり、それが習慣化してしまったり、より正しく自分を表現できなくなることもあります。まず、子どもとゆっくりと話ができる時間をつくるのが大切です。本人は何が正しいかが分かっていると思いますので、一つ一つ丁寧に正しい行動を確認することが必要になります。そして、「こうなさい」と指示的に話すのではなく、聞くことに主眼を置いて、自分で解決策を見つけさせることも大切です。見守りを続け、できたことを励ましていくことも重要です。

コラム

通級指導教室について

難聴や発音の苦手さや、ADHDなどの発達障害等を抱えているお子さんが、通常の学級に在籍し、ほとんどの授業を通常の学級で受けながら、教育的ニーズに応じた特別な指導を年間10単位時間から280単位時間受けます。授業は個別指導、グループ指導で行っています。越谷市には難聴・言語障害通級指導教室が小学校に4教室、発達障害・情緒障害通級指導教室が小学校に5教室、中学校に3教室設置されています。入級に際しては、教育センターで相談を行い、越谷市就学支援委員会での適性判断が必要になります。



越谷特別市民
ガーヤちゃん

Q

子どもがかつとなりやすく、物を壊したり、人に手をあげたりしてしまいます。どうしたらよいでしょう。

A
低
中
学
年

文部科学省の「児童生徒の問題行動等生徒指導上の諸問題に関する調査」において、小学生の暴力行為の増加が問題となっています。第一次反抗期（2～3歳頃）と第二次反抗期（中学～高校）の間で、小学校低学年頃を「中間反抗期」と呼ぶこともあります。

この頃の子どもは、集団生活の中に入って、高い社会的行動が求められます。慣れるのに時間がかかったり、自分をコントロールするのが難しい状況に追い込まれたりすることで、衝動的な行動をとってしまうことがあります。

要因として考えられることは、生活習慣の乱れが考えられます。睡眠時間や食事時間が一定しなかったり、ゲームやスマホ等で睡眠時間が短くなったり、偏った食事だったりすると、体と心のバランスが崩れ、かつとなりやすくなります。生活の見直しも必要でしょう。

また、勉強量が増えることで、運動する時間が短くなり、ストレスをためやすくなっている可能性もあります。適度な運動時間を確保することも大切です。

家庭環境も影響しています。保護者の夫婦間がうまくいっておらず、いがみ合っている状態であったり、保護者がイライラして、怒りやすかったりすると子どもは敏感になり、過剰に反応してしまいます。保護者も範を示すことは重要です。保護者の過度の期待に対しても敏感に反応し、うまくいかないと衝動的な行動をとってしまうことがあります。

かっとして衝動的な行動をとってしまった子どもは、しばらくすると状況が理解でき、罪悪感を持ってしまいます。頭ごなしに否定されると、よりパニック状態になってしまいますので、落ちつける空間を事前に見つけておき、時間を与えることも必要です。イライラしてしまった感情面については理解を示し、人を叩いたり、物を壊したりした行動については、本人に考えさせる必要があります。

A 思春期

思春期の子どもはちょっとした保護者からの一言に過剰に反応します。気持ち的には、「分かっているのにいちいちうるさい。」と言ったところです。友達のことや勉強のことなど、様々なことが頭の中で回っている状態で、うまくいかないところを軌道修正しようと考えているのですが、自己解決していく経験が少なく、考えがまとまらなかったり、行動にうつせなかったりしています。また、周りの人にそこを指摘されたくない思いがあり、触れられると物や人にあたってしまうこともあります。

家庭では、日頃から子どもと十分にコミュニケーションが取れる関係性を築いておくことが重要です。その場しのぎの対応ではうまくいきません。コミュニケーションとして、朝や出かける時、帰ってきた時などの挨拶は重要です。そこから、会話が広がっていくこともあります。

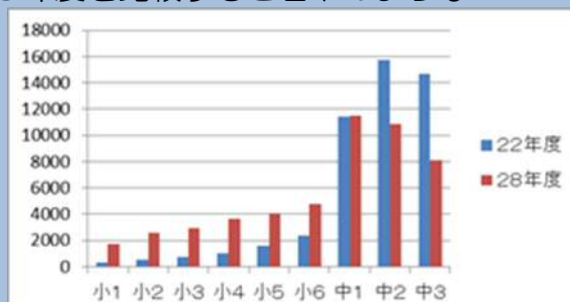
子どもがどの言葉や状況でかっとなってしまいか、分析することも大切です。そのスイッチが見つかったら、子どもとその情報を共有しましょう。そして、かっとなってしまったときには、時間をおいて自分の行動を振り返る習慣をつけることも大切です。

学校で、頻繁に人に手をあげてしまうようだと、自制がきかない状態にあります。医療機関や相談機関に相談することをお勧めします。

コラム

文部科学省の「児童生徒の問題行動等生徒指導上の諸問題に関する調査」の暴力行為件数について平成22年度と28年度を比較すると右下のような

結果になります。件数では中学校が多いものの、減少しており、逆に小学校は増加しています。学年が低いほど増加率が高い状況にあります。



Q

家で子どもがふさぎこんでいることがよくあります。どのように声かけをしたらよいでしょう。

A

低
中
学
年

お子さんが普段と比べ、会話が少なく、ふさぎこんでいるようだと、困ったことがあり、周りの人には話せないような状況にある可能性があります。

例えば、学校で友達とのトラブルがあり、いつもだったら、仲のよかった友達と話をし解決に向かっていったり、話をすることで気がはれたりします。状況によっては、友達にも話せない場面に出くわし、自分の中で抱え込んでしまうこともあります。以前だったら、困ったことがあったら、保護者や先生に話しに依っていたところですが、子供同士の社会ができ上がり、自我が強くなるにつれて、保護者に話すのは恥ずかしく、自分でどうにかしようという気持ちになってきます。それも成長のひとつですが、解決の糸口が見つけられず、困ったままの状態が続くことになってしまいます。

そのような状態の時に、保護者から「どうしたの。何かあったの」と聞いても、困っていることを話そうとはしません。逆に話さないことから、「どうして何も言わないの」と叱られて、なおさら心を閉ざしてしまうことがあります。

日頃から、学校のことや友達のことなど、話す習慣があれば、その話している内容や話しぶりから、「どんなことで何かがあったな」ということは大まかにつかめます。そこから話を絞っていけると困っていることが理解できます。

また、話をするとき、「困っていることはあるの」と「ある」「ない」という答えられ方ができるように聞いてあげると、答えやすく、そこから話が進んでいきます。なかなか口が開かないときは、紙に「困っていることのある・ない」と書き、○をつけてもらうような方法も効果があります。なかなか、言葉にすることが難しいときは、アンケート方式もよいかもしれません。

A 思春期

思春期においては、人間関係も複雑になってきたり、頑張っているのだが物事がうまく進まなかったり、思い悩むことも増えてきます。また、自分とは何か、生きるとは何か考え込むことも増えてきます。

悩んでいる内容が、漠然としていることもあり、これといった解決策が見つからないこともあります。

悩むこと自体は、成長していくことの糧には欠かせないものです。悩みが解決したり、ある時点で妥協したりすることで、一段落つき、次に向かっていくことになります。

普段からどんなことでも家庭で話をする習慣がついていると、お子さんが保護者に悩み事を相談することもあると思いますが、自分の時間も大切にしていけるこの時期の子どもは、自分だけで抱え込むことも考えられます。

保護者としては心配なこともあるとは思いますが、過度に話しかけることは逆効果になることもあります。しばらくの間は様子を見ていくことも大切です。

また、悩みについての直接的な話ではなく、簡単なお手伝いや頼み事をしたり、そばにいただけでも、困り事の自己開示に繋がることもあります。

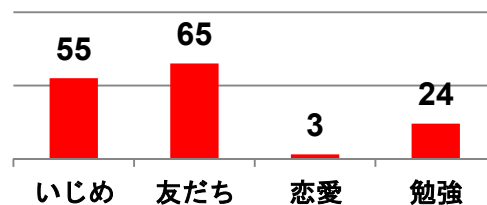
しかし、ふさぎこんでいる期間が長期化していくと、過度のストレスにより、睡眠不足、食欲減退、体の不調等が現れることもあります。その場合は医療機関に相談する必要があります。

コラム

教育センターにかかってくる子どもからの電話相談「ハートコール」では、友だち関係での悩みやいじめに係る相談が多くあります。

右のグラフは、平成24年度～平成28年度のハートコールの延べ件数です。保護者や先生に相談できずに、電話をかけてくる子どもがほとんどです。友だち関係に関する相談がとて多くあります。

ハートコール延べ件数
(平成24年度～平成28年度)



Q

子どもがスマートフォンを欲しがります。危険性はないでしょうか。

A
低
中
学
年

子どもたちは、小さい頃から、保護者のスマートフォンを使って遊んでいることが多く、自分の物が欲しくなるのは、当然のことだと考えられます。小さな子どもたちが、保護者のスマホを操作する場合は、ゲームや写真を撮るなど遊びで使っていることが多いでしょう。小さな子どもが、スムーズに使いこなしている様子を見る機会も増えてきています。

多くの大人が使用しているスマートフォンは、やはり利用価値があり、便利なものです。子どもたちも、いずれ自分の物を持つことになるでしょう。

便利な反面、個人持ちになると、際限なくゲームをしたり、課金によるトラブルが発生したり、生活のサイクルが変わってしまったりと様々な問題も生じてきます。

子どもがスマートフォンを持つきっかけの一つは、保護者と電話やメールで連絡をとる必要性に迫られたときでしょう。保護者のスマートフォンを共有しているときに、使い方や最低限のルールを教えておくこともよいでしょう。

一人で持たせても大丈夫だと保護者が判断したら、個人用のものを購入してもよいのではないのでしょうか。

そのときに、使用時のルールを決めておくことが重要になります。例えば、「自分の部屋には持ち込まない」「利用時間を決める」等、細かなことを子どもと一緒に考えていくとよいでしょう。さらに、ルールを守れなかったときのことを一緒に考えておくこともよいでしょう。ルールは守るべきものだ意識付けさせるためにも、できれば子どもに書かせて見えるところに貼っておくこともよいでしょう。さらに、適切なフィルタリングの設定をしておくことも必要です。

低中学年のうちは、子どもたちがルールの中でスマートフォンを利用することができるか知るために、3日ごとや毎週日曜日等、保護者がチェックする日を決めておくこともよいでしょう。

A 思春期

思春期になると多くの子どもたちがスマートフォンを所持しています。この頃の子どもたちは、ゲームで利用するほかに、コミュニケーションの一つの道具として使い始めます。そのことによって、ネットによる仲間はずれや誹謗・中傷などの書き込みによって、ネットいじめが発生してしまうことがあります。また、ウィルスなどによって、個人情報流失してしまうことや、スマートフォンに依存しすぎて、生活のサイクルが乱れ、体調を崩してしまうこともあります。

家庭での使い方のルールを定期的に子どもとともに確認し、スマートフォンの利用状況をチェックすることが大切です。また、フィルタリングの設定を必ず行い、子どもが変更できないように機能制限をかける事も必要になります。(ペアレンタルコントロール)

スマートフォンでのコミュニケーションは画面越しのやり取りになります。顔が見えないことは、相手の様子が分からず、相手を傷つけてしまうこともあります。この時期の子どもにコミュニケーション力を付けることは大切です。「NOスマホDAY」や一日の使用時間を設定することで、家族や友だちと顔を見ながら話す習慣を身につけさせましょう。

コラム

越谷市では中学校生徒会が中心となり、スマホ・ケータイを幸せに使うための共有ルールを設定しました。

以下の7つの共有ルールがあります。

- ①使用する場合は、時と場所を考えます。
- ②電話、メール、SNSなどの使用時間帯は、常識的な時間として考え、基本的には、朝7時以前、夜10時以降は控えます。
- ③メールやSNSの返信が遅くても怒らないようにします。
- ④メールやSNSでの無責任な書き込みで、人を傷付けたり、嫌な思いをさせないようにします。送信する前には、本当に送信して大丈夫かどうか、必ずもう一度読み返して確認します。
- ⑤自分のものはもちろん自分以外の人の個人情報を守ります。
- ⑥面識のない人とは会いません。
- ⑦「ながらスマホ」はしません。

Q

子どもが何かにつけて、反抗的な態度をとります。どう対応したらよいでしょう。

A
思春期

思春期になると、体の成長に心の状態が追いついていかなくなります。その時期にお子さんが自立していく中で、心の中の摩擦が言葉や態度で保護者へ向けられてしまい、反抗的になってしまうことがあります。

反抗的な態度は、親に向けられることが多く、友だち向けられることはあまりありません。もし、友だちに向けられるようだと、反抗期と言うよりもコミュニケーションが上手に取れなかったり、周りの友だちからかわれていたりする等、反抗期とは違った問題が発生しています。その時は、専門機関や学校へ相談したほうがよいでしょう。

お子さんが反抗的な態度をとって、暴言を吐いた時に、同じような言葉で返しては、反抗が増すばかりです。「イラッ」とすることもありますが、大人の余裕をもって、対応したほうが効果がでます。「言いたいことはよく分かったよ。でも、〇〇〇って言い方をするといいね。」というように、理解を示しながら、注意するところも示し、バランスよく対応すると、お子さんに気持ちが伝わります。

保護者自身ができていることを、話したとしてもお子さんは信頼しません。自分が発した言葉が、子どもから返ってくるだけです。自分の発した言葉には責任を持って、範を示すことも大切です。また、できていないことに「一緒に頑張ろう」という仲間意識を持たせることも効果があります。

反抗的な態度には、真正面から向き合い、受け入れと、しつこくをバランスよくすることです。保護者の忍耐は必要になります。小さい頃のようにべったりから少し子どもとの距離をおいて、温かい目で見守っていきましょう。

Q

子どもが異性に関心を持ち始めました。親としてはどうしたらよいでしょう。

A
思春期

個人差がありますが、小学校高学年ごろから、第二次性徴による、身体の変化があり、子どもたちは、「男性」「女性」を意識しはじめます。この時期の急速な身体の成長を上手に受け取りきれず、不安を抱えることもよくあります。

異性への興味や関心が高まり、相手の気を引くため目立った行動やおしゃれに気を使ったり、避けるような行動をとったりします。

それとともに自分自身への意識が強くなります。特に、にきびで悩んだり、顔立ちや体型などのルックスを気にしたりします。周りからの視線に敏感になります。これは、自然なことで、誰でも経験する成長過程です。保護者から、その当時のことを話して、共感を示すことも大切です。

体型を気にすることで、ダイエットに関しても興味を示してきます。ファッション誌やテレビなどダイエット特集を組むことが良くありますが、成長期の子どもたちも過度なダイエットをする傾向が現れています。必要のないダイエットは体を壊しますので、ゆっくりとお子さんの話を聞いてあげてください。

また、「性」に関することは、親への相談を遠慮することも多く、インターネットなどから情報を仕入れることがあります。たくさんの情報に惑わされ、トラブルに巻き込まれてしまうこともあります。

被害にあわないためにも、異性の付き合い方やインターネットの使い方など、日常での約束事について話し合い、決めたことについては守らせるようにしましょう。

大切なことは、日頃から困ったときには相談できる関係性を築いておくことです。

薬物乱用防止について

薬物乱用が子どもたちにも広がっています

若者の薬物乱用の背景には、シンナーや覚せい剤、大麻などの薬物が簡単に手に入るようになってきていること、「一度くらいなら害はない」「個人の自由だ」という薬物乱用の危険性に対する誤解や罪悪感の希薄化があるとされています。

最近、「合法ドラッグ」などと称し、「合法ハーブ」「お香」「アロマオイル」「アロマリキッド」「バスソルト」など危険ではないように偽装した薬物が広く売られています。

わざわざ「合法ドラッグ」とうたっている安全な薬はありません。どれも、子どもたちの精神・身体に重大な危害を及ぼす恐れのある大変危険な薬物です。

子どもを薬物乱用の魔の手から守るのは、大人の責任

周りの環境や友人からの影響を受けやすい子どもたちを、薬物乱用の魔の手から守るには、家庭での親子のコミュニケーションが何よりも重要です。日頃から「ダメ。ゼッタイ。」を合い言葉に、薬物乱用の怖さを教え、危険な誘惑に乗らないように注意してください。また「うちの子に限って…」と思わず、お子さんの様子に薬物使用の兆候がないか、気を付けてください。

薬物乱用を予防するために大切なことは断る勇気をもたせること

薬物に手を出させないための8カ条

- 1 子どもの思春期特有の心と体の変化について理解しましょう
- 2 毎日、家族の会話を大切にしましょう
- 3 子どもの話には常に耳を傾けましょう
- 4 友情をつちかい、仲間からの悪い誘いを拒否できる勇気を育てましょう
- 5 子どもが家族や学校の先生にいつでも相談できるようにしておきましょう
- 6 子ども自身で、健全な決断ができるように育てましょう
- 7 家族そろってのコミュニケーションの場を大切にしましょう
- 8 子どもの様子がおかしいと気になったらすぐに、相談窓口へ相談しましょう

相談先：埼玉県薬務課（薬物対策担当） 048-830-3633
埼玉県立精神保健福祉センター 048-723-3333

参考：厚生労働省薬物乱用防止保護者向け資料

LGBTについて

性の多様性について考える

性的指向に関して、「男性が男性を、女性が女性を好きになる」ことに対しては、根強い偏見や差別があり、苦しんでいる人々がいます。また、性同一性障害に関して、からだの性とこころの性との食い違いに悩みながら、周囲の心ない好奇の目にさらされたりして苦しんでいる人々がいます。

こうした性的指向や性同一性障害を理由とする偏見や差別をなくし、理解を深めることが必要です。

性的指向とは

人の恋愛・性愛がどういう対象に向かうのかを示す概念をいいます。具体的には、恋愛・性愛の対象が異性に向かう異性愛、同性に向かう同性愛、男女両方に向かう両性愛を指します。

性同一性障害とは

生物学的な性（からだの性）と性の自己意識（こころの性）が一致しないため、社会生活に支障がある状態を言います。

性的指向及び性同一性障害に関する呼称について

性的指向及び性同一性障害に関して、いわゆるLGBTなどと呼ばれることがあります。それらは、一般的に、次のことを指します。

L：女性の同性愛者（Lesbian. レズビアン）

G：男性の同性愛者（Gay. ゲイ）

B：両性愛者（Bisexual. バイセクシュアル）

T：性同一性障害（Transgender. トランスジェンダー）

学校での対応について

学校生活を送る上で特有の支援が必要な場合があることから、個別の事案に応じ、児童生徒の心情等に配慮した対応を行うことが大切です。組織的に取り組むことが重要であり、学校内外に「サポートチーム」を作り、「支援委員会」（校内）やケース会議（校外）等を適時開催しながら対応を進めることが文部科学省から示されています。

学校での対応は、学校へ相談することで、保護者と合意形成を図りながら、進めていきますので、まずは、相談してみることが大切です。

学校以外の場所では越谷市教育センター（048-962-9300）、埼玉県立精神保健福祉センター（048-723-3333）で相談ができます。

参考：法務省「性の多様性について考える」

文科省「性同一性障害にかかる児童生徒に対する決め細かな対応の実施等について」

いじめについて

いじめとは

児童等に対して、当該児童等が在籍する学校に在籍している等当該児童等と一定の人間関係にある他の児童等が行う心理的又は物理的な影響を与える行為（インターネットを通じて行われるものを含む。）であって、当該行為の対象となった児童等が心身の苦痛を感じるものをいう。（いじめ防止対策推進法）

具体的ないじめの様態は、以下のようなものがあります。

- ・冷やかしたりからかい、悪口や脅し文句、嫌なことを言われる
- ・仲間はずれ、集団による無視をされる
- ・軽くぶつかられたり、遊ぶふりをして叩かれたり、蹴られたりする
- ・金品をたかられる
- ・金品を隠されたり、盗まれたり、壊されたり、捨てられたりする
- ・嫌なことや恥ずかしいこと、危険なことをされたり、させられたりする
- ・パソコンや携帯電話等で、誹謗中傷や嫌なことをされる 等

いじめ防止の重要性

「いじめはどの子どもにも、どの学校でも、起こり得る」との意識を持ち、いじめ防止のために様々な取組が行われてきましたが、未だ、いじめを背景として、児童生徒の生命や心身に重大な危険が生じる事案が発生しています。いじめ問題は学校を含めた社会全体に関する国民的な課題です。

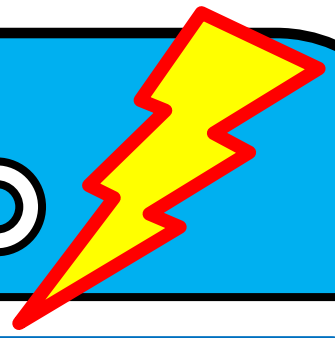
いじめの早期発見

いじめの早期発見は、いじめへの迅速な対処の前提であり、全ての大人が連携し、児童生徒のささいな変化に気付く力を高めることが必要です。いじめは大人の目に付きにくい時間や場所で行われたり、遊びやふざけあいを装って行われたりするなど、大人が気付きにくく判断しにくい形で行われることを認識し、ささいな兆候であっても、いじめではないかとの疑いを持つことが重要です。

家庭でのサインとして、以下のような事項に注視し、「おや？」と思うようなことがありましたら、すぐに学校への連絡や教育センターへ相談しましょう。

- ・よく怪我をしたり、衣類や持ち物の破損や汚れが目立ったりする
- ・持ち物がよくなる
- ・学校の事や友達の話をし、部屋に閉じこもることが多くなる
- ・体調不良を訴え、登校を渋ったり、転校を口にしたりする
- ・友人からの電話で、急な外出が増える
- ・急激に忘れ物が増えたり、成績が落ちたり、体重が減ったりする
- ・食欲がなくなったり、睡眠不足になったりする 等

参考：文部科学省 いじめ防止等の対策資料



越谷市立中学校 スマホ・ケータイを幸せに使うための「共有ルール」

.....前 文.....

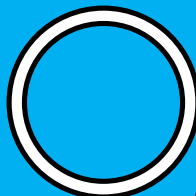
私たち越谷市立中学校に通う中学生は、
 便利な機器であるスマートフォンや携帯電話、
 それに関わるアプリなどを正しく利用し、幸せになれるように、
 私たちの総意で以下の点を心得（たしなみ・守るべき事柄）とし、
 お互いに守っていきます。
 そして、これからますます広がるであろう情報社会で
 上手な使い手になれるように努力します。

7つの共有ルール ＊ ＊ ＊ ＊ ＊ ＊ ＊ ＊

- その1 使用する場合は、時と場所を考えます。
- その2 電話、メール、SNSなどの使用時間帯は、常識的な時間として考え、基本的には、朝7時以前、夜10時以降は控えます。
- その3 メールやSNSの返信が遅くても怒らないようにします。
- その4 メールやSNSでの無責任な書き込みで、人を傷付けたり、嫌な思いをさせないようにします。送信する前には、本当に送信して大丈夫かどうか、必ずもう一度読み返して確認します。
- その5 自分のものはもちろん自分以外の人個人情報を守ります。
- その6 面識のない人とは会いません。
- その7 ながらスマホはしません。

私たちは、以上のことを守るとともに、人との関わりをメールやSNSなどの画面越しのつながりだけに頼ることなく、顔と顔を合わせた直接の会話を大切に考えていきます。

制定年月日
 平成28年12月22日



越谷市立中学校15校
 越谷市中中学生スマホ・ケータイ
 共有ルール作成実行委員会
 （越谷市立中学校生徒会連合会）

相談機関案内

	0～3歳	4～5歳(就学前)	6～14歳(学齢期)	15～17歳	18～19歳	20歳～	業務内容等
越谷市	児童発達支援センター						児童の発達に応じ有資格者等による相談 ・対象:就学前の子どもと保護者 ・TEL:940-5961 940-5954 ・相談日:月曜～金曜日(祝日・年末年始を除く)8:30～17:00
		教育センター					ことばや発達の相談、就学相談、不登校やいじめ等の相談 ・対象:4歳～中学3年生までの子どもと保護者 ・TEL:962-9300、962-8601 子ども専用電話「ハートコール」962-8500 ・相談日:月曜～土曜日(祝日・年末年始を除く) 来所相談9:30～16:45 電話相談9:00～21:00(受付20:30まで)
	家庭児童相談室(中央市民会館内)						学校や幼稚園等に行けない、夜尿や爪かみ・チック等の相談、非行の心配がある等 ・対象:18歳未満の子どもと保護者 ・TEL:963-9172 ・相談日:月曜～金曜日(祝日・年末年始を除く)9:00～16:00
	子ども家庭相談室(児童館コスモス内 児童館ヒマワリ内)						子育てに関する不安や悩み等の相談 ・対象:18歳未満の子どもと保護者 ・TEL:児童館コスモス 978-1515 児童館ヒマワリ 986-3715 ・相談日:火曜～土曜日(年末年始を除く)9:00～16:00 ※月曜日が祝日・振替休日の場合は翌火曜日が休館
	保健所精神衛生保健支援室						ひきこもり、不登校、精神的な悩み等で生活に支障をきたしている場合の医療機関の受診、その他こころの健康に関する相談 ・対象:本人と保護者 ・Tel:963-9214 相談日:月曜～金曜日(祝日・年末年始を除く)8:30～17:15
埼玉県			総合教育センター				いじめ、不登校、学校生活、性格等に関する相談 ・対象:小、中、高校生・青少年及びその保護者 ・Tel:048-556-0874 子ども専用0120-86-3192 ・相談日:月曜～金曜日(祝日・年末年始を除く)9:00～17:00 電話相談は毎日24時間
	越谷児童相談所						養育、性格行動、障がい、非行の相談等 ・対象:18歳未満の子どもと保護者 ・Tel:975-4152 ・相談日:月曜～金曜日(祝日・年末年始を除く)8:30～18:15
	越谷警察署生活安全課						非行防止及び健全育成に関すること ・対象:20歳未満の少年 ・Tel:964-0110 ・相談日:月曜～金曜日(祝日・年末年始を除く)8:30～17:15 ※緊急性のある相談は無休対応
			埼玉県ひきこもり相談サポートセンター				ひきこもり、不登校に関すること ・対象:6歳以上でひきこもりの状態にある本人、家族、関係者 ・Tel:048-971-5613 相談日:月曜・水曜～土曜日(祝日・年末年始を除く)10:00～18:00

医療機関等

越谷市立病院 965-2221
※入院児童生徒対象院内学級有り

埼玉県緊急医療情報センター
048-824-4199
→緊急治療対応病院の情報提供

埼玉県立精神保健福祉センター
来所予約 048-723-6811
電話相談(埼玉県こころの電話)
048-723-1447
(併設)埼玉県立精神医療センター
外来予約 048-723-6803

埼玉県立小児医療センター
外来予約 一般048-601-0489
保健発達048-601-2165

社会福祉法人 中川の郷療育センター
(重症心身障害児施設)
048-992-2701

一般社団法人埼玉県医師会
子育て相談窓口(書面での相談)
宛先 〒330-0062
さいたま市浦和区仲町3-5-1
(社)埼玉県医師会 子育て相談窓口 係
問合せ先 048-824-2611

福祉保育関係

子育て支援課 963-9172
18歳未満の障害のある方の相談、
身体障害者手帳・療育手帳の相談
障害福祉課 963-9164
精神障害者福祉手帳の相談

学童保育室(青少年課)963-9158
学童保育室への入室申請等の相談

特別支援学校 院内学級

埼玉県立特別支援学校塙保己一学園
(視覚障害) 049-231-212

埼玉県立特別支援学校大宮ろう学園
(聴覚障害) 048-663-752

埼玉県立けやき特別支援学校
(病弱) 048-601-5531
埼玉県立小児医療センターと併設、
入院通院児童生徒対象

埼玉県立越谷特別支援学校
(肢体不自由) 975-2111

埼玉県立越谷西特別支援学校
(知的障害) 962-0272

越谷市立東越谷小学校病弱・身体虚
弱特別支援学級
越谷市立東中学校病弱・身体虚弱特
別支援学級
院内学級「おおぞら」 965-4579
市立病院内、入院通院児童生徒対象

教育委員会学校教育部

学校管理課 963-9282
学校施設関連

学務課 963-9281
就学事務、就学援助、学校保健関連

指導課 963-9292
学習指導、いじめ対策関連

給食課 963-9293
学校給食関連

教育センター 962-9300
教育相談、特別支援教育関連



越谷特別市民
ガーヤちゃん