

中学生の健やかな成長を願って

ハートコンタクト

～子どもとのきずなを深めるハンドブック～

令和6年4月 小金井市教育委員会

目 次

あいさつ	1
1 中学生の心の成長を理解する	
(1) 子どもとの接し方を考える	2
(2) 子どもと共に考える	4
(3) 性について親子で考える	6
(4) 見守る姿勢を大切にする	8
2 我が子のよさを生かす	
(1) 子どもの長所を見付ける	10
(2) 子どもの心を育てる	12
(3) 豊かな体験をさせる	14
3 我が子の生き方を考える	
(1) 学習と様々な活動を両立させる	16
(2) 子どもの自立心を育てる	18
(3) 進路指導の意義を知る	20
(4) キャリア教育の推進	22
(5) 中学校卒業後の進路について考える	24
4 望ましい家庭生活の在り方を考える	
(1) 生活にリズムをつくる	26
(2) つかず離れず、一緒に考え合える関係をつくる	28
(3) いじめを見逃さない	30
(4) インターネットの利用によるトラブルから子どもを守る	32
5 地域ぐるみで健全な中学生を育てる	
(1) 子どもを取り巻く環境を見直す	34
(2) 薬物乱用から子どもを守る	36
(3) 地域の教育力を見直す	38
6 相談機関一覧	40

小金井市教育委員会

これからの社会の形成者である子どもたち、とりわけ中学生が自分の将来について明るい希望をもち、心身共に健康でたくましく成長していくことは、誰しもの願いであります。子どもを取り巻く社会環境は豊かな時代を迎えておりますが、都市化や少子化、情報化などが進展する中で、子どもたちの学習意欲や生活習慣、体力などについての個人差が指摘されています。

さて、中学生をお子さんにもつ保護者の方にとっては、お子さんの様子について「今まで素直に言うことを聞いていたのに、だんだん言うことを聞かなくなってきた」とか、「何を考えているのか分からなくなってきた」という思いをされている方も少なくないと思います。中学生は、子どもから大人へ心身共に大きく成長する時期であり、それゆえ多くの生徒が不安や悩みを抱く時期でもあります。こうした不安や悩みを克服していくことが自立への道りであるわけですが、時として暴力行為、万引き、あるいは不登校、引きこもりなどのかたちで現れることもあります。さらに最近では、スマートフォンやパソコン等のSNSや有害サイトによってトラブルや犯罪に巻き込まれる問題なども起こっています。

現在、小金井市立中学校では、全ての学校で指導体制が充実しており、一人一人の生徒が明るく楽しい学校生活を送れるよう、きめ細やかな指導に努めているところです。また、ご家庭においては、子どもたちにとっての心が安らげる場所として、親子の語らいを大切にするなどの時間をつくり出していただいているところだと思います。さらに、地域でのふれあい活動や行事など、地域ぐるみの健全育成の取組も一層推進されてきています。今後とも、学校、家庭、地域が一体となり相互に連携・協力していくことを願っています。

小金井市教育委員会では、中学生の心身両面の健やかな成長を願い、保護者の皆様の家庭教育の一助になればと思い、この冊子を作成いたしました。ぜひ、ご活用ください。

1 中学生の心の成長を理解する

(1) 子どもとの接し方を考える

- お子さんの心の成長に気を付けていますか。
- 中学生の保護者として、どのように接することが大切なのか、考えていますか。

◇ 気が付いていますか？ 子どもの変化

- 保護者の言うことを聞かなくなった。
- 話しかけても「うん」とか「別に」等の返事ばかりになった。
- へ理屈を言って反発するようになった。
- 学校の出来事をあまり話さなくなった。
- 保護者と一緒に出かけたり、歩いたりするのを嫌がるようになった。
- 友達のことを悪く言われるのをとても嫌がるようになった。
- 顔や体型のことをとても気にするようになった。
- 登校前に時間をかけて髪形を整えるようになった。
- 自分の服は自分で買いに行きたがるようになった。
- 怒りっぽくなった。
- 急に落ち込むことが見られるようになった。
- よく食べるようになった。
- 異性のこと、芸能人・有名人のことを急に気にするようになった。

これらの変化は、多くの中学生に見られる、いわゆる「思春期」の特徴であり、「大人への成長」の第一歩と言えます。

思春期の子どもたちは、心身の発達に伴い、外面的にも内面的にも自分を強く意識し、新しい自分を築くために、今までの自分を再構築し始めます。自分で自分が見えなくなることもあり、今まで自分を規制し、形成してきた力、すなわち保護者の存在等に対しても反発を示すことがあります。

反面、「自立」と言いながらも、大人に依存したいと思う部分が残っているのも「思春期」の特徴です。「何もしなくても自立する。」という訳ではないのです。周りの大人が、子どもへの接し方や子どもとの距離の保ち方等を考えていく必要があるかもしれません。

(2) 子どもと共に考える

- いろいろな悩みや不満があるのが中学生です。
- 保護者への反抗や批判を、どのように受け止めていますか。

ある2人の中学生の作文です。読んでみてください。

【中学1年生 A男】

僕のお母さんは何かと人と比較したがる。「〇〇君は期末テストで平均80点だったって。」とか「△△さんは毎日3時間勉強しているんだって。」と、どこからともなく情報を仕入れてくる。そして僕と比較する。かと思えば、「〇〇君、スマートフォン持っているんだ。僕にも買って。」と言うと「人は人、うちはうち」と言って終わってしまう。比較するくせに、そういうことは比較しないのは嫌だ。僕は言いたい。「人がいくら勉強しようと、良い点をとろうと、僕は、僕だ。人と比較されたくない。」

【中学1年生 B子】

私の母は、このごろやたらとうるさく怒ります。テレビを見ていて、私と母が番組のことでもめ出すと、すぐ母は「テレビを見ているひまがあるなら勉強しなさい。」と言います。それならまだいいけど、好きなミュージシャンのことを悪く言うこともあります。それに友達から連絡がくると、「どういう内容だったの。」と言って、すぐに内容を聞きたがりません。

私だってもう13歳です。自分で考えて行動したり、友達の相談相手になってあげたりして、自分たちで解決できる年齢だと思います。その辺りをもっと、ちゃんと理解してくれてもいいと思います。

こちらは、左ページの作文を読んだ保護者の方の意見・感想文です。どのように思いましたか。

【保護者1】

子どもたちの作文を読んで、かつて私も、親に対して子どもたちのように批判したり反抗したりして中学時代を過ごしてきたとしました。親が子どもの気持ちを考えずに同じようなことを繰り返し言うのは、少し間違えば危険なことがいつも待ち構えているということを子どもには分かってほしいし、一歩道を踏み外したらそのまま行ってしまいかねないと心配しているからなのです。

また、勉強のことをいつも言うのは、頭がまだやわらかいときに知識を吸収すれば、それだけ確実に身に付くからです。大人から見たらうらやましいと思う時期です。与えられた能力を十分に伸ばしてほしいと思っています。

親に反抗したり批判したりしてもいいですから、中学生という二度とない大切な時期を悔いのないように過ごしてほしいと願う親心も分かってほしいです。

【保護者2】

子どもたちの作文を読んで、子どもから大人へと一生懸命に自立しようとしている生の声に触れ、とても感動しました。思わず自分自身のことを言われたようで苦笑いしてしまったり、我が子たちから「これもお母さんに当てはまるよ。」と言われ、反省させられたりしました。

振り返れば、私自身も中学生の頃は、A男さんやB子さんと同じように親を見ていたように思います。誰かと比較されるのはとても嫌でした。私の場合は兄たちとの比較でしたが、本当にやる気がなくなってしまった時もありました。だから、自分の子どもたちにはそれぞれの長所をしっかりとつかんで、絶対に比べないように育てたいと思ってきました。でも、気付かないうちに嫌な思いをさせたこともあるかなと、今、改めて思い返しています。

また、子どものときはただの小言にしか思えなかった親の注意でしたが、自分が親となって初めて分かることもありました。子どもは身近な大人、特に親を批判することで成長していることもあるでしょうから、親として毎日真剣に生きていきたいと思いました。

- ★ 子どもはどうしてこのような主張をするのか、その理由を考えてみましょう。
- ★ 保護者の考えだけを押し付けず、子どもと共に考える姿勢が大切です。

(3) 性について親子で考える

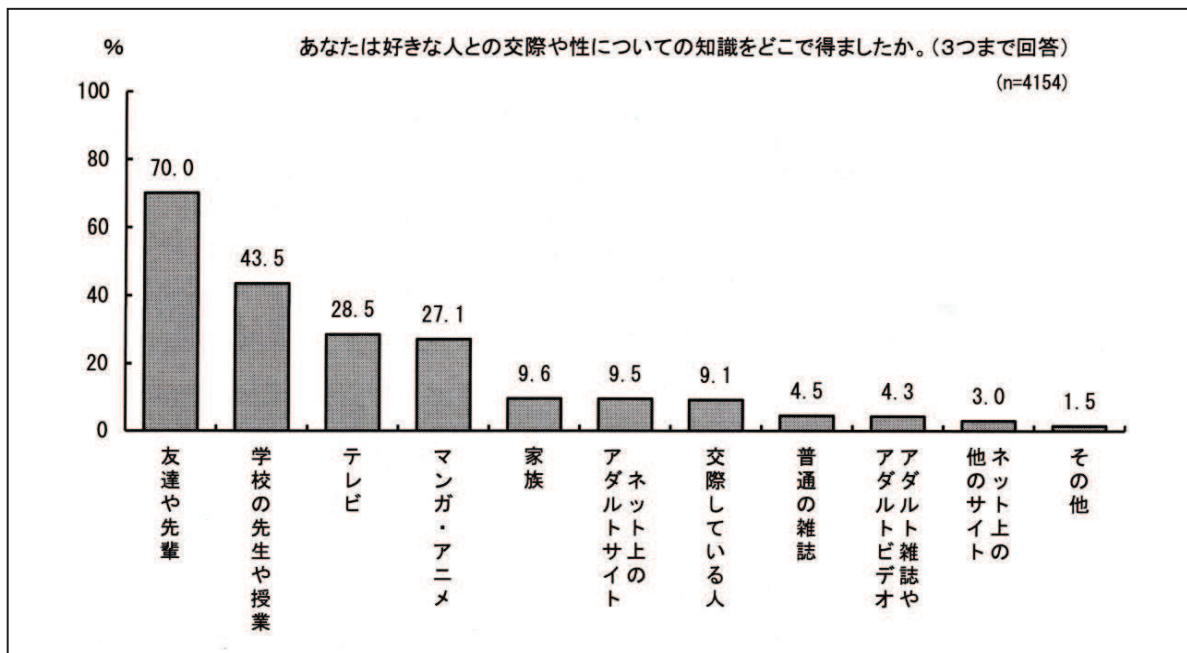
- 性に対する興味・関心が高まり、性的衝動や心配ごとをもつようになります。性について、家庭ではどんな話し合いをしたことがありますか。
- 多くの情報が氾濫していて、子どもたちは戸惑っています。
- 援助交際、パパ活、ママ活など、中高生による売春行為が問題になっています。これは、性の問題であるとともにお金をめぐる意識の問題でもあります。

◇ 子どもの生活を知る

思春期は子どもによってその期間に大きな差があります。子どもたちによっては、性的なことや異性の身体に興味をもち始め、異性とつき合ってみたいなど異性を意識する感情や言動が現れてきます。中には、二人だけの交際を始める子どももいます。

そのような意識を助長するものとして、子どもたちの周りには、性に関する情報があふれています。風俗雑誌やアダルトビデオの問題だけでなく、テレビ番組やインターネット上のアダルトサイトなど家に居ながらにして様々な方法で興味・関心をかきたてる情報を入手できます。このような社会環境の中で、子どもたちには主体的に様々な情報を取捨選択できる能力と正しい知識を身に付けさせる必要があります。

自分の感情をコントロールできずに、時には妊娠というような深刻な問題が発生することがあります。学校でも計画的に指導を行いますが、家庭においても、子どもに正しい知識を教えること、そして、同時に異性に対する思いやりや相手を尊重する気持ちを培っていくことが大切です。



「中高生の性に係る行動や意識に関する調査研究報告書」
(警視庁生活安全部少年育成課 平成30年2月)

◇ 人生の先輩として

保護者は子どもにとって最も身近な存在であり、まさしく「人生の先輩」です。「そんなことはいずれ分かることだ」ではなく、自分の経験を話し、その上で選択肢を提示してあげてください。例えば「何でそんなことするのか。」ではなく、「私はこう思う。また、このようにも考えることができる。あなたはどうか考えるのか。」などと、お子さんの成育歴を踏まえ、お子さんの発達や個性に合わせて語ってみるのはいかがでしょうか。

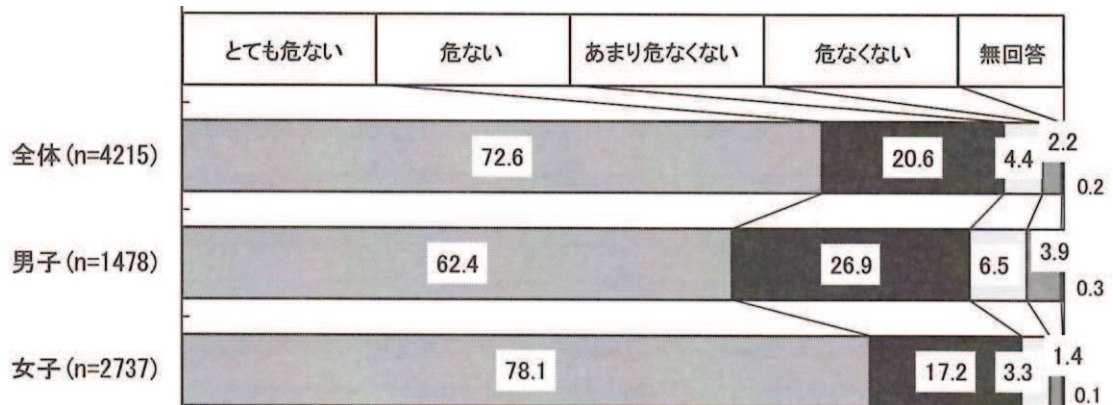
そして保護者として思春期を迎えたお子さんに対して、いろいろな機会に、男性観や女性観、そして適切な男女平等観を含め、性に関する社会の出来事などを人生の先輩として話すことが大切です。

「性」を語ることは「生」を語ることに繋がるとも言えます。

◎ 危険な行動に関するリスク認知

Q20 あなたは次のようなことを、危険と思いますか。

【ネットで知り合った人と性的な話をする】



「中高生のネット利用に係る危険性認知等に関する調査研究報告書」
(警視庁生活安全部少年育成課 平成31年2月)

★ このようなことをお子さんと一緒に考えてみませんか。

- ・ 性の問題と正しい知識
- ・ 愛、恋愛、異性への思いやり
- ・ 社会的現象と自分の生活
- ・ ジェンダー平等やLGBTQ+
- ・ 親になることの意味
- ・ 生命の尊重

(4) 見守る姿勢を大切にす

- 中学生になると、親離れが始める時期になります。
- 保護者としても、いつまでも子ども扱いせず、子離れを意識し始める必要がある時期になります。

◇ 子どもの自立を促すために

子どもが自転車に乗れるようになったとき

子どもが一人で自転車に乗れるようになったときのことを思い出してください。倒れることを心配して、いつまでも自転車を押さえていたのでは、一人で自転車に乗れるようにはならなかったはずで

す。自転車に一人で乗れるようにするための親の役割は、倒れてもけがをしないところへ子どもを連れて行くこと、適切なときに手を離すこと、そして、子どもが自転車と格闘している場面を見守ることではないでしょうか。

中学生との接し方もこれに似ています。今まさに、子どもは独り立ちしようとしています。そのとき、いつまでも失敗しないように全てお膳立てしていたのでは、子どもは独り立ちできません。これは、手を離さなければ、子どもが自転車に乗ることができるようにならないことと同じです。

親として子どもの自転車から手を離すときが来ていませんか。しかし、ここで気を付けなければならないことは、見守る姿勢です。振り返れば親がいるという安心感こそ、子どもが前進する力となります。

◇ 子どもとの関係

この時期、子どもは『親離れ』を迎え、親は『子離れ』を迎えます。

中学生時代は、子どもが悩む時期であると同時に、保護者自身も子育ての節目を迎え悩む時期です。我が子を思うがあまり、子どもの言動の一つ一つに文句を付けたり、保護者が先行して道筋をつくってしまったたりするのは考えものです。

深い愛情によって育てられて、子どもは自分の道を自分で見付け、自分一人で歩み始めるのです。このようなときになっても、保護者が子どもに一つ一つ指示を与えていたのでは、子どもには独り立ちを始める道に保護者が立ちふさがっているとしか見えないのです。子どもの相談を受け止められるような力を保護者として身に付け、子どもに自分の気持ちを分かってもらえたと思える安心感をもたせたいですね。

こんな会話になったことはありませんか

子 「お母さん。オレまいつちやったよ。数学全然分からないよ。」

母 「授業中おしゃべりばかりしているんじゃないの。」

子 「してないよ。」

母 「それじゃ、スマホばかり見ているからよ。早く勉強したら。」

子 「今、するところだよ。うるさいなあ。」

母 「うるさいとはなによ。あなたのために言ってあげているんでしょ。」

子 「分かったよ。もういい。」

母 「なに、その言葉は。親を何だと思っているの。」

★ 子どもの自立心を育てるために『子どもとの人間関係』の在り方について考えてみましょう。

★ 親の後ろ姿を見て、子は育つといます。親自身の人生、生活を子どもに語ってみてはいかがでしょうか。

人間は誰でも認められることによって、心のエネルギーを蓄積し、生活できるものだとされています。欠点ばかりを指摘したり、注意をしたりしていたのでは、子どもはいつしか心のエネルギーがなくなってしまいます。子どものよさを見付け、認め、励ますことが大切です。

短所だと思っていることも、見方を変えると長所になることもあります。また、長所を伸ばすことで、短所が見えなくなることもあります。そして、短所は個性とも言えます。次の例を参考に、もう一度、子どもの見方を考えてみましょう。

短所だと思っていること	⇒	見方を変えてみれば	短所だと思っていること	⇒	見方を変えてみれば
甘えん坊	⇒	人にかわいがられる	調子に乗りやすい	⇒	明るい 行動的
あわてんぼう	⇒	行動的 積極的	おとなしい	⇒	控え目 穏やか
意見が言えない	⇒	控え目 人の話を聞ける	勝気な	⇒	自信に満ちている
おしゃべりな	⇒	社交的 明るい	反抗的な	⇒	自分の意見が言える
落ち着きがない	⇒	行動的 好奇心	軽率な	⇒	行動的 積極的
おっとりした	⇒	マイペース 周りにとらわれない	けじめがない	⇒	集中力がある 持続力がある
頼りない	⇒	優しい 控え目	強情な	⇒	意思が強い
短気な	⇒	感受性豊か	面倒くさがり	⇒	こだわらない 周りにとらわれない

- ★ 子どものもつ性格や特徴を、子どものよさとして受け止めてみましょう。
- ★ 子どもの短所だと思っていたことが、実は長所であることがあります。
- ★ 保護者として、子どものよさを生かす言葉かけが大切です。

(2) 子どもの心を育てる

- 子どもの心の成長を考えていますか。
- 正義感、倫理観、思いやりの心を育むにはどのようにしたらよいでしょう。

フランスの思想家ピエール・ルジャンドルは、「若い世代がモラルをなくしたのは彼等のせいではない。むしろ若者は破壊されているのだ。若者が崩壊しているのは大人が背負いきれなくなった重荷を彼等に負わせた結果なのだ。」と言っています。今日の子どもたちの問題は、結局は子どもたちをそう育ててきた大人自身の責任に帰せられるものなのです。

◇ 家庭への期待

- 一日は「おはよう」で始め、「おやすみ」で終わらせましょう。
- 人に迷惑をかけてしまったときはきちんと叱りましょう。
- 他人や学校の先生から叱られたときは、叱られたことの意味を親子で一緒に考えましょう。
- 欲しいものを何でも与えるのではなく、必要な我慢を教えましょう。
- 家族団らんの食事をしましょう。
- 我が家のきまりや行事をもちましょう。
- 親子で共通の趣味をもちましょう。
- 子ども部屋に閉じこもらせないようにしましょう。
- 時には近所の子どもでもきちんと叱れるような近所付き合いをしましょう。
- 高齢者をいたわることを教えましょう。
- 自然の厳しさ、自然の美しさを肌で学ばせましょう。
- 子どものために保護者としていかに働いているかを教えましょう。
- 日常生活の1コマにこそ、幸せがあることを確認しましょう。

◎ 先人の一言

「子どもを不幸にする一番確かな方法は何か、それをあなた方は知っているだろうか。それはいつでも何でも手に入れられるようにしてやることだ」

ジャン・ジャック・ルソー 『エミール』

◇ 体罰などによらない子どもへの関わり

次代を担う子どもたちに対して、親や大人が責任をもって正義感や倫理観、思いやりの心を育み、人が生きていく上での当然の心得を伝えていくことが大切です。

しかし、そのような親や大人の思いに対して子どもの言動等が伴わないからといって、たたいたり怒鳴ったりしてしまうことは、決して許されるものではありません。体罰は子どもの発達に深刻な影響を及ぼします。体罰を受けて育った子どもの中には、大人に対して恐怖感をもってしまい、困ったことがあっても誰にも相談ができなくなってしてしまうこともあります。保護者や大人の言うとおりに子どもが行動できるようになればよいのではなく、子どもが自分自身で人生を切り開いていくことができるようサポートしてあげることが、親や大人には求められています。

子どもと関わっていく中には、大変なこと、どうしたらよいか分からなくなることがたくさんあります。そんなときのために、子どもへの対応の引き出しを多くもっていることが大切です。

- 気持ちを受け止め、肯定的な言葉で伝えましょう。
- 声を荒げず、「ダメだよ」と言い、良いことをしたら褒めましょう。
- 時間や心に余裕のない時は、イライラをうまく逃がしましょう。
- ※ 対応は一例です。子どもの個性、成長や発達に合わせて工夫しましょう。

「体罰などによらない子育てハンドブック」（東京都 令和元年9月）

- ★ 大人が責任をもって、社会の基本的ルールなどを子どもたちに教え、伝えていきましょう。
- ★ 体験・経験を通じて、子どもたちに他者との関わり方などを学ばせましょう。
- ★ 「ありがとう」という感謝の気持ちを伝えていきましょう。

(3) 豊かな体験をさせる

- 子どもに様々な体験の機会をつくっていますか。
- 家庭内で子どもには、どんな役割をもたせていますか。

◇ 自然体験や地域での活動について

様々な体験活動によって、豊かな人間性を育み、自ら学び、自ら考える力などの生きる力の基盤を身に付けて成長していくことなどが期待されています。自分のもつ知識を働かせ、思考することでよりよい生活を創り出していくためには、地域の活動に参加するなど様々な体験が必要であるとされています。具体的には、次のような点において効果があると考えられています。

- ・ 現実の世界や生活などへの興味・関心、意欲の向上
- ・ 問題発見や問題解決能力の育成
- ・ 思考や理解の基盤づくり
- ・ 教科等の「知」の総合化と実践化
- ・ 自己との出会いと成就感や自尊感情の獲得
- ・ 社会性や共に生きる力の育成
- ・ 豊かな人間性や価値観の形成
- ・ 基礎的な体力や心身の健康の保持増進

◆ 全国学力・学習状況調査への回答 ◆

(令和5年度・小金井市の中学3年生)

	当てはまる(%)	どちらかといえば、 当てはまる(%)	「当てはまる」「どちらかとい えば、当てはまる」の合計(%)
今住んでいる地域の行事に参加 していますか。	5.2	19.0	24.2
地域や社会をよくするために何 かしてみたいと思いますか。	14.4	45.3	59.7

◇ 地域でのボランティア活動

ボランティア活動などの社会貢献や社会参加に関する活動は、中学生にとって、社会の一員であるということの自覚と役割意識を深め、人権尊重の精神に立って社会の中で共に生きる豊かな人間性を培うこととなります。また、このような活動は、自分を見つめ直し自己実現に向かって人生を切り拓く力を育む上で大切な活動です。小金井市では、「ボランティアカード」の取組など、ボランティア活動を積極的に勧めています。

地域の中で年齢の異なる方々と一緒に活動し、一緒に汗をかくことは、生き方を学ぶ上で、貴重な体験となります。次の感想文は、ある生徒が敬老の日に自主的に友達と一緒にお年寄りの施設を訪問したときのものです。

1週間前から様々な計画を立て始めました。プレゼントは手作りのカードと紙粘土で作った置物を紙袋に入れて、一人一人に手渡しできるようにしました。お年寄りの方が喜んでくれるものってなんだろうと話し合った結果、心のこもった「手作り」を大切にしました。

(中略)

次に一人一人にプレゼントを手渡ししました。「敬老の日のプレゼントです。」緊張しながらそう言うと、「ありがとうねえ」とにっこり微笑んでくれました。中には涙を流してくれる人もいました。その笑顔がとてもうれしくて、私の緊張もほぐれました。そうやって話をしていると、なんだか楽しくなってきたプレゼントのことだけでなく、おばあちゃんの昔話や息子の話、私自身のこともおしゃべりできました。

中には、何度も同じ話をするおばあちゃんや寝たきりのおばあちゃんもいたけれど、たくさんの方と交流ができてよかったです。体がうまく動かせずなかなか話せないおじいちゃんにプレゼントを渡して「ありがとう」と震えながらも大きな声で言ってもらえたときには、本当に来てよかったと思いました。

人のために何かをすることが、私自身もこんなに楽しいことだと初めて思えた敬老の日でした。(小金井市立中学校2年生)

都市化や少子化が進行し、スマートフォンや携帯電話が普及する中、テレビや動画などの間接体験が増加する反面、自然とのふれあいや社会参加の活動など直接体験が減少してきていると言われています。紹介した感想文のように、様々な活動によって自分でやり遂げた喜びや充実感を味わうことができます。また、自立心や責任感を身に付け、人間としての生き方の探究に結び付きます。

🌟 親子で地域の活動に参加したり、子どもに参加を勧めたりしてみましょう。

3 我が子の生き方を考える

(1) 学習と様々な活動を両立させる

- 中学校では学習内容や生活で小学校と違う点があります。
- 生徒会活動や部活動など、子どもの主体性や個性を伸ばす機会が増えます。

中学生になると、小学校のときより学習の内容が専門的になり、量も増えます。9教科をそれぞれ専門の先生から教わります。また、『中間考査』『期末考査』とも呼ばれる定期考査があります。毎日の授業を大切に、家庭学習をしっかり行う習慣を身に付けることが求められます。

◇ 自ら学ぶ意欲を高める

「勉強しなさい。」と言うだけでなく、「なぜ勉強が必要なのか。」勉強の目的を考えさせ、自ら学ぶ意欲を高め、学ぶ力を育てることが大切です。また、時には、「嫌なことでも、しなければならぬことはする。」「今やりたいことを我慢する。」といった自分をコントロールする力を育てることも必要です。

今、努力することは、自分の進路の幅を広くするとともに、生きていく力となることを家族でじっくり話し合っしてほしいと思います。

中学校で学ぶことは、9教科の学習だけではありません。集団生活の中では、時間やルールを守ること、協力することの大切さなども学びます。人と人との関わりの中で、人の心に触れることはとても大切な経験です。

◇ 中学校での生徒会・部活動

中学校では、小学校の児童会活動にあたる生徒会活動があります。ここでは、学校生活の充実や改善、向上を図り、よりよい校風をつくるための主体的、自発的な活動を行います。

主な活動は、日常の学校生活を支えるための委員会活動や、運動会、文化祭、合唱コンクールなどの学校行事での取組などで、生徒自身の手により、楽しく、充実した学校生活を送ることを目指しています。

部活動は中学校生活の楽しみの一つです。自分の個性に合ったものを選び、3年間活動が続けられるように、見通しをもって入部を決めることが大切です。正式な入部の前に活動方針、練習日や練習時間といった活動計画など、活動内容をしっかりと確認してから、家族で相談して入部を決めるようにしましょう。

部活動では、みんなが互いに励まし合ったり、協力し合って個性を伸ばしたりすることができます。また、部活動を通して、ルールを守って楽しく活動することやチームワークの大切さを学び、心身を鍛えることができます。

そして、何よりも同じ目標に向かって、一緒に汗や涙を流す友達がつくれます。中学時代に同じ部で活動した友達が、一生涯の友達になることも少なくありません。

勉強と部活動の両立を図ることは中学生にとって共通の課題であり、このことを解決することも、中学生としての学習の一つなのです。

友達や先生と話し合っ解決することもあります。家族でもこのような問題を話題として取り上げ、共に考えることが大切です。「自分のことは自分で考えなさい。」だけでは、子どもの心が育つことはありません。

- ★ 中学生として何をすべきか、たくさんの選択肢の中から自ら選ばせることが大切です。
- ★ 学習、生徒会活動、学校行事、部活動など、中学生としての様々な活動に取り組む子どもを温かく見守り、励ますことが大切です。

(2) 子どもの自立心を育てる

- この時期に子どもの自立心や倫理観を育てて、生きる力を身に付けさせましょう。そのためには、どうしたらよいのでしょうか。

中学生の時期に、子どもに身に付けさせなければならないことがあります。いくつかの例を挙げてみます。

- * 自分なりの課題や目標をもたせる。
- * 集団生活において、人を尊重する気持ちを育てる。
- * 善悪の判断をし、責任をもった行動をとらせる。
- * 異性についての正しい理解を深めさせる。

◇ 人間としての生き方を考える

子どもにとって中学時代は不安になることの多い時期です。それゆえ、この時期こそ、将来を見通した『人間としての生き方』を親子一緒に考えたいものです。

中学生になって、子どもが親や教師の言うことを聞かなくなったり、「みんなもやっているから」と言うようになっていたりすることがあります。

そのようなときこそ、正しいことは何か、望ましい人間関係や人との関わり方はどうあるべきかを教えるためのよい機会と捉えるべきです。この時期に、子どもに規範意識を育てられるか否かで、自立心の発達に大きな違いが出てくると言われています。

中学生の時期の子どもは、大人の社会に対して自分なりの理想を描き、新しい価値観をもって行動するようになります。だからこそ、その子の成長に即して、身に付けさせなければならないことを、しっかりと身に付けさせたいものです。

◇ 夢を語り、選択肢を与え、見守ること

「小学生のときは、とても素直だったのに、中学生になって言うことを聞かなくなった。」と悩まれる多くの保護者の方がいます。しかし、これは悩むことではなく、子ども自身が「自分の考えをもつようになった。」と成長の証として受け止めるべきことではないでしょうか。子どもはいつしか親元を離れ自立していかなければならないのです。そのためにも自分自身の考えをしっかりとつことは大切なことだからです。

子どもが自分の考えをしっかりとつようになるためには、保護者としてどのように接することが大切なのでしょうか。

まず、第一に「夢を語ること」です。子どもの考えは未熟であり、先の見通しをもたない自分勝手な主張を繰り返すことがあります。そこで、思慮深く落ち着いた行動ができるように、積極的に夢を語り、今何をしなければならぬか、子どもが自ら考えられるように支援することが大切です。このとき、押し付けることになっては逆効果です。子どもにとって、保護者の考えが選択肢の一つとなるように「私はこう考えるが、あなたはどうか。」という話しかけ方が大切です。

次に、大切なことは「常に見守る」姿勢です。見守られているからこそ、先に進もうという意欲が湧くからです。時には失敗することもあります。そこがスタートです。

ある中学校の卒業生が、自分自身の中学生時代を振り返った感想です。こんな気持ちの子どもにどのように声をかけたらいいのでしょうか。

思春期は、大人でもないし子どもでもない、とても不安定な時期でした。体はどんどん変化していってしまうからどうしていいかわからない。友人関係や勉強、異性のこと、いろいろなことでたくさん悩んで、どれもなかなか解決できなくて、まるで迷路の中でさまよっているような感じでした。

先生も両親も、周囲の大人たちはみんな敵に見えました。誰も私のことなんか分かってくれないような気がしました。だから、「口出ししないで。」などと言いながらも、放っておかれるとさみしくて……

- ❖ 「自立心」「正しい判断力」を培うためには、親が自ら手本を示しつつ、子どもの言動を見守り、支援する姿勢が大切です。

(3) 進路指導の意義を知る

- 子どもの進路は、成績だけで決めてよいのでしょうか。
- 学校では子どもの進路を決めるために、計画的に学習していきます。家庭では、どのようなことをしたらよいのでしょうか。

中学生にとって、自分の将来に夢や希望を抱き、進路を自らの意思と責任で考え、選択していくことは極めて重要なことです。また、子どもが将来出会う様々な課題をたくましく乗り越え、社会人として自立していくためには、子ども一人一人が学ぶこと、働くこと、そして、生きることを自分の問題として真剣に受け止めていくことが必要です。

また、人は働くことを通じて社会と深く関わって生きています。勤労や職業についてどのような考えをもち、どのような職業に就き、どのような生活を送るかは、人がいかに生きるか、どのような人生を送るかということに深く関わっています。そのため、中学校において望ましい勤労観・職業観を育むことがとても大切です。

小金井市では、全ての中学校で職場体験を実施しています。さらに事前、事後には、調査、話し合い、お礼状や感想文の作成、発表などの学習をしています。事前、事後の学習では、生徒が働くことの楽しさや厳しさを知り、勤労や職業についての関心・意欲を高めることができるように工夫しています。

次のページは、小金井市のある中学校の進路指導計画の例です。家庭ではどのようなことをしたらよいか参考にしてください。

- ★ 他人との比較や成績で子どもの進路を考えるのではなく、その子なりの「よさ」を生かせるように進路を考えましょう。
- ★ 子どもが今どんなことに興味をもっているのか、どんな夢や希望をもっているのか話し合う機会をもつことが大切です。

◇ 進路学習の流れ（例）

学年	テーマ	内容
第1学年	○ 将来の希望と進路の学習	<ul style="list-style-type: none"> ・ 進路学習とは（ガイダンス） ・ 私たちの将来の希望
	○ 働く人々	<ul style="list-style-type: none"> ・ 働く人々の姿（職業調べなど） ・ 働く人たちの仕事と考え
	○ 自分を知る	<ul style="list-style-type: none"> ・ 人と個性 ・ 自分の得意なこと苦手なこと
	○ 進路計画	<ul style="list-style-type: none"> ・ 進路計画の必要性 ・ 進路計画の立て方 ・ 自分の進路計画
第2学年	○ 働くことと学ぶこと	<ul style="list-style-type: none"> ・ 働くことの目的と意義（職場体験） ・ 学ぶことの目的と意義
	○ 職業の世界	<ul style="list-style-type: none"> ・ 職業と産業 ・ 産業の内容と特色
	○ 生き方を考える	<ul style="list-style-type: none"> ・ 有意義な生活 ・ 男女の理解と協力
	○ 学ぶための制度と機会	<ul style="list-style-type: none"> ・ 高等学校、高等専門学校 ・ その他の勉学の機会
	○ 適性と進路	<ul style="list-style-type: none"> ・ 自分の適性を考える ・ 自分の適性と進路 ・ 進路計画の検討
第3学年	○ 卒業後の進路の選択に向けて	<ul style="list-style-type: none"> ・ 生き方を学ぶ ・ 卒業生の体験に学ぶ ・ 進路選択のための諸条件
	○ 青年期を迎える	<ul style="list-style-type: none"> ・ 青年期の自覚 ・ 社会の一員としての生き方 ・ 青年期の悩みと解決
	○ 進路の選択	<ul style="list-style-type: none"> ・ 自分についてのまとめ ・ 進路先の調査（上級学校訪問） ・ 進路計画の最終検討と進路の選択 ・ 進学、就職の準備と実現への努力
	○ 明るい将来への準備	<ul style="list-style-type: none"> ・ 将来の生活への心構え ・ 希望にあふれて

(4) キャリア教育の推進

- 「キャリア教育」を知っていますか。
- キャリア教育を進めるために、家庭では何ができると思いますか。

今日、社会の急激な変化の中、産業や経済における雇用形態の多様化や流動化は、子どもたちの将来への不安感を招いていると言われていています。このような今を生きる子どもたちに、学ぶことの大切さや働くことの喜びや厳しさ、生きることの素晴らしさを教えていくのがキャリア教育です。

キャリア教育の定義

一人一人の社会的・職業的自立に向け、必要な基盤となる能力や態度を育てることを通して、キャリアの発達を促す教育。

※キャリアの発達とは、社会の中で自分の役割を果たしながら、自分らしい生き方を実現していく過程のことです。

キャリア教育の指導は、職業教育や進路指導ではありません。国語や数学などの教科の授業も含まれます。さらに学校における全ての教育活動や子どもを取り巻く日常生活の全てがキャリア教育につながります。

キャリア教育を充実させることで、子どもたちが、勤労観、職業観を身に付け、社会で自立し、仕事を通じて社会に貢献する力を身に付けられるようにすることが大切です。

<小中学校のキャリア教育で目指すもの>

小学校

- ・自分及び他者への関心・理解
- ・身の回りの仕事や環境への関心・意欲の向上
- ・夢や希望、憧れをもつこと
- ・勤労を重んじ目標に向け努力する態度



中学校

- ・自分の特徴や存在感の理解
- ・自分の興味・関心に基づいた職業観、勤労観の育成
- ・進路計画及び将来設計の立案
- ・生き方や進路についての探索

家庭は子どもたちの成長を支える最も重要な場であり、子どもにとって心の居場所でもあります。その家庭は、子どもたちに勤労観や職業観を身に付けさせ、社会性を育むなどの大切な役割も担っています。ぜひお子さんと一緒に将来のことや夢、仕事などについて語り合い、一緒に考えてあげてください。

<家族で共に考えましょう>

<今までの自分を振り返りましょう>

- ・自分の長所・性格
- ・どんなことに興味があったか
- ・家の中では、どのような役割や仕事があったか

<今の自分を見つめてみましょう>

- ・自分の長所・性格
- ・なぜ勉強しているのか
- ・働くということはどういうことか

<将来の自分をイメージしてみましょう>

- ・特技や得意なこと
- ・中学卒業後の進路の希望
- ・将来の夢
- ・進路や将来について知りたいこと

- ⊕ 家庭での役割分担や日々の生活習慣等について、子どもとじっくりと会話をしてみましょう。
- ⊕ 将来設計や進路希望について、子どもの希望や長所を中心に、働くことの大切さや仕事のやりがい、保護者の方の体験なども交えながら話し合ってみてはいかがでしょうか。

(5) 中学校卒業後の進路について考える

- 子どもの進路を具体的な学校、資格、試験等の流れの中で考えていきましょう。
- 進路を考えさせる上では、自分の適性や目標について考えさせることが大切ではないでしょうか。

中学校卒業後の進路には様々な道があります。高等学校への進学一つをとっても、近年は高等学校の入試等の多様化が進み、中学生が自分に合った義務教育終了後の進路を選択することができるようになってきました。また、社会の変革に伴い、正規雇用以外の雇用形態も増え、これまでの終身雇用、年功序列あるいは学歴による処遇を変える企業も出てきました。このような社会の変化の中で、人はその人生において何回も進路選択を迫られるようになってきました。

このような変化を視野に入れながら、子どもが自分の将来の生き方や生活について夢や希望をもつことができるよう、また、それを実現するための進路計画を立て、自らの意思と責任で生き方、進路を選択できるよう支援していきましょう。

学校でも、「自分の夢や希望」、「人生と生きがい」、「30年後の私」などの題材を設定し学習を進めています。地域の職業人や福祉団体関係者をゲストティーチャーに招いての授業、ライフプランや進路計画を作成する授業なども展開しています。

特に3年生になると、「志望校・希望職業の選択」、「進路の選択と私の悩み」などの題材を設定し、進学するか就職するか、進学を希望する場合の志望校等の選択について、目的の明確化、目的実現のための選択肢（進学希望の場合は各学校・学科の特色、就職希望の場合は職種など）の理解、選択の条件や必要な努力についての理解、選択理由の明確化、選択の結果とその受け止め方など、進路選択に向けて様々な学習を行います。

家庭においても、子どもが将来の生き方を考え、行動する態度や能力を育てるために、子どもの「将来の夢」について、日頃から親子の会話を深めるよう心がけましょう。

◇ 中学校卒業後の進路

① 就職

厳しい雇用環境の現在、新規中卒者への求人は少なく、希望の職種を選びにくい現状です。希望者がいれば学校がハローワークと連携をとりながら、適切な就職への支援をします。

② 専修学校

社会に出て働くために必要な技術や知識を身に付けることを目的とした学校です。工業、情報、医療、衛生、商業、実務、家政服飾、文化教養などの学科があります。大学入学資格が得られる学校や、通信制高等学校との連携等により高等学校卒業資格を取得できる学校もあります。

③ サポート校

高等学校と同様に教室を設置し、毎日通学をして通信制高等学校の単位を取得する形態の学校です。何らかの理由で中学校に通えなかった生徒や高等学校に進学したものの中途退学した生徒などを積極的に受け入れる学校もあります。

④ 高等専門学校

高等学校と短期大学を併せた修業年限に相当する5年（商船学科のみ5年6か月）間の課程のもと、主に工学・技術系の専門教育を行う学校です。実験、実習などの体験的学習の時間が豊富に用意されています。卒業後は、短期大学卒業と同等の資格が得られ、大学の3年に編入学することも可能です。

⑤ 高等学校

設置者によって、国立・都立・私立に分けられます。授業時間帯によって、全日制・定時制・通信制の各課程に分けられます。授業の単位取得形態によって、学年制・単位制に分けられます。授業内容によって、普通科・専門学科・総合学科に分けられます。

✪ 子どもがぼんやりと見ている卒業後のこれからの人生を、徐々にはっきりさせていくためには、どのような力を育てていけばよいかという視点で、子どもと共に進路を考えていくようにしましょう。

4 望ましい家庭生活の在り方を考える

(1) 生活にリズムをつくる

- 家庭内で基本的な生活習慣を身に付けさせていますか。
- 体や心の休養、成長のために十分な睡眠が確保されていますか。
- 一日の活動に必要なエネルギーを確保するため、朝食をしっかりとらせていますか。

中学生の一日は、学校での生活時間が長く、とても忙しくなります。このために、一日の生活習慣を確立し、健康な体をつくっておくことが基本となります。

◇ 一日の生活習慣を見直す

定刻に起きる、顔を洗う、髪をとかす、「おはよう」の挨拶をする、朝食をとる、排便をする、夜は定刻に寝るといったリズムをつくるのが、規則正しい学校生活を送る基盤になり、活力のある生活を生み出します。

中学生には、個人差がありますが、約8時間は睡眠が必要だと言われています。

◆全国学力・学習状況調査への回答◆

(令和5年度・小金井市の中学3年生)

	当てはまる(%)	どちらかといえば、 当てはまる(%)	「当てはまる」「どちらかとい えば、当てはまる」の合計(%)
朝食を毎日食べていますか。	82.4	9.8	92.2
毎日、同じくらいの時刻に寝て いますか。	34.7	43.6	78.3
毎日、同じくらいの時刻に起きて いますか。	53.1	38.2	91.3

「子どものからだの変化を知る」

子どもの体の変化で、最近増加しているものに、アレルギー、疲れ、平熱36度未満の低体温などが挙げられます。我が子の平常体温や体調を知り、その改善を図ることは、親として大切な務めです。また、子どもの視力の低下も大きな問題になっています。

最近、体重が増えることを気にして食事を制限し、中には拒食症のような症状が見られることもあります。大人の体がつくられていく大切な時期は、やはりバランスのとれた食生活をし、心も体も健康な状態にしておくことが大切です。適切なアドバイスをすることは親の大切な役割です。

学校での健康診断結果を注意してよく見て、子どもの身体の変化に気を付けましょう。心配される変化に気が付いたときは、学校や医療機関等へ早めに相談しましょう。

決まった時間に起きることによるすっきりした気分での目覚め、バランスの取れた食事、毎日の排便といった生活のリズムができると自律神経が発達していきます。

毎日の食事の栄養面に気を付け、きちんととらせることを心がけたいものです。毎日の食事を一食や二食で済ませるといった食生活を繰り返していると、成長期の心と体の調子を崩してしまうかもしれません。

- ★ 起床と就寝、学習時間、テレビ視聴やスマートフォンを操作する時間など、自分でできる無理のないリズムをつくるようアドバイスしましょう。
- ★ できるだけ手づくりの食事をとらせるように心がけることは、子どもの心と体の発達のためであることはもとより、望ましい親子関係を築く上でも大切なことです。

(2) つかず離れず、一緒に考え合える関係をつくる

- 子どもが思春期に入ったことを意識していますか。
- 中学生に対しての接し方を考えたことがありますか。
- 社会生活のルールやマナーなどについて、親子で話し合ったことがありますか。

家庭の大切な役割として、集団の中で生き生きと活躍できる子ども、友達と協力し合える子どもに育てることが挙げられます。そのために何よりも必要なのは、調和のとれた親の愛情です。その愛情に基づいた接し方によって、思いやりのある子ども、真面目に努力できる子ども、何事にもやる気のある子どもを育てることにつながります。

◇ やる気のある子どもを育てるために

家庭で、一人一人に役割を与え、手伝いなどの仕事をさせましょう。自分が家庭の一員として役に立っているという満足感を得させることが大切です。

中学生の時期は、体が大きくなりますが、心の発達がついていけず、不安定になりがちです。時には親に反発したり、批判的になったりもします。これは、親からの自立という方向へ歩み出したことの表れです。

子どもは自分の人格を認められ、関心をもたれる存在として、適切な機会にアドバイスを受けることによって、人間としてもつ「認められたい」という欲求や家族集団に「所属したい」という欲求を満たすことができます。このように欲求を満たした子どもは、自ら考えて判断したり、主体性のある行動がとれたりするようになるものです。

しかしながら、親が子どもに対して言ったことが日によって違ったり、父親と母親が違う価値観で子どもに接したりすると、子どもの心は安定することができず、望ましい成長が疎外されることがあります。

◇ 親の姿を見て育つ

子どもは大人社会を見ながら育つと言います。その一番身近な社会的存在が親であり、子どもは親の生きる姿を見ています。親から褒められ、認められることは、子どものやる気を育てます。そして子どもに自信をもたせ、自立心が育っていきます。

叱れない親が増えていると言われていています。子どもが悪いことをしたときに、適切に叱ることは大切なことです。悪いことをしても叱られなかった経験をもつ子どもは、「してはいけないこと、してもよいこと」の区別をつけることができず、社会性の発達に支障をきたすことがあります。だからといって、過去のことをいつまでもさかのぼって叱ることはよくありません。その時々適切に叱ることが大切です。

認めること、叱ることは、親の生きる姿を子どもに示すことにつながります。

「中学生は大人、それとも子ども」

思春期になると、周囲の大人に対して、「子ども扱いしないでほしい。」「一人の人間として認めてほしい。」といった気持ちが強くなります。大人に保護され依存していた状態から抜け出して、自立へと歩み始めるのです。

しかし、自立することは簡単なことではなく、心細さや自分自身の頼りなさを感じることも多いものです。そのため、頼りたい、甘えたいという気持ちと自立したいという気持ちの間で揺れ動き、いらいらや不安が募ることもあります。こんなとき、大人から口出しや注意をされると、つい口答えしたり、無視したりするものです。これは、自立しようとする心が育っている表れでもあるのです。

- ★ 親子が互いに言いたいことが言え、また聞き合える関係をつくるのが大切です。
- ★ 家族みんなが喜び合え、悲しみ合えるという、“共感の土壌”を耕すのが大切です。
- ★ 両親の職業や仕事上の苦勞、生きるための考え方、また、努力したことなどを話して聞かせることも大切です。

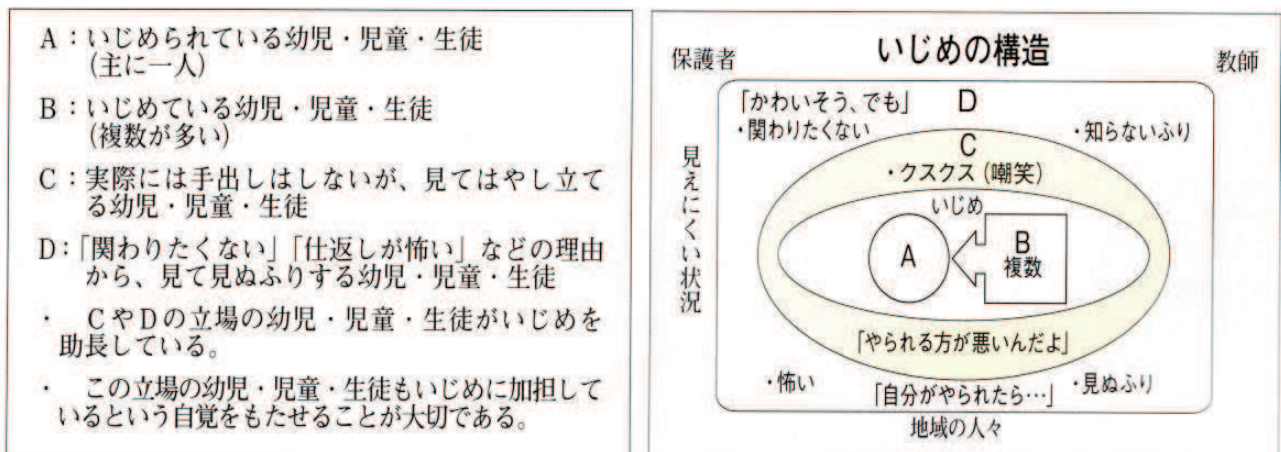
(3) いじめを見逃さない

- いじめは人として絶対に許されないという認識をもたせることが大切です。
- いじめは当事者同士の問題ではなく、集団全体の問題です。

仲間外し、身体への攻撃、嫌がることをする（させる）など、「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的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ているもの」がいじめです。いじめは人間の尊厳を傷つける重大な人権問題です。

いじめの問題は、いじめられている子どもといじめている子どもだけの問題ではありません。実際には手を出してはいませんが、はやし立てる子どもや「関わりたくない」「仕返しが怖い」等の理由から、見て見ぬ振りをする子どもがいじめを助長しています。この立場の子どももいじめに加担しているという自覚をもたせることが大切です。

「いじめ」の構造



「人権教育プログラム」(学校教育編) 東京都教育委員会 平成30年3月

◇ いじめを見逃さない

いじめをしている子が、「その行為はいじめである。」と他人から指摘されても「いじめなんかしていない。遊んでいるだけだ。」と言い、自分の行為を正当化することがあります。

友達集団の中で、いつの間にか価値観が歪められ「いじめであると指摘すれば、今度は自分がいじめられることにつながる」と無意識のうちに思ってしまいます。しかし、何もしなければ、いつの間にか、そのような考えがいじめを助長することにつながります。そうならないように、「いじめは人権侵害である」と、しっかり指導することが必要です。

いじめられている子のほとんどが、いじめられていることを親に知られたくないと言っ

ています。親に心配をかけたくないと思う場合もあるし、自分がいじめられていると認めたくないという場合もあります。また、いじめている子どもの行動に笑顔で返すこともありますが、それは防衛本能です。でも、つらく苦しんでいる気持ちは一人では背負いきれず、誰かにこのつらさを分かってほしいと思っているはずです。

いじめの発見のポイント

- ① 表情が暗くなったり、口数が少なくなったりする。
- ② 登校を嫌がり、理由もなく学校を遅刻・早退する。
- ③ 腹痛、頭痛や食欲減退等の身体的不調を訴える。
- ④ 服を汚してきたり、破いてきたり、怪我をしたりして帰ってくる。
- ⑤ 友達が急に変わったり、友達のことを聞くと怒ったりする。
- ⑥ ノートや教科書などを汚されたり、落書きされたりしている。
- ⑦ お金の使い方が荒くなる。自宅から現金や品物を持ち出す。
- ⑧ 自分の持ち物をよくなくす。(持ち物を隠されたりすることが分かるきっかけ)
- ⑨ 電話やSNSによって、不自然に呼び出されたりする。
- ⑩ 家族に話しかけられるのを嫌がる。

◇ 子どもの様子がおかしいと思ったら ◇

まず、子どもから事情を聞き、事実を把握しましょう。いじめられている子どもは、いじめを受け始めた瞬間の不安や不自由さを抱えながら、自分の気持ちを抑えて必死に我慢しています。話しやすい雰囲気をつくり、子どもの立場に立って話を聞くことが大切です。一見すると、軽い発言でも精一杯のSOSである可能性があります。また、周囲の人にも話を聞いて事実を確かめましょう。

親として「どんなことがあっても絶対に守る。」という強い姿勢を子どもに伝えましょう。そして、まず、担任の先生に相談しましょう。校長先生、副校長先生、学年主任や生活指導主任の先生、教育相談担当の先生なども相談に乗ってくれます。

また、教育相談所や教育委員会にも相談することができます。場合によっては、警察に相談することも考えられます。

❖ いじめは当事者だけの問題ではなく、集団全体の問題です。親同士で解決しようとしないで、まず、担任の先生などに相談することが大切です。

(4) インターネットの利用によるトラブルから子どもを守る

- お子さんがどのようにスマートフォンやパソコンを使っているか、ご存知ですか。
- フィルタリングの利用はもちろんですが、「家庭のルール」をお子さんと一緒につくることが大切です。

◇ 出会い系サイトの危険

パソコンだけではなく、スマートフォンやゲーム機からも簡単にインターネットにアクセスできるようになり、生活は便利になりました。その反面、インターネットは正しい知識をもって正しい使用方法を守らないと大変危険なものになるのです。

特に中・高校生が、インターネットを利用して、

- ・ 興味本位で「出会い系サイト」を見てしまった。
- ・ 軽い気持ちで「出会い系サイト」に書き込んでしまった。
- ・ 優しそうな人だから「出会い系サイト」で知り合った人に実際に会ってしまった。

その後に、殺人・強盗などの凶悪な犯罪や児童買春などの事件が起きることが大変多くなっています。

他地域では、「出会い系サイト」で知り合った男性からドライブに誘われ、自動車内に監禁されて、身代金を要求されたり、ホテルで撮られた裸の写真をばらまくと脅されて、お金を要求されたりする事件が現実起きています。

◆自画撮り被害にあった子どもの数◆

少年非行の傾向 より（令和4年・警視庁）

自画撮り被害にあった子どもの数	40人
うちコミュニティサイト起因	38人
うちスマートフォン使用	37人

※ 「自画撮り被害」とは、だまされたり、脅されたりして子どもが自分の裸体を撮影した上、メール等で送られる形態の被害のことです。

※ 「コミュニティサイト」とは、SNS、プロフィールサイト等、ウェブサイト内で多人数とコミュニケーションがとれるウェブサイト等のうち、出会い系サイトを除いたものの総称です。

◇ フィルタリングの設定を！

フィルタリングは青少年を違法・有害情報との不用意な接触から守り、安心・安全にインターネットを利用する手助けをするサービスです。例えるなら、ネットの世界に漂う「見えない危険」から身を守るための“マスク”です。冷静さを欠いたアクセスに適度なブレーキをかけるだけでなく、見た目では分かりづらい悪意の仕掛けがあるサイトなどへのアクセスを防いでくれる頼もしいツールです。（SNSに起因する犯罪被害児童の8割以上がフィルタリングを設定していなかったというデータもあります／警察庁調べ）

現在は携帯電話事業者をはじめ各社がフィルタリングサービスを提供しており、年齢や家庭のルールに応じてカスタマイズすることも可能です。

◇ ルールづくりと相談しやすい環境づくりを！

出会い系サイトの他にも、SNS、オンラインゲーム内の掲示板やチャットに個人情報を書き込んだために、犯罪に巻き込まれるケースがあります。フィルタリングの利用はもちろんですが、日頃からお子さんに関心を持ち、携帯電話やスマートフォン、パソコンの使用について話し合い、「家庭のルール」をつくるのが大切ですが、どのようなルールが適切かは、発達段階、使い方、環境などによりまちまちです。家庭内で話し合い、調整しながらルールを考えるのが大切です。

ルールをつくるにあたっては、大人の感覚と子どもの感覚は違うのですから、お互いの考えを知る必要があります。ルールは話し合いながら一緒につくるのが大切です。また、子どもはルールを窮屈に感じたとき、話し合っただけで決めたルールなのに守らなくなることもあります。そのようなときは話し合っただけで再調整を繰り返しながら、自己管理できる大人に成長できるように支えてあげてください。

スマートフォン、インターネット、SNS等の使い方について保護者が関心を持ち、子どもとともに考え、話し合いながら、以下をポイントにルールづくりをしてみてください。

- インターネット上のSNS等に自分の住所・氏名・電話番号・メールアドレスなどを書き込まない。
- インターネットで知らない人とやりとりをしない。
- トラブルに巻き込まれたら、身近な大人にすぐ相談する。
- SNS等に悪口等を書き込まれたら、身近な大人に相談する。
- 広告メールや勧誘メールは相手にしない。
- インターネットで物の売り買いをするときは、保護者の許可を得る。 など

- ★ フィルタリングをかけましょう。
- ★ 子どもと相談しながら利用上の家庭のルールをつくり、守らせましょう。
- ★ 心配なときはすぐに学校や相談機関に相談しましょう。

5 地域ぐるみで健全な中学生を育てる

(1) 子どもを取り巻く環境を見直す

- 今の子どもを取り巻く環境は、子どもが健やかに成長するために健全であるといえるでしょうか。
- 家族として、今、何をすることが大切なのでしょうか。

◇ 情報と物に埋もれる子どもたち

現在、子どもを取り巻く環境は、必ずしもよい影響を与えるものばかりとは限りません。膨大な情報があふれ、その中には子どもたちの望ましい発達を妨げるものも数多くあります。

また、子ども集団での情報伝達の方法にも変化が起こっています。スマートフォン、パソコンなどのインターネット環境は急激に変化しており、その使い方は今後も想像が付きません。情報があふれている今、親として子どもが情報に惑わされず、正しい判断ができるように助言することが必要です。

物についても同じです。とかく子どもたちは、「みんな持っている」と言います。欲しがる物をむやみに与えることは避けたいものです。使う目的は何かをよく考えさせ、本当に必要な物かどうか判断させることが大切です。

友達が持っていて、「我が家には必要ない」といった毅然とした態度も必要です。一方では、なぜそのような物を必要としているのか、子どもの気持ちを考えることも大切です。

◇ 子どもの忍耐力・社会適応力を育てるために

子どもたちの自立心や忍耐力の欠如、あるいは情緒や社会性の未発達、規範意識の低下などの傾向が指摘されています。

その背景として、子どもたちの生活を取り巻く社会環境の変化と、それによる家族や地域の教育力の低下が指摘されています。これらの問題に対応するためには、子どもたちが豊かな人間関係を育むことができるよう、家庭・学校・地域社会のそれぞれが互いに分担し合い、更に一步踏み込んで、連携、協力していくことがぜひとも必要です。

もう一つ、子どもの「社会適応能力の低下」という問題があります。「勉強する習慣を身に付けさせるには」ということに関心を持ち過ぎてしまい、「集団の中でどのように振る舞うか」ということへの関心が疎かになっていませんか。家庭でも学校でもこのような事からの大切さを取り上げなければ、これからの社会において、多様な他者と協働して物事に取り組むことを子どもたちが身に付けることは、大変難しくなってしまいます。

平成31年に東京都教育委員会より「東京都教育ビジョン(第4次)」が発表されました。21世紀の発展を担う子どもたちを育てるという視点に立って、目指す人間像、家庭、学校、地域社会に期待される役割を明らかにしています。

【 目指す人間像 】

- 互いの人格を尊重し、思いやりと規範意識のある人間
- 社会の一員として、社会に貢献しようとする人間
- 自ら学び考え行動する、個性と創造力豊かな人間

【家庭は子どもにとって】

基本的な生活習慣を身に付け、家族愛の中で心の居場所を見出す場

【学校は子どもにとって】

社会で求められる知識・技能、人間関係の基礎などを習得する場

【地域は子どもにとって】

人間関係や社会の中で習慣やルールを学ぶ場

【社会は子ども・若者にとって】

職業生活や社会貢献を通じて自己実現を図る場

- ★ 子どもを取り巻く環境に関心を持ち、子どもが健やかに成長するためにはどのようにしたらよいか、子どもと一緒に考えましょう。
- ★ 親子で対話しながら一緒に考えることで、親子ともに情報に惑わされずに正しい判断ができるようになっていきます。

(2) 薬物乱用から子どもを守る

- 薬物乱用問題について、「自分の子どもは大丈夫」という思い込みは禁物です。
- 薬物乱用問題についての理解を深め、家庭・学校・地域社会が互いに連携を図って薬物乱用防止の活動を進めていきませんか。

◇ 薬物乱用が子どもたちに広がっています

中学生・高校生の薬物乱用が広がり、低年齢化しています。シンナーや覚せい剤、大麻などの薬物を「ストレス解消」「現実からの逃避」といった理由で入手するようになってきています。また、「やせられる」「集中力が高まる」などとだまされて手をつける場合もあります。

【事例】

メールから覚せい剤

中学3年生のA子は、明るく活発な性格で、親しくしている友達も多くいた。友達同士の遊びの一つがメールのやり取り。やがてメールアドレスは友達から友達へと伝わり、知らない相手とのメールのやり取りに発展した。相手の顔が見えず声も聞こえない安心感からメールのやり取りが続いた。

ある日、メールに「ヤセル クスリ アルヨ！」のメッセージ。A子は、以前に「フトッテ イルコ キライ？」とメッセージをしたことを思い出した。明るい友達に言われるA子だったが、それほどでもないのに自分自身が太っていると思い込んでいて、密かに悩んでいた。「ねえ、ママ私太っていない？」「何言ってるのよ。ふっくらしていてカワイイじゃない。」という母の一言で、それ以上悩みを打ち明けることができず、心の奥に深くしまい込んでいたのだ。

A子が手に入れた「ヤセグスリ」は覚せい剤だった。

【母の後日談】

覚せい剤がそんなに簡単に手に入るなんて……。少しぐらい太っていることがそんなに深刻な悩みだったとは思いませんでした。もう少し娘の心の声に耳を傾けるべきでした。家族は食卓を共有するだけでなく、心も共有するのが本当の家族だと、今は思っています。そうすれば、子どもの悩みを感じることができたはずです。

◇ 薬物乱用への誘いの「せりふ」

小金井市の学校では、薬物乱用防止教室を行っています。しかし、東京都全体を見ると青少年の薬物事犯検挙人数は、依然として高い水準にあり、深刻な事態にあります。

【薬物乱用への甘い誘い】

- ・ ちょっと遊ぼうよ
- ・ やせられるよ
- ・ 1回だけなら平気さ
- ・ ちょっと試してみない
- ・ やってないのは君だけ
- ・ 面白いことがあるんだけど
- ・ お金はこの次でいいよ
- ・ 最高の気分が味わえるよ
- ・ 眠気がとれて、集中できるよ
- ・ とりあえず預かってよ
- ・ 肌がきれいになるよ
- ・ ただの栄養剤だよ
- ・ みんなやってるよ
- ・ イライラがとれるよ
- ・ すっきりするよ

◎ 過去10年間の薬物乱用少年の検挙・補導状況

(人)

	平成 25年	平成 26年	平成 27年	平成 28年	平成 29年	平成 30年	令和 元年	令和 2年	令和 3年	令和 4年
麻薬	0	1	2	2	2	7	13	22	15	24
大麻	12	14	21	38	55	65	105	108	170	96
覚醒剤	7	3	11	16	14	16	14	17	15	21

「令和4年中 少年育成活動の概況」(警視庁生活安全部少年育成課)より作成

★ 子どもが薬物に手を出さないようにするために、家族で考えてみましょう

- ① 子どもの思春期特有の心と体の変化について理解し、見守りましょう。
- ② 子どもが自信をもって周囲の人と話ができるよう、日頃から家族の会話を大切にしましょう。
- ③ 自分の感情を正しくコントロールし、表現できるよう、子どもの話には常に耳を傾けましょう。
- ④ 友情を培い、仲間から悪い誘いを拒否できる勇気をもたせましょう。
- ⑤ 子どもがいつでも相談できるよう、子どもの気持ちを受け入れる用意をしておきましょう。
- ⑥ 子ども自身が健全な決断ができるよう、家族の支援体制を整えておきましょう。
- ⑦ 家族そろってのコミュニケーションの場を大切にし、健全で前向きな生活を目標にできるよう、子どもを信頼しましょう。

(3) 地域の教育力を見直す

- 地域社会で子どもを育てる力を大切にしていますか。
- 地域社会の一員として、子どもに喜びや生き方を感じとらせる体験をさせていますか。

◇ 親として地域社会に関心をもっていますか

地域社会は、「卒業のない学校」ともいわれます。地域の人たちは、子どもの社会性を育てる上でなくてはならない存在なのです。

子どもを理解するためには、地域の情報が大切です。例えば、子どもの行動や考え方を家庭での様子や話し合いだけではなく、地域の人々とのふれあいを通して、広くつかむことが大切です。地域には、子どもたちを育てる大きな力があります。

◇ 子どもは、地域社会の中で社会性を身に付けます

人間は、一人では生きられません。人と人が支え合い、助け合い、協力し合ってこそ、生きることができるのです。中学生は、立派な社会の一員です。認め、褒め、励まして、育てたいものです。地域社会の中で喜びや悲しみを分かち合う体験を通して、人間としての生きる価値を学んでもらいたいものです。

地域社会には、集団活動の場がたくさん用意されています。親ではない大人とのふれあいの中で、何か学ぶこともあるでしょう。親子で地域の活動に進んで参加してみたいかがでしょう。

◇ 子どもたちを育てるネットワークをつくる

家庭の中に地域の情報が入ってきますか。友達の名前、顔、住まいをはじめ友達の親とも顔見知りですか。いつ、どこで、誰と、何をしていたのか、中学生は今、何を考えているのか、親としてどの程度把握できていますか。

それぞれの親が、我が子だけでなく、挨拶や何気ない声かけなどを通して地域の子どもたちとも積極的に関わっていくことが大切です。

子どもを健全に育てるために、地域社会で子育てのネットワークづくりが大切です。

【子ども支援ネットワーク会議】

小金井市では、PTA、学校、主任児童委員、民生委員・児童委員、健全育成地区委員、教育委員会、市役所、警察による健全育成推進協議会を年に3回開催しています。その内の1回を子ども支援ネットワーク会議として、中学校の学区ごとに集まり、地域での行事の情報交換、子どもたちの様子で気になっていること、危険な場所等について話し合っています。この話し合いの結果をPTA、学校、地域における子どもたちへの注意や見守りに生かしています。

【コミュニティ・スクール】

学校運営に保護者や地域の意見を取り入れる仕組みをもった学校をコミュニティ・スクールといいます。コミュニティ・スクールは「学校運営協議会制度のある学校」とも言い、学校に保護者や地域住民等で組織する学校運営協議会が設置され、学校運営に保護者や地域の皆さんが関わるができる仕組みです。

小金井市立小・中学校は、全校、コミュニティ・スクールとして、保護者や地域の皆さんと連携・協働しながら、学校づくりを進めています。コミュニティ・スクールとしての取組は、各校の学校だよりやホームページ等でお知らせしています。

- ⊕ 地域行事に積極的に参加することによって、子どもたちは地域の人たちから生き方を学ぶことができます。

6 相談機関一覧

施設名称	小金井市教育相談所	開設日時	月曜日～土曜日 午前9時～午後4時30分
所在地	〒184-0004 小金井市本町6-5-3 シャトー小金井別館3F		
			
電話	042-384-2097・042-384-2508		
相談対象	幼稚園・小学校・中学校・高校生（本人及び保護者・親戚・学校関係者）		
相談員	臨床心理士、小・中学校管理職経験者		
相談内容	<ul style="list-style-type: none"> ・ 学校へ行くのをいやがるようになった（不登校等） ・ 親の言うことを聞かなくなった（非行・非行傾向等） ・ 学校でいじめられているのではないか（いじめ等） ・ 子どもの性格をよく理解できない（性格・学業不振・家庭関係等） ・ 子どもに適した学校は（就学相談・進路相談等） 		

施設名称	もくせい教室	開設日時	月曜日～金曜日 午前9時～午後3時
所在地	〒184-0015 小金井市貫井北町4-1-1 東京学芸大学内		
相談対象	小金井市立小・中学校に通う児童・生徒 ※相談、見学をお考えの場合は、教育相談所にご連絡ください。		
目的	不登校児童・生徒それぞれの状況に応じた支援を行うことで、自分らしい自分を発見し社会的に自立していくことをねらいとしている。通室している児童・生徒の個々の状況に応じて学習支援、心理的なケア等を充実し、「もくせい教室」が心の居場所となり、その教室での生活を通して、社会的に自立していくことを支援する。		
相談内容	<ul style="list-style-type: none"> ・ 不安や緊張を取り除き、情緒の安定を図る。 ・ 自己を自覚し、自信がもてるような経験の機会を与え、目標に向かって自発的・自主的に行動できるようにする。 ・ 集団に適応し、何事にも意欲的に立ち向かえるようにする。 ・ 個々の実態に合った学習内容に取り組みせ、学力の向上を図る。 		

子どもの相談ガイド

名称	電話	所在地	交通機関	利用方法
小金井市 子ども家庭支援 センター	相談電話 042-321-3146	小金井市貫井北町 5-18-18	J R 中央線 武蔵小金井駅 徒歩12分	子育ての悩み、不安など の相談 月～土9:00～17:00
小平児童相談所	042-467-3711	小平市花小金井 1-31-24	西武新宿線 花小金井駅 徒歩7分	18歳未満の子どもに ついてのあらゆる相談 (教育・しつけ・障害等) 月～金9:00～17:00
東京都子ども 家庭総合セン ター	東京都教育 相談センター 電話相談 0120-53-8288	新宿区北新宿 4-6-1	JR中央・総武線 「大久保駅」 北口徒歩13分	いじめ、不登校、集 団不適応、子育て等 に関する相談 24時間受付
	いじめ相談 ホットライン 0120-53-8288		JR中央・総武線 「東中野駅」 東口徒歩11分	いじめに関する相談 24時間受付
	高校進級・進 路・入学相談 03-3360-4175		東京メトロ東西 線「落合駅」3番 出口徒歩10分 西武新宿線 「下落合駅」 徒歩12分 JR山手線「高田 馬場駅」戸山口 (南)徒歩15分	高校の進級、進路、 入学、卒業や高等学 校卒業程度認定試験 などに関する相談や 情報提供 月～金9:00～21:00 土日祝9:00～17:00
ヤング・テレホ ン・コーナー（警 視庁少年相談室）	03-3580-4970	千代田区霞ヶ関 2-1-1	東京メトロ 有楽町線 桜田門駅 徒歩1分	子どもの非行、犯罪被害 24時間対応 月～金8:30～17:15は 専門の担当者が対応
立川少年センター	042-522-6938	立川市柴崎町 2-14-10	J R 中央線 立川駅 徒歩10分	子どもの非行、犯罪被害 面接相談（要予約） 月～金8:30～17:15
小児総合医療セン ターこころの電話 相談室	042-312-8119	府中市武蔵台 2-8-29	J R 中央線 西国分寺駅 徒歩15分	不登校、学習障害、情緒 障害、知的障害、自閉症、 精神障害等の精神的問 題 月～木9:30～16:30

子どもの健やかな成長・発達を願って

～小金井市教育相談のご案内～

小金井市では、子どもたちの健やかな成長を願って、様々な心配事についての相談を受け付けています。

たとえばこんなことで困ったら・・・

人間関係
いじめ・不登校
学業・進路
学校や先生のこと

しつけ
親子関係
家庭教育
生活習慣

子どもの発達
言葉のおくれ
友達とのコミュニケーション
など



誰に相談し
たらいいの
かな・・・

まずは、学校の教育相談に

- 担任の先生
- 養護教諭（保健室の先生）
- スクールカウンセラー
- スクールソーシャルワーカー
- 特別支援教育コーディネーター



小金井市教育相談所へ

小金井市教育相談所では、メール相談、電話相談、来所相談をすることができます。相談は相談員である元校長や臨床心理士が対応いたします。お子様の立場に立って考え、より良い解決方法を一緒に考えてまいります。

☎ 電話相談（平日 9:00～16:30）

042-384-2508

042-384-2097

来所相談

月曜日から土曜日（祝祭日は休み）

午前9時から午後4時30分

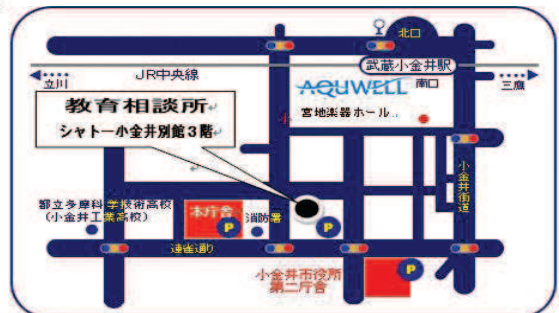
小金井市 本町 6-5-3

シャトー小金井別館3階



（相談室）

ホームページ：



小金井市教育相談所 で検索ください。

メールアドレス：kyouiku-soudan.koganei@koganei.ed.jp

もくせい教室

1. もくせい教室とは？

小金井市立小・中学校の児童・生徒で、集団生活や学校生活になじめず、学校に行けないで悩んでいる子どもたちに、学習や様々な活動を通して人とのふれあいの場を提供するところです。少人数の温かい雰囲気の中で、いろいろな体験を通して自立心を養い、集団生活への適応力を高めるなど社会的自立に向けての支援をしていきます。

2. 学習日や時間は？

学習日（月曜日から金曜日までの週5日）

開室時間（午前9時から午後3時まで）

子どもたちの希望を生かした計画をもとに学習や活動を進めていきます。

※ 給食はありません。



もくせい教室は、**東京学芸大学内**にあります。
※相談、見学をお考えの場合は、教育相談所にご連絡ください。



ホームページ：[小金井市もくせい教室](#) で検索ください。

小金井市児達発達支援センター きらり

きらりでは18歳未満のお子さまとご家族を対象に、地域で安心して暮らせるよう、子どもと家族を支えることを基本に、気づきから専門的な支援にいたるまでさまざまなニーズに応える支援を行っています。また、各関係機関をつなぐ専門的支援も行っています。

* 放課後等デイサービス	事業内容(一部)
対象	小学校1年生から6年生までのお子さま
利用日	週1回 14:00~18:00
利用料	有料（サービスの状況に応じて異なります）
活動内容	①生活スキルプログラム ②ソーシャルスキルプログラム

* 相談支援	
一般相談	18歳未満のお子さまと保護者を対象とした相談窓口
専門相談	心理士・言語聴覚士・作業療法士・理学療法士などの専門職による相談
計画相談	法に基づきサービスを利用するための支援計画を作成
相談受付時間	月～金の午前9時～正午までと午後1時～午後7時まで (予約時間の最終は午後6時) (第2土曜日) 午前9時～午後4時



JR中央線 東小金井駅北口から徒歩6分
〒184-0015 小金井市梶野町1-2-3 TEL: 0422-60-1550
ホームページ：[小金井市 きらり](#) で検索ください。

発行：小金井市教育委員会学校教育部指導室

住所：小金井市前原町3-41-15 電話：042-387-9877

ハートコンタクト作成委員

子どもとのきずなを深めるためのハンドブック

令和5年度委員

委員長	金井 誠	南 中 学 校 長
委員	萩原 壮介	小金井第一中学校教諭
委員	山浦 龍太郎	小金井第二中学校主任教諭
委員	太田 圭祐	東 中 学 校 主 任 教 諭
委員	瀬沼 将己	緑 中 学 校 主 幹 教 諭
委員	下島 陸矢	南 中 学 校 教 諭
委員	菅 俊輔	東京学芸大学附属小金井中学校教諭

小金井市教育委員会

指導室長	加藤 治紀
統括指導主事	田村 忍
指導主事	西尾 崇
指導主事	向井 隆一郎

中学生の健やかな成長を願って

ハートコンタクト

子どもとのきずなを深めるためのハンドブック

令和6年4月

発行 小金井市教育委員会

