

# 家庭教育手帳

小学生(高学年)～中学生編



---

---

## はじめに

- 小学生から中学生にかけて、子どもは急速に世界を広げ、成長していきます。この時期は、親としても、子どもの変化に驚き、とまどうことも多いでしょう。
- この家庭教育手帳は、そのような小学生（高学年）～中学生の子どもを持つお父さん・お母さんに向けて、家庭での教育やしつけに関して、それぞれの家庭で考えていただきたいことをまとめたものです。
- ぜひ、お父さん・お母さんにお読みいただき、子育てのヒントとしてください。そして、子育てをされているお父さん・お母さんの周りにいらっしゃるおじいさん・おばあさんをはじめ、多くの方々にもぜひお読みいただきたいと思います。
- 子どもを育て、その成長を見守ることは大変なことですが、大きな喜びや楽しみをもたらすものでもあります。この手帳が、その一助となれば幸いです。



### ●お問合せ先●

文部科学省生涯学習政策局男女共同参画学習課家庭教育支援室  
〒100-8959 東京都千代田区霞が関三丁目2番2号 TEL.03-5253-4111 (大代表)  
ホームページアドレス <http://www.mext.go.jp>

目次



## 1. 家庭とは？

**子どもが家で身につけたことは、生涯、ずっと生き続ける。**

- 子どもたちのいちばんの願い、それは何だと思いますか？……8
- 自分を大切にできないならば、子どもを大切にすることもできない。……9
- 子育ては母親の仕事、そう思っているお父さんは要注意。……10
- 話せばわかるとは限らないが、話さなければもっとわからない。……11
- ◆ マンガ「本和加家の場合」……13
- 前向きな親の姿は、きっと子どもに届いている。……14
- これまでの常識では通用しない問題が増えている。……15
- あなたの生き方が、子どもへの最高の教育になる。……16

## 2. 子どもの生活リズム

**生活リズムは、子どもの健やかな成長のためのエネルギー源です。**

- 早寝早起き朝ごはん……18
- 子どもの起床・就寝時間に注意する。……20
- 一日のスタートは朝食から。……21
- 「早寝早起き朝ごはん」国民運動の推進……22

### 3. 思春期

#### からだ 心も身体も大人へ。

- 心も身体も大人ではないけれど、全くの子どもでもない。……24
- 言うことを聞かないのは、子どもの自立が始まった証拠。……25
- ◆マンガ「本和加家の場合」……26
- この時期は、友達の影響を受けやすい。……28

### 4. しつけ・子どもの非行

#### 正しいしつけは子どもへの大切な贈り物。

- 子どもが相談したくなる親はどこが違うんだろう。……30
- 子どもはSOSがうまく言えない。……32
- 見えますか、子どものサイン。……33
- ◆マンガ「本和加家の場合」……34
- 万引きはゲームじゃない、犯罪だ。……36
- 酒・タバコぐらいは大したことではない、  
とっていませんか。……37
- 「覚せい剤には手を出さない」と、  
子どもが自分で決めるために。……38
- 「援助交際」なんて言葉にはだまされない。……40
- ずいぶん厳しく叱られたけど、  
今ではそれに感謝しています。……41
- 感情にまかせて叱ることとしつけとは違う。……42
- 特別な支援が必要な子どもがいます。……44
- 幸せとは手に入れるものではなく、  
すでにこうして生きていることも。……46
- だれも一人だけでは生きられない。……47
- 家庭教育に関する国際比較調査に  
ついて……48



## 5. 家庭でのルール

### ルールを守るものは、ルールに守られる。

- ルールってだれのためにあるんだろう。……50
- 子どもの言うことを何でも聞くことが、親のやさしさとは限らない。……51
- テレビやビデオは使いよう。……52
- 携帯電話やパソコンは使いよう。……54
- 情報モラルについて家庭で話し合しましょう。……55
- 子どもを有害な情報から守るために。……56
- 子ども部屋を与えるときには、そのルールも与えよう。……58
- 家事を手伝わせたなら、子どもがしっかりしてきた。……60



## 6. 安全と健康

### からだ 心も身体も健康でいよう。

- 危険を知ることが、身を守ることにつながる。……62
- 食生活の乱れは、心身のバランスも乱す。……63
- 一緒に食事をするって、とても大切。……64
- 子どもたちの体力が低下しています。……65



## 7. 体験・ゆとり

さまざまな体験が子どもを大きくする。

- さまざまな体験活動が子どもを成長させる。……68
- 「疲れた」「疲れた」と言う子どもが増えている。……70
- 人生で大切なことは、自然の中で学んだ。……71
- 放課後や休日に子どもたちが  
多様な活動ができる居場所をつくろう。……72
- ◆ マンガ「本和加家の場合」……73
- 家でやる年中行事にも、深い意味があるんだね。……74



## 8. 思いやり

愛は、家庭で教わらなかつたらよそで学ぶのはムズカシイ。

- ピンチのときこそ、家族の絆きずなが試される。……76
- ◆ マンガ「本和加家の場合」……77
- 親が子に期待するのと同じくらい、子は親に期待している。……78
- 子どもは親の姿を見て学んでいく。……79
- 人からもらう幸せだけでなく、人のためにできる幸せもある。……80
- いじめは人間として恥ずかしい行いだ。……81
- みんなそれぞれが世界でたった一つの命なんだ。……82
- ◆ マンガ「本和加家の場合」……83
- いい本に出会うことは、いい人に出会うことに似ている。……84
- だれもがよりよく生きようとしている。……85
- 人を差別するような子にはなってほしくない。……86

## 9. 個性と夢

### 人は夢を育て、夢は人を育てる。

- 夢をもつと、人は強くなる。……88
- 自分で考え自分で行動できる人に育ててほしいなら。……89
- 同じ子どもなんて一人もいない。……90
- ダメなところを責めるより、良いところを増やしていこう。……92
- 学校へ行けない子どもの苦しさを、どんなだろう。……93
- 一人でもわかってくれる人がいれば生きていける。……94
- 子どもにとっての「いい学校」って何だろう。……96

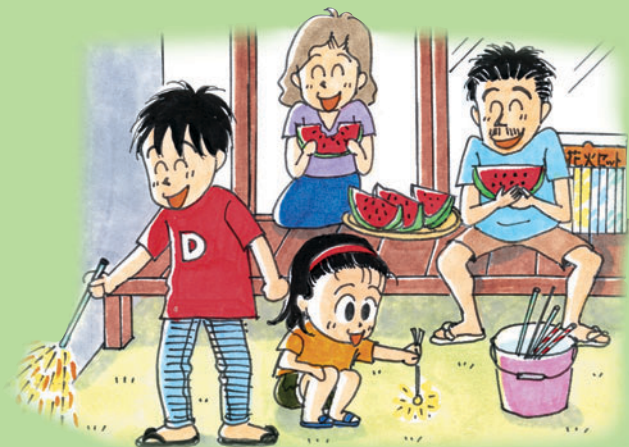
#### 「心のノート」について

文部科学省では、道徳の内容をわかりやすく表した「心のノート」を全国の小・中学生に配布しています。このノートは学校での授業のみならず、家庭での生活の中でも、子どもたちが自主的に自分の思いや願いなどを書き込めるようになっていきます。また、大切にしたいことについて親子で話し合う手がかりにもなることでしょう。ぜひ子どもたちと一緒に「心のノート」を見ながら、普段の生活を振り返ってみられたらどうでしょうか。



# 1.家庭とは？

子どもが家で身につけたことは、  
生涯、ずっと生き続ける。



- 子どもたちのいちばんの願い、それは何だと思いますか？
- 自分を大切にできないならば、子どもを大切にすることもできない。
- 子育ては母親の仕事、そう思っているお父さんは要注意。
- 話せばわかるとは限らないが、話さなければもっとわからない。
- 前向きな親の姿は、きっと子どもに届いている。
- これまでの常識では通用しない問題が増えている。
- あなたの生き方が、子どもへの最高の教育になる。



# 子どもたちのいちばんの願い、それは何だと思いますか？

「あなたの家庭にもっと望むことがあるか」と子どもたちに聞いたところ、どの年代の子どもでもいちばん多かった答えは「家族のみんなが楽しく過ごす」でした。そんな当たり前のことを子どもたちが願わざるを得ない現実を、親として真剣に受け止めたいものです。

必要なモノさえ与えていれば子どもは育つ、と思えた時代もありましたが、いまや楽しい家庭は家族が意識的に協力し合わなければなかなか得られません。

子どもにとって心安らぐ居場所になっているかどうか、家庭を見つめ直してみましょう。



**安らぎのある楽しい家庭をつくる**



# 自分を大切にできないならば、 子どもを大切にすることもできない。

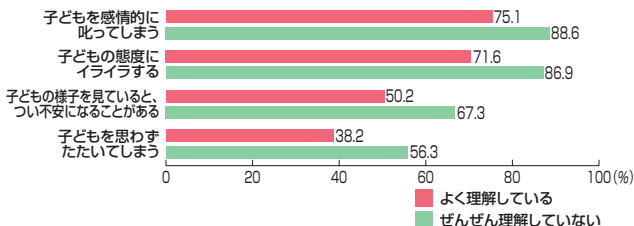


子育ては大事ですが、一日中、わき目もふらずに集中しては疲れてしまいます。親のイライラは、子どもにも伝わっていくものです。

大変な子育てだからこそ、自分の時間をつくり、心を健康に保つことが大切です。夫婦で助け合ったり、子育てサポーターや子育てネットワークといった育児を手伝う仲間や仕組みを活用したりして、リフレッシュする時間をつくりましょう。

親が幸せで笑顔でいる家庭でこそ、子どもも幸せを感じられます。

## 日頃の生活であること（配偶者の理解度別）



(注) 首都圏、地方市部、地方郡部の幼稚園児・保育園児をもつ保護者6,131名  
資料:「第3回子育て生活基本調査(幼児版)」(2008年) Benesse教育研究開発センター

**親の笑顔が子どもの笑顔をつくる**

# 子育ては母親の仕事、 そう思っているお父さんは要注意。

家庭での父親の存在感が薄いことが指摘されています。母親だけに子育ての責任がゆだねられ、父親の理解や協力がなければ、母親の子育てに対する不安感や負担感が増したり、母と子の関係が密着しすぎたりすることにつながる心配があります。

父親がもっと家庭の中での役割を積極的に担い、夫婦でしつけについてよく話し合っていくことが大切です。

そのためにも、夫婦はお互いに尊重し合い、子どもの前で相手をけなしたり、見下したりすることのないように気をつけましょう。



**夫婦で共同して子育てをする**



# 話せばわかるとは限らないが、 話さなければもっとわからない。



夫婦の間、親子の間での会話を増やしていくことが、家庭づくりのすべての基礎になります。ほんとうは夫婦でも親子でも何でも話せる仲でありたいものです。

日々の会話を増やすには、できるだけ一緒に食事をし、お互いにその日にあったことを話すとか、一緒に家事をしたりスポーツをしたり、また地域のボランティア活動に参加したりする、などの工夫をすることが大切です。

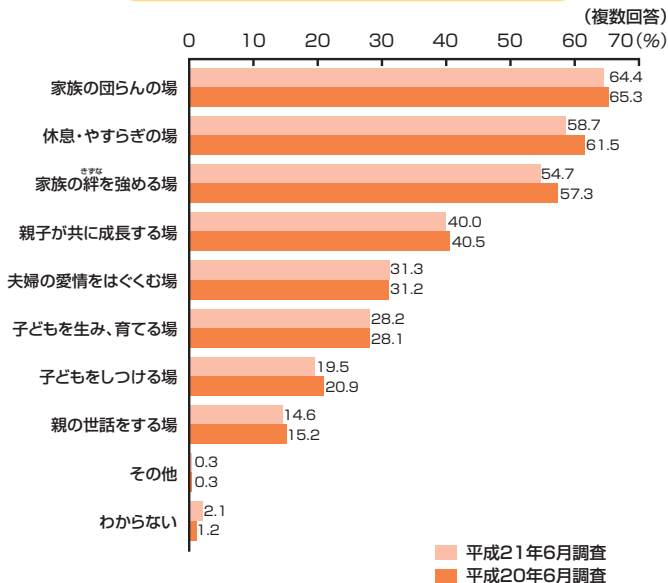
また、思春期になると、男女とも身体が急速に成長し始めます。不安やとまどいなどがないう、身体の変化について話してあげることが大切です。



会話を増やし、<sup>きずな</sup>家族の絆を深める

# 1.家庭とは？

## 家庭の役割



(注) 全国20歳以上の者6,252人を対象に調査  
資料:「国民生活に関する世論調査」平成21年・内閣府



# 本和加家の場合



# 前向きな親の姿は、 きっと子どもに届いている。

ひとり親家庭や共働き家庭では、親が働きながら子育てをするため、ゆっくりと子どもと接する時間が少なくなりがちです。しかし、子を思い、より良い将来に向かって努力する親の姿は、しっかりと子どもたちの心に響いているはずです。

また、さまざまな悩みなどは、ひとりで抱え込まず、親類や友人の協力を得たり、地域の相談窓口や子育てサポーターや子育てネットワークといった、子育てを応援・サポートしてくれるシステムなどを積極的に活用したりしましょう。



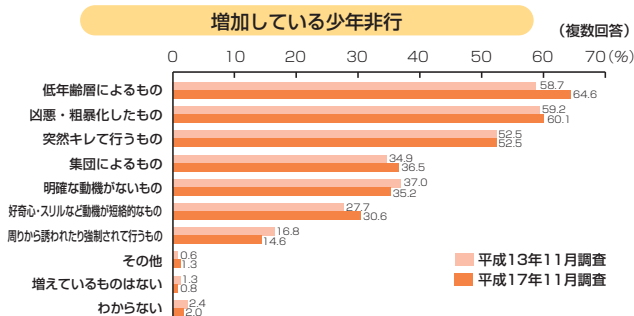
**ひとりで悩まず、前向きに子育てしよう**



# これまでの常識では通用しない 問題が増えている。

子育ての不安、いじめや不登校などで悩みを抱えたとき、配偶者や親・きょうだい・友人などに相談することが多いのですが、それだけでは解決できないときもあります。社会の急速な変化や家庭の多様化から、これまでの教育や子育ての経験だけでは適切な助言が難しい問題も多いからです。そういうときは迷わず専門家に相談しましょう。

学校の先生・スクールカウンセラー・家庭教育相談・教育センター・警察の少年相談窓口・児童相談所・精神保健福祉センターなどさまざまな相談機関があります。それぞれの特色を知り、相談内容にふさわしい機関を選び勇気を出して相談してみましょう。



資料:「少年非行等に関する世論調査」平成17年・内閣府

**時には専門家の知恵を借りる**



# あなたの生き方が、 子どもへの最高の教育になる。

これまでは勤勉で従順な人が社会から求められましたが、これからは問題を解決するために自分で考え、工夫し、行動する、勇気ある社会人が求められます。

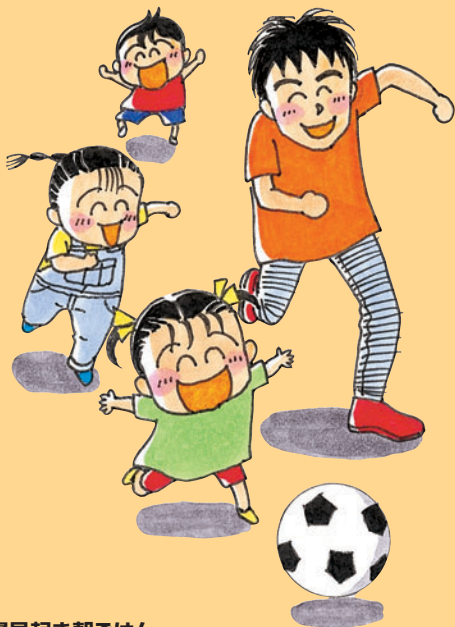
自分の会社の利益だけでなく、家庭や地域、そして社会全体にまで目を配り積極的にかかわれる人に育てるために、まず親自身がその大切さを理解し、努力・挑戦することが大切です。



**より良い社会をつくる努力を子どもに見せる**

## 2.子どもの生活リズム

生活リズムは、子どもの健やかな成長のためのエネルギー源です。



- 早寝早起き朝ごはん
- 子どもの起床・就寝時間に注意する。
- 一日のスタートは朝食から。
- 「早寝早起き朝ごはん」国民運動の推進

## 早寝早起き朝ごはん

規則正しい睡眠と毎日の朝ごはん。簡単なようでいて、けっこうたいへん。でも、これをきちんとやっている子どもほど勉強も運動もよくできるというデータもあります。

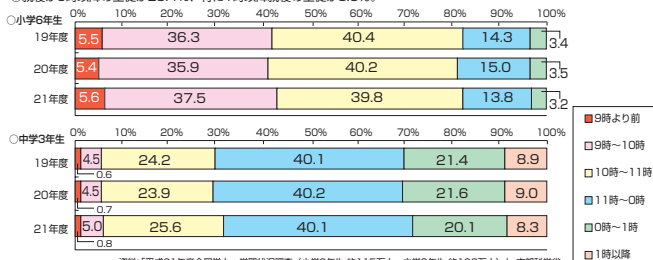
早寝早起き朝ごはん子どもたちに元気よく一日をスタートしてもらいたいものです。

「早起きは三文の徳」、「寝る子は育つ」などということばもあります。あらためて、子どもの基本的な生活習慣について考えてみましょう。

### 小中学生の平日の就寝時間

◎ 就寝が11時以降の児童が17.0%、特に0時以降就寝の児童は3.2%。

◎ 就寝が0時以降の生徒が28.4%、特に1時以降就寝の生徒が8.3%。

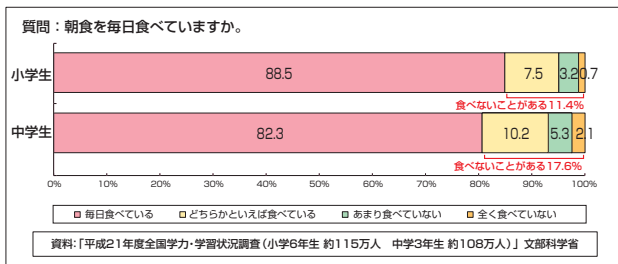


資料：「平成21年度全国学力・学習状況調査（小学6年生 約115万人 中学3年生 約108万人）」 文部科学省

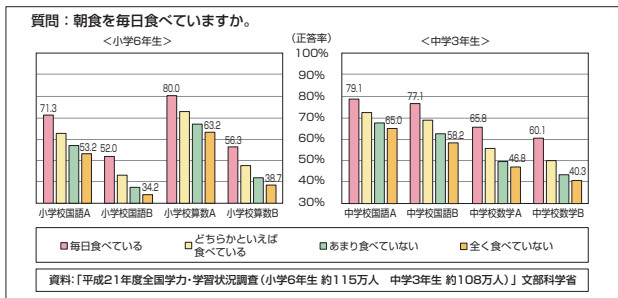
子どもの生活リズムを見直そう



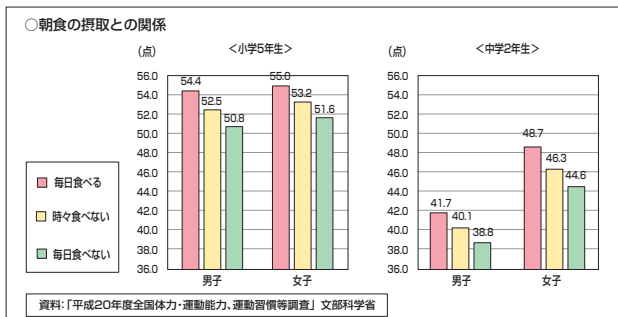
## ① 朝食をとる小中学生の割合



## ② 毎日朝食をとる児童生徒ほど、学力調査の平均正答率が高い傾向



## ③ 毎日朝食をとる子どもほど、新体力テストの体力合計点が高い傾向



# 子どもの起床・就寝時間に 注意する。



子どもたちの寝る時間が遅くなり、睡眠時間も短くなっています。深夜テレビや24時間営業の店などが世の中にあふれる中、家庭においても、大人の夜型の生活に子どもを巻き込んでいるのではないのでしょうか。

早寝早起きの習慣をつけて、十分な睡眠をとることは、子どもの健やかな成長と生活リズムを確立するために大切です。家庭で早寝早起きのルールをつくり、習慣をつけるようにしましょう。



**不規則な生活をおくらせない**



# 一日のスタートは朝食から。



なぜ、朝食をとることは大切なのでしょうか。

朝食は一日の生活のスタートです。朝食をとることに  
より身体にエネルギーを補給し、集中力ややる気、体力  
を<sup>からだ</sup>発揮し持続させ、一日の身体のリズムを整えることが  
できます。

特に、子どもころは食生活を含めた基本的な生活習慣が形成されていく大切な時期です。朝食をしっかりとる習慣を子どもころに身につけることは、生涯を通じて健康な生活をおくる基礎を培うことにもつながるのです。



**朝食をしっかりとる**

# 「早寝早起き朝ごはん」 国民運動の推進

子どもたちが健やかに成長していくためには、適切な運動、調和のとれた食事、十分な休養・睡眠が大切です。

そこで、文部科学省と「早寝早起き朝ごはん」全国協議会では、子どもの基本的な生活習慣を育成し、生活リズムを向上させるとともに、地域全体で家庭の教育力を支える社会的機運を高めるための「早寝早起き朝ごはん」国民運動を、平成18年度から多数の企業や団体等の賛同を得て推進しています。



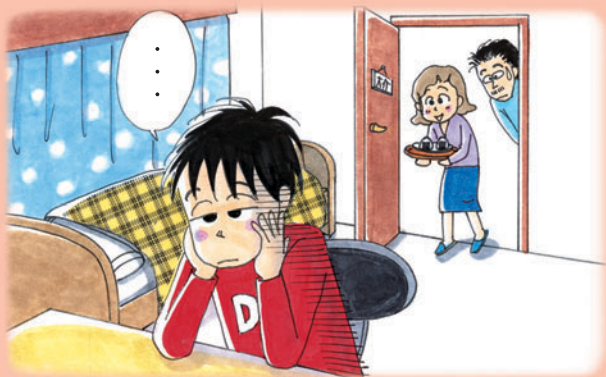
「親しみやすさ」に加え、「わかりやすさ」と「覚えやすさ」を考慮し、「早寝」をお月様と星に、「早起き」を太陽にシンボライズし、元気とエネルギーの源、そして太陽をイメージしたヴィヴィッドなオレンジでシンボルマークを作成しました。

**早ね早おき朝ごはんコミュニティサイト**

<http://www.hayanehayaoaki.jp>

### 3. 思春期

からだ  
心も身体も大人へ。



- 心も身体も大人ではないけれど、全くの子どもでもない。
- 言うことを聞かないのは、子どもの自立が始まった証拠。
- この時期は、友達の影響を受けやすい。

#### 思春期…

この時期は、心も身体も大人ではないが全くの子どもでもない状態(思春期初期)から始まり、次いで大人と子どもが入り交じりせめぎあう状態(思春期中期)、そして最後には心も身体も大人であることを確かなものとしていく状態(思春期後期)の3つの段階に分けることができます。

※「思春期の子どもと向き合うために(文部科学省編集)」より



## からだ 心も身体も大人ではないけれど、 全くの子どもでもない。

思春期とは、身体の成長に心の成長が追いつかず、だれもが不安定な気分になりやすい時期です。「私は何なのか」「私はどう生きたらいいのか」などと自分に直面し、自分を見る「もう一人の自分」が意識されるようになります。小さなことで有頂天になったり、逆にひどく傷ついて落ち込んでしまったりします。異性への興味が高まったり、親や先生がうっとうしく感じるようになり、自分だけの秘密をもち始めます。

こうした心の変化に対し、身体では、体型全体の大人化が著しく進みます。女性では月経、男性では射精が始まります。また、抑えがたい性衝動が性非行を含むさまざまな問題行動の原因へとつながることもあります。

まず、「思春期」について親がしっかりと理解を深めましょう。

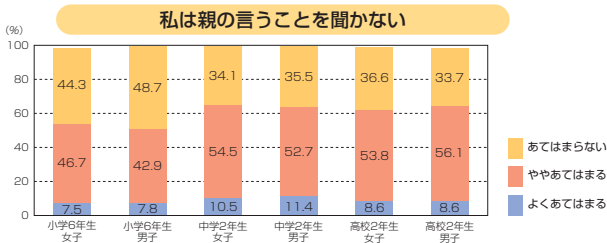
**思春期について理解を深めよう**



# 言うことを聞かないのは、 子どもの自立が始まった証拠。

親にとってみれば、「こんな子ではなかった、どうしたものか」ととまどうでしょう。子どもの複雑な思春期の始まりです。この時期は、子どもの大きな変化の助走期ともいえます。

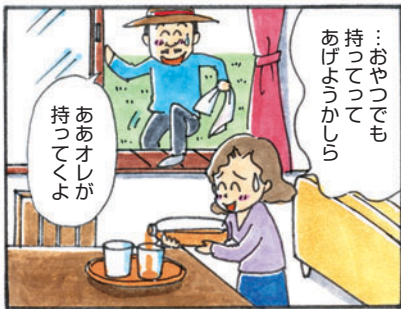
この時期に子どもが言うことを聞かなくなっても、いたずらに動揺したり抑えつけたりする必要はありません。それは子どもの自立や親離れが始まった証拠です。むやみな干渉やお説教はできるだけ控えて、子どもの力を信じながら、あたたかく見守りましょう。ただし、腫れ物にさわるように接するのではなく、これまで以上に会話などを通じてかかわる努力が欠かせません。その際には、行動の結果にはきちんと責任が伴うことを自覚させることも大切です。



(注) 各学年、約2,000人を対象に調査

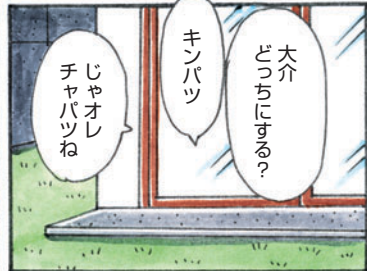
資料: 「児童生徒の心の健康と生活習慣に関する調査」平成14年・文部科学省

**思春期の子どもと向き合い、見守る**





# 本和加家の場合



# この時期は、 友達の影響を受けやすい。



思春期は仲間や友達の存在が、家族以上に重要になる時期でもあります。

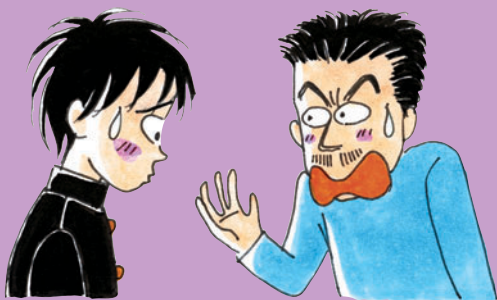
家族よりも、友達同士のルールの方が大切になり、ときには親にうそをついてでも、友達同士のつながりを守ろうとすることもあります。それだけに友達からの影響は大きく、「いじめ」も問題になりやすいのです。

心配だからといって、子どもの行動を監視したり、根ほり葉ほり話を聞きだそうとする必要はありませんが、普段からの会話を通じて、子どもと友達の関係を理解するよう心がけましょう。

**子どもの友達を知る**

## 4.しつけ・子どもの非行

# 正しいしつけは 子どもへの大切な贈り物。



- 子どもが相談したくなる親はどこが違うんだろう。
- 子どもはSOSがうまく言えない。
- 見えますか、子どものサイン。
- 万引きはゲームじゃない、犯罪だ。
- 酒・タバコぐらいは大したことではない、と思っていませんか。
- 「覚せい剤には手を出さない」と、子どもが自分で決めるために。
- 「援助交際」なんて言葉にはだまされない。
- すいぶん厳しく叱られたけど、今ではそれに感謝しています。
- 感情にまかせて叱ることとしつけとは違う。
- 特別な支援が必要な子どもがいます。
- 幸せとは手に入れるものではなく、すでにこうして生きていることかも。
- だれも一人だけでは生きられない。
- 家庭教育に関する国際比較調査について

## 子どもが相談したくなる親は どこが違うんだろう。



人は愛され理解されたがっている存在です。理解されないときの不満がたまるとキレることもあります。突然子どもがキレたとき、本人も親も理由がよく見えず、怒ったり苦しんだりしますが、理由はあるのです。

日ごろから相手の話をじっくり聞く、同じ目の高さで考える、深い関心を払う、といった姿勢を親が身につけることで、子どもは親に愛されている実感を得ることができます。

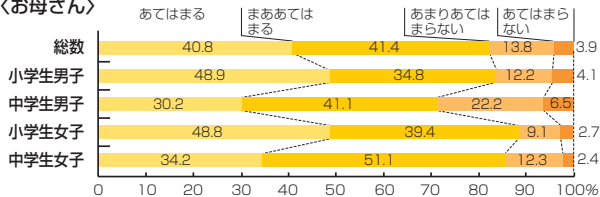
子どもは愛されていると感じるとき、安定した気持ちで問題に立ち向かうことができます。そして、不必要に攻撃的にならず、他者や問題を受け入れることができ、大きく成長できるのです。

**子どもが愛されていると実感できる  
コミュニケーションをする**

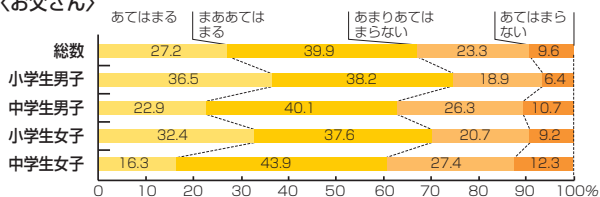


## 親は自分の気持ちをわかってきている

### 〈お母さん〉



### 〈お父さん〉



資料:「低年齢少年の生活と意識に関する調査」平成19年・内閣府





## 子どもはSOSがうまく言えない。

いじめや不登校につながる悩みなど、子どもが心の問題を抱えたとき、それは、しばしば身体的なサインとなって現れます。

腹痛・吐き気・下痢・食欲不振・めまい・頭痛・発熱といった症状や過食・拒食・不眠といった行動などさまざまなサインがあります。サインに気づいたら、病気だと心配するだけでなく、心の問題が背景にないか考えましょう。「気のせいだ」「わがまま」「ズル休み」というような言葉で片づけず、様子をよく見、話をよく聞き、理解しようとする姿勢が大切です。

また、かかりつけの医師や学校の先生にもよく相談してみましょう。

心理的な問題による身体からだ・行動のサインの例

**身体**：腹痛・吐き気・下痢・食欲不振・めまい・動悸き・頭痛・発熱けん・倦怠感  
**行動**：過食・拒食・不眠・ヒステリー

子どもの身体や行動に現れるサインを見逃さない



# 見えますか、子どものサイン。



「普通の子」の「いきなり型」非行が増えていると言われています。しかし、一見「普通の子」でも、必ずその前にサインを発しているものです。それを親が見逃したり、気にはなっていないでも目を背けたりしていることが多いようです。

サインに気づいたときには、夫婦でじっくり話し合い、子どもと会話を交わす糸口を見つける努力をしましょう。子どもの問題行動には目をそらさず、必要なときには、勇気を出して、家庭教育相談・教育センター・警察の少年相談窓口・児童相談所などの相談機関や学校の先生・スクールカウンセラーに相談しましょう。

## 非行の前にあるサインの例

**心身の不調を訴える**

ささい  
**些細なことに過度に興奮する**

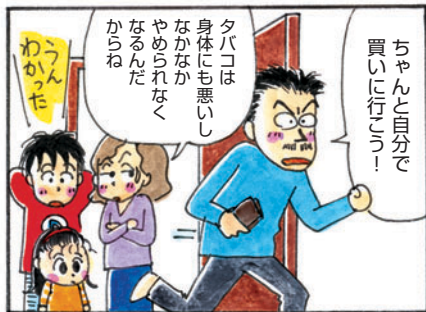
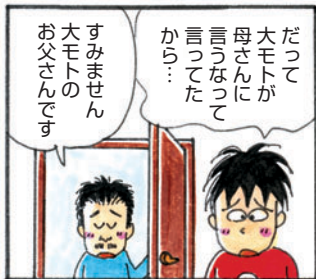
**周囲の人に攻撃的になる**

**服装やスタイルが突然派手になる**

**金遣いが荒くなり、高価なものを所持する**

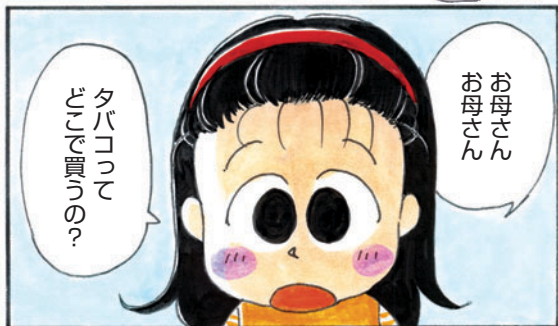
**突然、成績が低下したり、登校を渋ったり、早退したりする**

**「いきなり型」非行の前にあるサインを見逃さない**





# 本和加家の場合



# 万引きはゲームじゃない、 犯罪だ。



「スリルや刺激を求めて」「ゲーム感覚で」「仲間がするから」といった理由で万引きなどの非行をする子どもたちがいます。しかも、その多くは「悪いことをしている」という罪悪感がほとんどありません。

親は「悪いことは悪い」とはっきり言い、万引きや自転車泥棒などはれっきとした「犯罪」であることを子どもにしっかり理解させましょう。

また、子どもが万引きなどをしてしまったときには本気で叱り、子どもとともに迷惑をかけた人にきちんと謝るなど、子どもが心から反省し、二度としない決意をするように促しましょう。

刑法犯少年の補導人員

**9万966人(平成20年、前年比11.9%減)**  
**少年人口千人当たり約12.4人**

資料:「平成21年警察白書」警察庁

**万引き、盗みなどの非行を許さない**



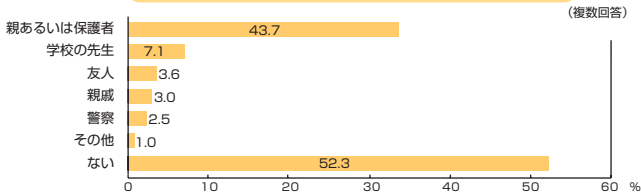
# 酒・タバコぐらいは大したことではない、と思っていないですか。



20歳までは、心と身体<sup>からだ</sup>の成長のために特に大切な時期です。未成年者は急性アルコール中毒になりやすい、未成年でたばこを吸い始めた人は、大人になってからの人よりも肺ガンにかかりやすいなど、子どもの飲酒・喫煙が多くの悪影響を及ぼすことが医学的に明らかになっています。また、飲酒・喫煙は子どもの生活の乱れを招き、薬物乱用などのさらに危険な行動につながる入口でもあります。

親は、子どもの飲酒・喫煙から目を背けたり、大したことはないと許したりせず、きちんと注意し、法律で禁止されていること、身体に害があることを、子どもが納得するようによく話し合いましょう。

たばこを吸って注意された経験 ～誰から注意されたか～



資料:「青少年の酒類・たばこを取得・使用させない取組に関する意識調査」平成20年・内閣府  
(注) 20歳未満の喫煙経験者(197人)を対象に調査

子どもの飲酒・喫煙を許さない

# 「覚せい剤には手を出さない」と、 子どもが自分で決めるために。



覚せい剤などの薬物の乱用が子どもたちの間に広がっています。その背景には、薬物が簡単に手に入るようになったことに加え、子どもたちが薬物を「エス」「スピード」と軽く呼んでいたり、「ダイエットに効く」と誤解するなど、薬物の怖さを理解せず、罪悪感が薄くなってきていることなどが挙げられます。

売る側は、都合のいいことしか言いません。親は、薬物は一度使うだけでも犯罪だという毅然とした態度をとることが大事です。そして、薬物はやめられずに依存症になってしまう危険があること、心身そして人生を崩壊させてしまうこと、本人や周囲の人間の苦悩はとて大きいことなどについて、親子で話し合うようにしましょう。

どんな誘惑があっても、親子の信頼関係が子どもを自ら守らせることにつながります。

**薬物の危険性を親子で理解する**





## 「援助交際」なんて言葉には だまされない。

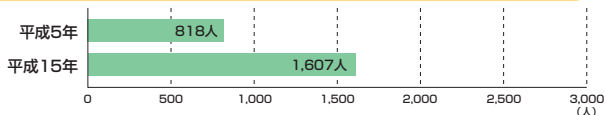


「援助交際」という名の売買春が増えてきています。売春をブランド品の購入などのためのこづかい稼ぎだと割り切る考え方には、毅然として「いけない」と言わなければいけません。

また、行動の背後には、心の問題もあると言われます。学校や家庭に居場所を見つけられない寂しさなどの内面のストレスや葛藤<sup>かつどう</sup>に目を向けていくことも大切です。

子どもに愛情と関心をもち、話を聞きましょう。その際、「援助交際」は売買春であり違法であること、薬物や暴力団などの犯罪に巻き込まれる危険があること、望まない妊娠や性感染症を招くおそれがあること、将来の人生の心の重荷になること、などに気づくように働きかけましょう。

「遊ぶ金欲しさ」の性の逸脱行動で補導・保護された女子少年の人数



資料：「平成15年中における少年の補導及び保護の概況」警察庁

「援助交際」をさせない



# ずいぶん厳しく叱られたけど、 今ではそれに感謝しています。



いけないことをいけないことと思わない子どもたちが  
増えています。

「自分さえ良ければいい」「ルールを守らない」とい  
う人は、なかなか人から信頼されないものです。間違っ  
た行いは本気で叱り、その場で正すことが本当の愛情です。

「自分の子だけ良ければいい」という考え方（自子主義）  
はやめ、叱るときには何がいけないのか、理由をきちん  
と伝えましょう。また、気分や感情に流されず一貫性を  
もって叱ることも大切です。

そして、親自身もルールに反することはしないように  
気をつけましょう。子どもに信頼され、尊敬される親で  
あり続けるためにも。

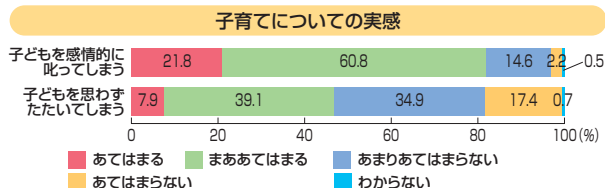
間違っただ行いはしっかり叱る

## 感情にまかせて叱ることと しつけとは違う。

しつけは大切ですが、しつけなくては、という気持ちから、ついたたいてしまい、その行為に歯止めがきかなくなってしまう場合もあります。子育てのイライラやストレスが、子どもへの愛情を忘れさせ、叱るという行動にすりかわっているのではないのでしょうか。

上手な叱り方のヒントは、「叱られる側」の子どもの立場にもなって考えること。「そう言われたら子どもはどう感じるだろうか」「子どもはどう受けとめるだろうか」、まずここから考えてみましょう。

子どもの心や身体<sup>からだ</sup>を傷つけるような叱り方は、教育的な効果がないばかりでなく、児童虐待につながる可能性もあります。



(注) 首都圏、地方市部、地方郡部の幼稚園児・保育園児をもつ保護者6,131名  
資料:「第3回子育て生活基本調査(幼児版)」(2008年) Benesse教育研究開発センター

「叱られる側」の子どもの立場も考えてみる



## 子どもを虐待から守るために

### ●子どもを虐待から守るための5ヶ条

- |                    |                  |
|--------------------|------------------|
| ①「おかしい」と感じたら迷わず連絡  | 〈通告してください〉       |
| ②「しつけのつもり…」は言い訳    | 〈子どもの立場で判断〉      |
| ③ ひとりで抱え込まない       | 〈あなたにできることから即実行〉 |
| ④ 親の立場より子どもの立場     | 〈子どもの命が最優先〉      |
| ⑤ 虐待はあなたの周りでも起こりうる | 〈特別なことではない〉      |

### 「児童虐待」とは？

- ①身体的虐待（なぐる、けるなどの暴行）
- ②性的虐待（わいせつな行為をしたり、させたりすること）
- ③ネグレクト（子どもの監護を怠ること）
- ④心理的虐待（子どもの心を著しく傷つける言動）

※平成16年の法改正により、次のような行為も児童虐待とされることになりました。

- 保護者以外の同居人による虐待を放置すること（上記③）
- 子どもの前で配偶者等へ暴力をふるうこと（上記④）

### 児童相談所における児童虐待相談の対応件数

平成2年度と比較して、平成20年度は約39倍に増加

（H2:1,101件→H20:42,664件） ※厚生労働省調べ

「児童虐待」として寄せられる相談件数が年々増えています。もっとも信頼をしている親からの虐待は、子どもの心に大きな傷を与えます。虐待を受けたと思われる子どもを見つけたときは、すぐに最寄りの福祉事務所や児童相談所等へ連絡（通告）してください。早期発見、早期対応が何よりも大切です。

# 特別な支援が必要な子どもがいます



家庭や学校で、「コミュニケーションがうまくいかない」、「いつまでも落ち着きがない」、「漢字が覚えられない」、「社会的なルールがわからない」など、年齢にふさわしくない行動や様子が見られる場合、あるいは、学校嫌いや引きこもりの状態がある場合、LD・ADHD・高機能自閉症等の発達障害がその理由の一つかもしれません。これらは生まれつきのものであり、子育ての仕方による原因があるわけではありません。

発達や行動について心配があったら、一人で悩まず、できるだけ早く学校や地域の発達相談の窓口にご相談してみるとよいでしょう。専門的なアドバイスを受けて、効果的な働きかけをすることによって、その子の困っている状態の改善が期待されます。

なお、国においても、一般国民や教育関係者に対し発達障害について正しい理解啓発や支援の充実を図るため、発達障害に関する相談窓口や各種教育情報を提供するWEBサイトを設けていますので、ごらんください。

発達障害教育情報センター（（独）国立特別支援教育総合研究所）

<http://icedd.nise.go.jp>

発達障害情報センター（厚生労働省）

<http://www.rehab.go.jp/ddis/index.html>

## 発達障害の可能性も考えてみる



## 発達障害とは

ここでは、「発達障害者支援法」で規定された発達障害の主なものについて解説します。

子どもがどのタイプに分類されるかということも大切ですが、その障害の基本的な特性を踏まえた上で、どのように対応することが有益なのかを知ることはもっと大切です。

### 1. LD (学習障害 : Learning Disabilities)

LDとは、全般的な知的発達に遅れはないものの、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さすものです。

その原因としては、脳などの中枢神経系に何らかの機能障害があると推定されています。また、視覚障害などの障害や、環境的な要因が直接的な原因となるものではありません。

### 2. ADHD (注意欠陥多動性障害 : Attention-Deficit /Hyperactivity Disorder)

ADHDとは、年齢あるいは発達に対して不釣り合いな注意力と多動性(衝動性)のどちらか、あるいはその両方を特徴とする行動の障害で、社会的な活動や学習に支障をきたすものです。症状は7歳以前に現れ、その状態が続きます。脳などの中枢神経系に何らかの機能不全があると推定されています。

### 3. 自閉症

自閉症とは、3歳位までに現れ、他人との社会的関係の形成の困難さ、言葉の発達の遅れ、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す。この障害も、脳などの中枢神経系に何らかの機能不全があると推定されています。

また、自閉症の中で知的発達の遅れを伴わないものを「高機能自閉症」と言います。

なお、類似する障害である「アスペルガー症候群」も、他人との社会的関係の形成の困難さ、興味や関心が狭く特定のものにこだわることなどの特徴がありますが、知的発達の遅れを伴わず、かつ、言葉の遅れを伴いません。

※自閉症と特徴が重なり合う障害を総称して「広汎性発達障害」や「自閉症スペクトラム」又は「自閉症スペクトル」と呼ぶこともあります。

## 幸せとは手に入れるものではなく、 すでにこうして生きていることかも。



幸せとは、家族や友人がいて、空気や水があって、地球という星が差し出してくれるものに支えられて生きていること、ともいえます。幸せになるのに必要なのは、当たり前の中ですでにある幸せに気づき、感謝し、それを味わうことです。

感謝の気持ちから、ものを大切にしてゴミを減らす、海や山でゴミを捨てない、水や電気を無駄遣いしない、などを小さいころから習慣づけることが大切です。そうした身の回りの小さなことの実践が、環境を大切にする心をはぐくみます。



**環境を大切にする心を育てる**



# だれも一人だけでは 生きられない。



私たちは皆、助けられ支え合って生きています。当たり前のことですが、同年齢の友人や先生や家族に囲まれて生活している子どもには、このことは気づきにくくなっています。休日に、地域の活動やボランティアなどに親子で進んで参加してみましょ。子どもの成長に応じて、自分でできることを見つけ、行動していく機会を与えることは、子どもにとって「自分は社会の一員だ」という意識を高めることにつながります。また、いろいろな大人と一緒に活動することは、将来の進路や生き方を考えていく上でも、社会のルールを知っていく上でも貴重な機会です。

違う考え方や価値観に出会い、我慢したり譲ったり交渉したりする経験の中で、社会性が身につきます。

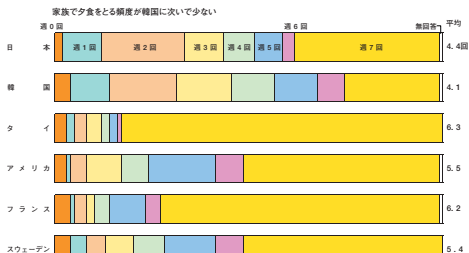
**社会性を身につけさせよう**



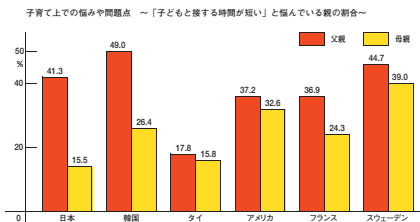
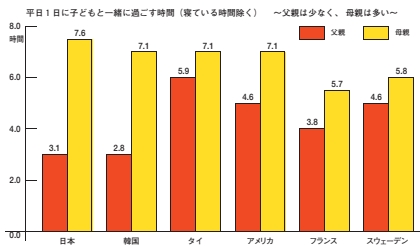
## 家庭教育に関する国際比較調査について

独立行政法人国立女性教育会館では、日本および諸外国の家庭・家族の変化、家庭教育の実態、親の意識等を調査し、現代日本の家庭教育の特色や課題を明らかにするため、平成16年度・17年度に「家庭教育に関する国際比較調査」を行いました。

(対象国:日本、韓国、タイ、アメリカ、フランス、スウェーデン)



(注)12歳以下の子どもと同居している親、あるいはそれに相当する人、各国約1,000人を対象に調査  
資料:「平成16年度・17年度家庭教育に関する国際比較調査」国立女性教育会館



(注)12歳以下の子どもと同居している親、あるいはそれに相当する人を対象に調査  
資料:「平成16年度・17年度家庭教育に関する国際比較調査」国立女性教育会館

## 5.家庭でのルール

ルールを守るものは、  
ルールに守られる。



- ルールってだれのためにあるんだろう。
- 子どもの言うことを何でも聞くことが、親のやさしさとは限らない。
- テレビやビデオは使いよう。
- 携帯電話やパソコンは使いよう。
- 情報モラルについて家庭で話し合みましょう。
- 子どもを有害な情報から守るために。
- 子ども部屋を与えるときには、そのルールも与えよう。
- 家事を手伝わせたら、子どもがしっかりしてきた。

# ルールって だれのためにあるんだろう。

子どもたちは、家庭でのルールや約束を守ったり破ったりしながら、人との関係の在り方や社会のルールの大切さを学んでいきます。

家庭のルールには、あいさつ、家に帰る時間、寝る時間、きちんとした姿勢などの生活上のルールもあれば、他人に迷惑をかけない、うそをつかないなどといった道徳上のルールもあります。

しつけに一貫性をもたせ、しっかりと身につけさせるためにも、夫婦がよく相談してはっきりしたルールをつくり、子どもとともに親もそれを守りましょう。また、子どもの意見を聞いて一緒にルールをつくるという姿勢も大切です。

### 親子でつくろう我が家のルール

平成21年7月に家庭で話し合うことの大切さを呼びかける「親子でつくろう我が家のルール」運動を推進するため、標語募集並びに優れた作品についての選定・表彰を行いました。

「朝が来た!!  
早起き・お散歩・おいしいごはん」

「9じまでに  
ふとんにはいるよ あしたもげんき!」

「まもろうね  
ちいさなやくそく わすれずに」

「ありがとう  
今日は何回 言えるかな」

「「ねえ、あのね!」  
はなす心 きくきもち」

「助け合い  
家族ではぐくむ思いやり」

「がんばったね。できたね。よかったね。  
うれしいたね(種)が集まったね。」

## 我が家の生活の約束事やルールをつくる



## 子どもの言うことを何でも聞くことが、 親のやさしさとは限らない。



安易にモノを買い与え過ぎると、子どもは欲しいモノを手に入れるために努力したり、我慢したり、工夫したりすることができなくなります。そして、やたらとモノを欲しがり、自分の気持ちを抑えられなくなってしまいます。

ブランド品や携帯電話など、友達も持っているからなどといった理由で安易に買い与えないようにしましょう。欲しいと言ったら、なぜそれが必要なのか親子でよく話し合ってください。

子どものためを思うなら、お金より、心や愛情を使い、親子の関係を深めましょう。

**子どもに我慢を覚えさせる**

## テレビやビデオは使いよう。

テレビやテレビゲーム、ビデオにばかりのめり込むと、人間関係をつくる力や他人を思いやる心が育たない、仮想と現実の区別がつかなくなるなど、子どもの健全な心の成長に影を落としかねません。

特に、極端に暴力的な場面や露骨な性描写が盛り込まれたものは、親の判断で子どもに見せないようにし、それを家庭のルールにしましょう。

例えば、テレビゲームソフトを選ぶ際には、ゲーム内容によって対象年齢を表示するマーク（※）があるので参考にするなどが考えられます。

その一方で、子どもに良いと思われる番組を一緒に見るなどして、その内容を話題に子どもとのコミュニケーションを深めましょう。

※対象年齢マーク…CERO（特定非営利活動法人コンピュータエンターテインメントレーティング機構）が行っている家庭用ゲームソフトの年齢別レーティング（格付け）により対象年齢を各テレビゲームソフトに表示しています。各ゲーム内容に過激な暴力表現・性描写、反社会的な内容がどの程度含まれているかなどについて審査し、対象年齢を決定しています。



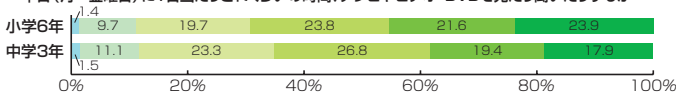
□CERO「各ゲームのレーティング状況や制度の詳細について」  
…<http://www.cero.gr.jp/rating.html>

**子どもが見るテレビやビデオをチェックする**



## テレビやビデオの視聴時間

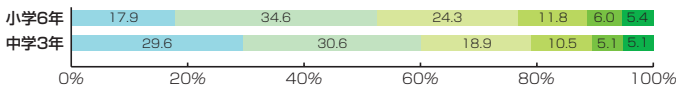
平日(月～金曜日)に1日当たりどれくらいの時間、テレビやビデオ・DVDを見たり聞いたりするか



■ 全く見たり、聞いたりしない ■ 1時間より少ない ■ 1時間以上、2時間より少ない ■ 2時間以上、3時間より少ない ■ 3時間以上、4時間より少ない ■ 4時間以上 ■ 無回答

資料:「平成21年度全国学力・学習状況調査(小学6年生 約116万人 中学3年生 約108万人)」文部科学省

平日(月～金曜日)に1日当たりどれくらいの時間、テレビゲームをするか



■ 全くしない ■ 1時間より少ない ■ 1時間以上、2時間より少ない ■ 2時間以上、3時間より少ない ■ 3時間以上、4時間より少ない ■ 4時間以上 ■ 無回答

資料:「平成21年度全国学力・学習状況調査(小学6年生 約116万人 中学3年生 約108万人)」文部科学省



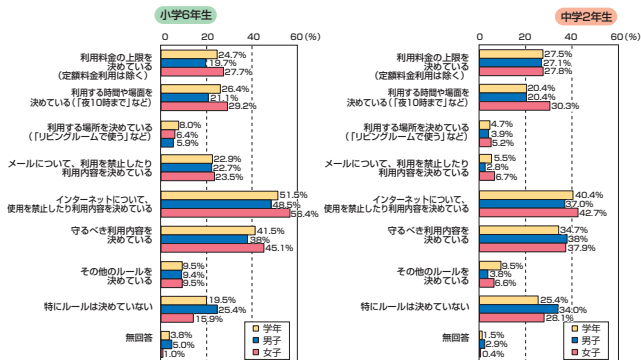
# 携帯電話やパソコンは使いよう。

携帯電話やインターネットは、使い方一つで、役立つ道具にもなれば、子どもの身を危険にさらす道具にもなります。外の世界とすぐに情報がつながることによって、見知らぬ危険な世界と子どもが直結してしまう可能性があります。

子どもが使用したいと言ってきたときこそ、話し合いのチャンス。「なぜ使用したいのか」などについて、親子で話し合い、納得した上で、使う・使わないを決めましょう。

使うときには、例えば、フィルタリング(※)機能を設定する、携帯電話は寝るとき部屋に持ち込まない、夜10時以降は使わないなどの使用場所や使用時間、使ってよい目的などについて、それぞれの成長段階に合ったルールを家庭で決めましょう。特に、出会い系サイトには要注意。性への関心が高まるこの時期には、隠しておくのではなくきちんと危険性を親の方から話しましょう。また、マナーモードの使用などの公共のマナーや、知らない人には個人情報教えない、知らない人とは会わないなど、危険から身を守る方法についても、親がしっかり教えることが必要です。

## 携帯電話についての家庭でのルール



資料:「子どもの携帯電話等の利用に関する調査」平成21年・文部科学省

携帯電話やパソコンの使い方について家族で考えよう



# 情報モラルについて 家庭で話し合みましょう。



ウェブやメールなどのインターネットによるコミュニケーションでは、顔の見えない相手とのやり取りになるため、ちょっとしたことが原因でトラブルに発展してしまうことがあります。また、最近では、個人が特定されるような書き込みで誹謗（ひぼう）中傷を受けたり、悪口が書かれたメールが送られたりする「ネットいじめ」などの例もあります。顔の見えない者同士のやり取りには、危険がともなうことがあったり、そのつもりはなくても相手を傷つけてしまうおそれがあることなど、日頃から子どもに教えることが大切です。

## （家庭でのルール例）

- ・食事中や家族が一緒に居るときは使わない
- ・自宅内では居間で使う
- ・学校への持込については学校のルールに従う
- ・他人を傷つけるような使い方をしない
- ・知らないところからきたメールは絶対に返信しない
- ・知らない人に（名前、住所、電話番号、メールアドレスなどの）自分のことは教えない
- ・ルール違反や携帯電話の使用によって生活に支障が生じている場合には携帯電話の利用を停止する

など。



# 子どもを有害な情報から守るために。

インターネット上には子どもにとって有害な情報が氾濫しています。子どもを有害な情報から守るための有効な手段の一つとして「フィルタリング」が挙げられますが、何より大切なのは、これらの活用と併せて、保護者がインターネットで子どもが何をしているかを見守ることです。

## 有害サイトアクセス制限サービス

NTTドコモ ▶	【ドコモの携帯電話から局番なし】 <b>151</b> 【一般電話から】 ☎0120-800-000
au ▶	【auの携帯電話から局番なし】 <b>157</b> 【一般電話から】 ☎0077-7-111
ソフトバンク ▶	【ソフトバンクの携帯電話から局番なし】 <b>157</b> 【一般電話から】 ☎0088-21-2000
ウィルコム ▶	【ウィルコムの電話から局番なし】 <b>116</b> 【一般電話から】 ☎0120-921-156

### ※上記番号からの通話料はすべて無料

【有害サイトアクセス制限サービス（フィルタリングサービス）について】

「青少年が安全に安心してインターネットを利用できる環境の整備等に関する法律（青少年インターネット環境整備法）」の施行（平成21年4月1日）により、携帯電話・PHSを18歳未満の子どもが利用する場合には、子ども名義または保護者名義であったとしても、フィルタリングサービスに加入しなければならず、解除するには保護者がフィルタリングサービスを利用しない旨を申し出る必要があります。

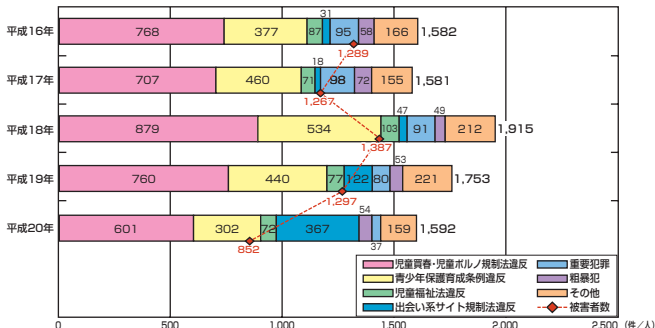
各事業者のフィルタリングサービスに関する詳細については、上記番号へ問い合わせ、サービス内容を確認してください。

※フィルタリング…一定の基準に基づき、アダルトサイトや暴力的なサイトなど、青少年にとって不適切と思われる多くのホームページを閲覧できないようにするための技術的手段。子どもにパソコンや携帯電話を使わせる時は、パソコンの場合は「フィルタリングソフト」（無料提供している団体もある）の導入、携帯電話の場合は携帯電話会社各社が提供する無料の有害サイトアクセス制限サービスを利用するようにしましょう。



# 「出会い系サイト」に関する事件の検挙状況

平成20年の被害者852人のうち、18歳未満の児童が724人（85.0%）であり、このうち携帯電話を使用した被害児童は714人（98.6%）。



資料：「平成20年中のいわゆる出会い系サイトに関する事件の検挙状況について」抜粋 警察庁

## ●情報モラルやフィルタリングソフトに関する情報

### □ 文部科学省

「ちょっと待って、ケータイリーフレット」

・・・[http://www.mext.go.jp/a\\_menu/sports/ikusei/taisaku/1225103.htm](http://www.mext.go.jp/a_menu/sports/ikusei/taisaku/1225103.htm)

「情報モラル」授業サポートセンター

・・・<http://sweb.nctd.go.jp/support/index.html>

「ちょっと待って!はじめてのケータイ」リーフレット

・・・[http://www.mext.go.jp/a\\_menu/sports/ikusei/taisaku/1225104.htm](http://www.mext.go.jp/a_menu/sports/ikusei/taisaku/1225104.htm)

「ちょっと待って、ケータイ」(映像資料)教育情報通信ネットワーク エルネット・システム(9ch 情報モラル)

・・・[http://www.elnet.go.jp/elnet\\_web/portalTop.do](http://www.elnet.go.jp/elnet_web/portalTop.do)

### □ 財団法人インターネット協会

「インターネットの利用ルールについて」

・・・<http://www.iajapan.org/rule/>

「フィルタリングソフトについて」

・・・<http://www.iajapan.org/rating/>

### □ 財団法人全国防犯協会連合会

「少年がインターネットを安心して利用するために」

・・・<http://www.iajapan.org/zenboren/ansin2002.html>

### □ 社団法人電気通信事業者協会(TCA)

「携帯・PHSの利用に関して～有害サイトアクセス制限サービス～」

・・・<http://www.tca.or.jp/mobile/filtering.html>

# 子ども部屋を与えるときには、 そのルールも与えよう。



今日、子ども部屋の問題がいろいろと出てきています。子どもが部屋に閉じこもると、親の注意が行き届かなくなったり、親子の会話が減ったりします。また、子ども部屋が犯罪の場になってしまう例もあります。

子ども部屋を子どもの成長に役立つようにするには、ルールが必要です。居間に顔を出してから部屋に入る、子ども部屋に鍵<sup>かぎ</sup>をかけない、友人は部屋に入れる前に親に紹介する、親はその責任として必要なときに子ども部屋に入るなど、子どもの様子をしっかりと把握できるように、各家庭で子ども部屋のルールづくりをしましょう。

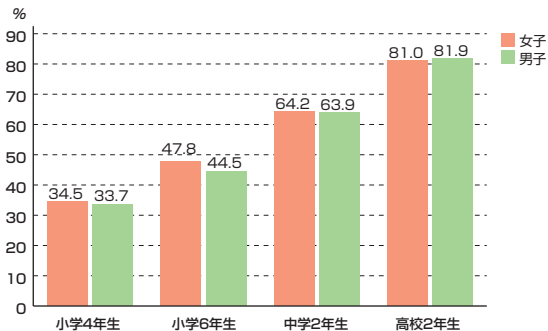


**子ども部屋を閉ざさない**



## 子どもの部屋の状況について

### ①「自分だけの部屋がある」と答えた子どもの割合



### ②「自分だけの部屋がある」と答えた子どものうち、「部屋に鍵がかかるようになっている」と答えた子どもの割合

(%)

	小学4年生	小学6年生	中学2年生	高校2年生
女子	8.4	6.2	8.2	13.7
男子	12.6	9.4	11.6	10.2

(注) 各学年、約2,000人を対象に調査

資料:「児童生徒の心の健康と生活習慣に関する調査」平成14年・文部科学省

# 家事を手伝わせたら、 子どもがしっかりしてきた。



子どもたちの自己中心的な言動や自立の遅れの背景には、自己責任の考え方が身につけていないことがあります。とかく親は子どもを甘やかしがちで「自分のことは自分です」などのしつけがされないことが多いようです。

例えば、年齢に応じておこづかいの額やお手伝いなどの家庭内のルールを決め、子どもの成長に応じて責任と自立を促していくことが大事でしょう。「自分の欲しいものを自分のおこづかいで買う」経験は、子どもたちにとってかけがえのないものです。

また、お手伝いは生きていく上で最低限必要な家事を学ぶ第一歩と言えるでしょう。買い物に行けるようになったり、家の中の整理整頓とんなどができるようになることで、自信にもつながります。

**責任感や自立心を育てる**

## 6.安全と健康

からだ  
心も身体も健康でいよう。



- 危険を知ることが、身を守ることにつながる。
- 食生活の乱れは、心身のバランスも乱す。
- 一緒に食事をするって、とても大切。
- 子どもたちの体力が低下しています。

# 危険を知ることが、 身を守ることにつながる。

子ども自身が、自分のことは自分で決められるようになるための第一歩として、自分の心と身体は自分で守れるようになることが挙げられます。何が危険で何が安全か、自分で判断できるようにすることが大切です。そして、思いがけず危険が降りかかってきたら、どうするか。

いざというときに子ども自身が危険回避できるよう、普段から親子で話し合うことが大切です。



**子どもと危険や事故の防止、  
対処の仕方について話し合う**



# 食生活の乱れは、 心身のバランスも乱す。

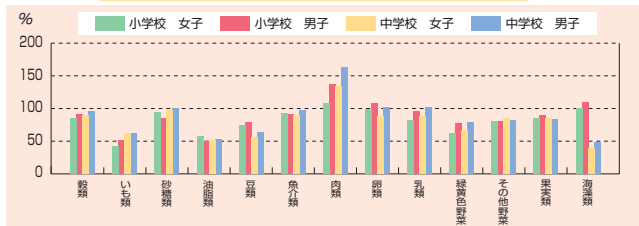
心身の成長期にある子どもにとって食事は極めて重要なものです。

最近、子どもの朝食欠食や孤食、偏った栄養摂取による肥満傾向の増大、生活習慣病の若年化など、食に起因するさまざまな健康問題が生じています。

子どもの健康な身体からだの形成のため、栄養バランス(※)のとれた食事をつくってあげるよう心がけましょう。

もちろん、食事は単に子どもに栄養を与えるだけのものではありません。親が心を込めてつくった食事は、親の愛情を自然に子どもに伝え、それによる満足感・安心感<sup>④</sup>は子どもの心を豊かで強いものに育てる機会にもなるのです。

児童生徒の主な食品群の充足率



(注) 小学校3,396人 中学校3,395人を対象に調査

資料:「平成14年度児童生徒の食事状況調査報告書」独立行政法人日本スポーツ振興センター

※「食事バランスガイド」について(財)食生活情報サービスセンター…<http://www.e-shokuseikatsu.com/> 100%が目標値(心身の健康を守り、育てるための目安となる量)です。

**栄養バランスのとれた食事をとる**



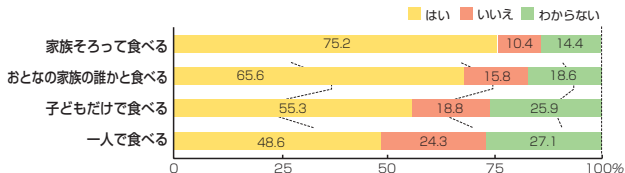
## 一緒に食事をするって、 とても大切。

子どもにとって、食事は身体からだの健康だけでなく、心の成長にも深くかかわっています。家族一緒に食事をすることによって、家族のふれあい、食事のマナーなど社会性を深めることにもつながります。できるだけ家族そろっての食事を習慣にしましょう。

また、食事を一緒に「つくる」ことも大切です。自分の手で食事をつくることを通じて、食材や調理方法について学ぶことができます。また、家族のために食事をつくる喜びや達成感を実感することができます。

一緒に食事をつくって一緒に食べることを通じ、食に関する知識や豊かな心をはぐくんでいきましょう。

夕食を一緒に食べること、楽しく食べることの関係



資料:「児童生徒の食事状況等調査調査」平成19年(独)日本スポーツ振興センター

**家族一緒にの食事を大切にする**



# 子どもたちの体力が低下しています。

子どもたちが、外遊びや運動・スポーツで身体からだを積極的に動かすことは、子どもの成長にとって大切です。

身体を動かすことによって得られる体力は、人間の活動の源となるものですが、近年、子どもたちの体力は低下してきています。

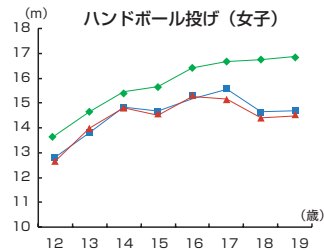
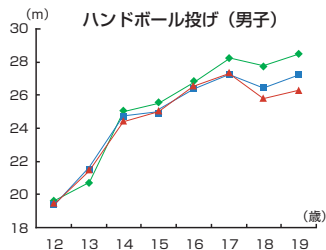
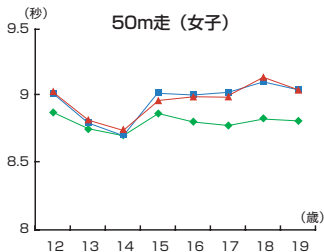
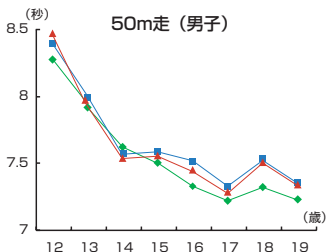
さまざまな外遊びや多様なスポーツ活動を通じて、基礎的な体力や運動能力を身につけさせましょう。同時にスポーツなどで身体を動かす楽しさや喜びを体感させ、運動・スポーツに主体的に取り組む態度を養いましょう。



**子どもにはできるだけ外遊びやスポーツをすすめる**

## 基礎的運動能力の10年前及び20年前との比較

◆ S63      ■ H10      ▲ H20



(注) 12歳～19歳の男女、約20,000人を対象に調査

資料:「平成20年度体力・運動能力調査」文部科学省

「平成10年度体力・運動能力調査」文部省(当時)

「昭和63年度体力・運動能力調査」文部省(当時)

## 7.体験・ゆとり

さまざまな体験が  
子どもを大きくする。



- さまざまな体験活動が子どもを成長させる。
- 「疲れた」「疲れた」と言う子どもが増えている。
- 人生で大切なことは、自然の中で学んだ。
- 放課後や休日に子どもたちが多様な活動ができる居場所をつくろう。
- 家でやる年中行事にも、深い意味があるんだね。

# さまざまな体験活動が 子どもを成長させる。



体験は子どもの心の成長にとっても大切です。

小さいころからのさまざまな体験を通して、子どもは感覚を働かせ、運動をし、ものをつくり、想像します。また、さまざまな体験活動を通じて家族や周囲の人々、地域や社会のために何かをすることで、子どもは喜びを感じるという、人間としてごく自然なあたたかい感情がわき起こってきます。

親自身も「学校に入ったら勉強が第一」というような誤った意識への切り替えをしていないでしょうか。

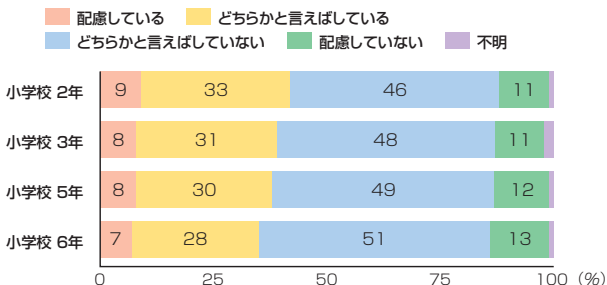
子どもにとってさまざまな体験がいかに大切かを認識して、ゆったりのびのびとさせましょう。

**子どもにはさまざまな体験活動をすすめる**



## 家庭での配慮

子どもたちが生活体験・社会体験・自然体験など  
さまざまな体験活動をするについて



(注) 公立小学校2・3・5・6年生の保護者(各々約14,000人)に対して  
「子どもの休日の過ごし方として配慮していること」について聞いた結果

資料:「完全学校週5日制の下での地域の教育力の充実に向けた実態・意識調査」  
平成15年・こどもの体験活動研究会

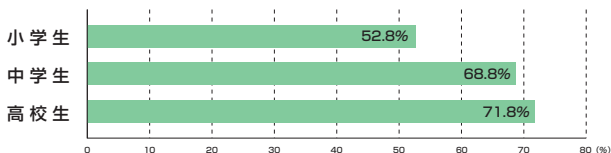


# 「疲れた」「疲れた」 と言う子どもが増えている。

今の子どもたちは小さいころから時間に追われ、遊ぶ時間も削られています。遊ぶゆとりのない子どもの中には、「疲れやすい」「何でもないのにイライラする」といったストレスを訴える子が増えています。

子どもは、ゆとりのある自由な時間を与えられることで、初めて心から遊びを楽しんだり創意工夫したりできるし、個性や創造性を伸ばせるのです。親は、勇気をもって子どもたちに時間とゆとりを与えましょう。

「疲れやすい」と回答した子どもの割合



(注) 小学生・中学生・高校生の生活時間の実態と意識に関する調査  
資料: 「放課後の生活時間調査」(2008年11月) Benesse教育研究開発センター  
全国の小学5年生～高校2年生 合計8,017名(配布数25,716通、回収率31.2%)

子どもの生活に時間とゆとりを与える



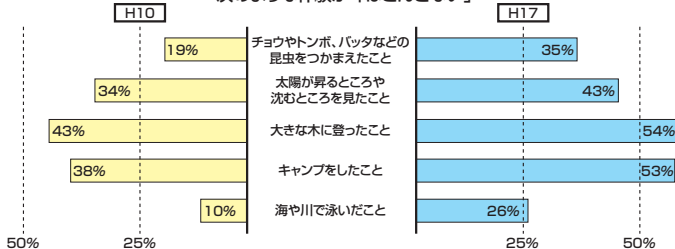
# 人生で大切なことは、 自然の中で学んだ。

テレビやテレビゲームなど屋内の遊びが増え、自然の中で遊ぶことが少なくなっています。野外で遊ぶことをすすめたり、実際に自然の中に連れだしたりして、動植物や自然とふれあう楽しさに気づかせましょう。地域の自然に親しむ活動に家族ぐるみで参加したり、時には親から離して子ども一人で参加させましょう。

自然の中で遊ぶことで、驚きや感動を体験し豊かな感性をはぐくむとともに、自然や環境を大事にする心や忍耐することの大切さなどを学びます。

## 自然体験をしたことがない小・中学生の割合

次のような体験が「ほとんどない」



(注) 全国の公立小学校4・6年生と中学校2年生約1万4千人の調査結果  
資料: 「『青少年の自然体験活動等に関する実態調査』報告書」  
平成18年・独立行政法人国立青少年教育振興機構

**子どもは自然の中で遊ばせる**



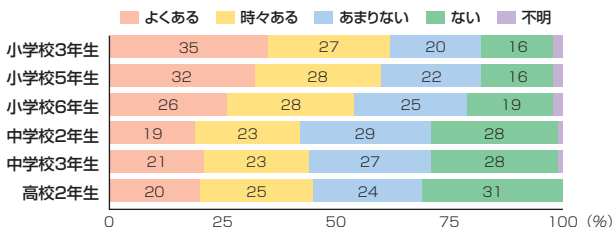
# 放課後や休日に子どもたちが 多様な活動ができる居場所をつくろう。

子どもの健やかな成長には、大人の力を結集して地域で子どもたちをはぐくむことが大切です。そのためには、まず、親が「自分の子どもは自らの責任で健全に育てる!」という決意をもつことが必要です。そして、子どもたちが安全に、スポーツや文化活動などの多彩な活動ができる居場所をつくっていく必要があります。

親自身も地域の大人として、地域ぐるみで子どもを育てていく姿勢をもちましょう。そして、放課後や休日に多彩な活動ができる場づくりをすすめ、子どもたちとともにいろいろな活動に参加しましょう。

## 土曜日・日曜日に思うこと

学校や家ではできない体験をもっとしてみたい



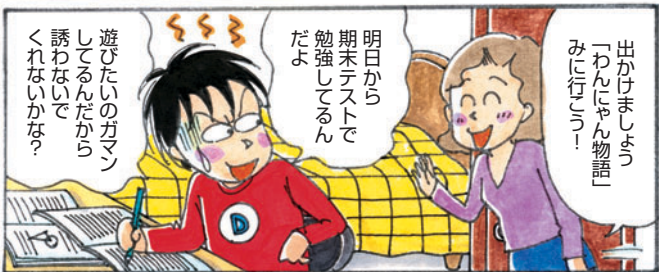
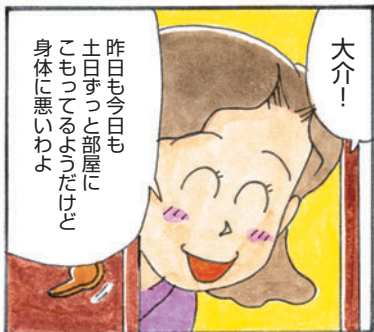
(注) 公立小学校3・5・6年生(各学年約14,000人)と公立中学校2・3年生、公立全日制高校2年生(各学年約5,000人)を対象に調査

資料: 「完全学校週5日制の下での地域の教育力の充実に向けた実態・意識調査」平成15年・子どもの体験活動研究会

## 子どもたちの健やかな成長を伸ばす場や機会をつくろう



# 本和加家の場合



## 家でやる年中行事にも、 深い意味があるんだね。

正月・ひな祭り・端午<sup>たんご</sup>の節句・七夕・誕生日・クリスマス・暮れの大掃除など、家庭内の行事では家族とのふれあいが深まるだけでなく、高齢者など世代の異なるさまざまな人々とのかかわりやつながりができるなど、地域社会へも目が向くきっかけになります。しかも、日本の文化・伝統に親しむとても良い機会でもあります。

また、初詣<sup>はつもうで</sup>や節分で無病息災<sup>むびょうしがい</sup>を祈ったりすることは、人間の力を超えたものへの畏敬の念を深めるなど宗教的な情操をはぐくむことにもなります。



**家庭内の年中行事や催事を大切にしよう**

## 8. 思いやり

愛は、家庭で教わらなかつたら  
よそで学ぶのはムズカシイ。



- ピンチのときこそ、家族の絆が試される。
- 親が子に期待するのと同じくらい、子は親に期待している。
- 子どもは親の姿を見て学んでいく。
- 人からもらう幸せだけでなく、人のためにできる幸せもある。
- いじめは人間として恥ずかしい行いだ。
- みんなそれぞれが世界でたった一つの命なんだ。
- いい本に出会うことは、いい人に出会うことに似ている。
- だれもがよりよく生きようとしている。
- 人を差別するような子にはなってほしくない。

# ピンチのときこそ、 きずな 家族の絆が試される。

子どもの成長につれ、子どもの生活する世界は家族を越えてますます広がり、人間関係においてもさまざまな経験をすることになります。順調なことばかりでなく、いろいろな悩みにぶつかることもあるでしょう。

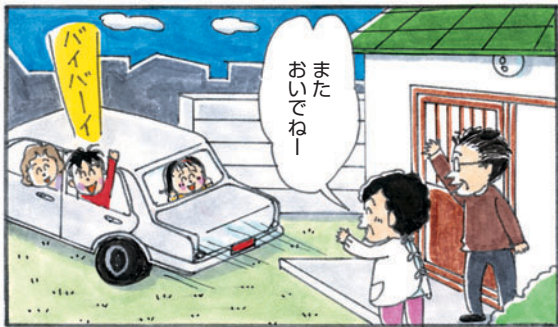
そうしたときに家族のやさしさや思いやりがあると、それが励ましになり、子どもにとっては勇気をもって、問題を解決する力にもなるでしょう。そしてさらに、人々と思いやりをもって接する心をはぐくみ、人との友好的な関係を築く力をはぐくむことにもつながるでしょう。



**まず、家族で思いやる**



# 本和加家の場合



# 親が子に期待するのと同じくらい、子は親に期待している。



親が子を思いやるのは当たり前と思われていますが、どれだけの親が実際に子どもを思いやっていますか。

思いやりとは、子どものことをよく知ることです。よく耳を傾け、子どもの中の世界がどんなものなのかを理解しようとし、たとえ自分の思う通りでなくてもその子の世界を受け入れることです。

子どもの存在に感謝し、尊敬を払い、愛情を深めていくことによって、親子の関係は進歩していきます。思いやりの心をもって接すれば、子どもが親に話をするのが安心して楽しくなり、いじめなどの悩みも自然に打ち明けられるようになるはずです。

**子どもを思いやる**



# 子どもは親の姿を見て 学んでいく。



親に感謝し、親を思いやる心は、広く他人を思いやる心の基となる大切なものです。まず親が自らの親である祖父母を大切にする姿を見せることを心がけましょう。

大人たちは、自らの親への接し方や、思いやりのある社会のために何が必要かについて、子ども自身から問われているのだということを考えましょう。



**親が率先して祖父母を大切にする**



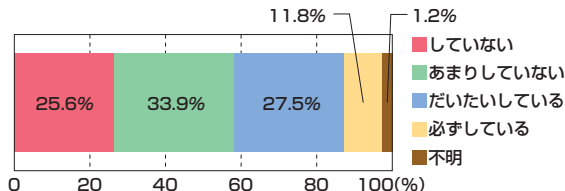
# 人からもらう幸せだけでなく、 人のためにできる幸せもある。



「バスや電車で体の不自由な人やお年寄りに席をゆずること」を小・中学生の60%は「していない」「あまりしていない」と答えています。人を思いやり、行動する愛情や勇気をもった人に育てるために何ができるでしょう。

思いやりの心は、子どもたちからの日常における実践を通してはぐくまれます。まず親が率先してやってみせながら、子どもたちが自然に妊婦や高齢者に席を譲ったり、障害のある人などが困っているときに声をかけたりすることができるようにしつけを行うことが大切です。

バスや電車で体の不自由な人やお年寄りに席をゆずること



(注) 全国の公立小学校2・4・6年生、中学校2年生、高校2年生約26,000人を対象に調査  
資料：「『青少年の自然体験活動等に関する実態調査』報告書」  
平成18年・独立行政法人国立青少年教育振興機構

**親が率先して人助けをする**



# いじめは 人間として恥ずかしい行いだ。



いじめは、力の弱い子どもや、まじめに努力する子ども、周りに安易に流されないため「異質」とみなされた子どもなどを標的にする卑怯<sup>ひきょう</sup>な行いです。悪いのはいじめる子どもであって、「いじめられる側にもそれなりの理由がある」などということは全くの間違いです。

いくら軽い遊びや悪ふざけ、ジョークのつもりでも、いじめられる側の苦しみ痛みは深刻であることを理解させ、いじめるとは、人間として決して許されないことであり、いじめをはやし立てたり傍観したりすることも同じである、ということを経験の中できちんと話し合ひましょう。そして、自分の子どもがいじめをしているとわかったら、必ずすぐにやめさせてください。

また、いじめる子の中には、親から暴力や強いプレッシャーを受けるなど、家庭でも学校でも居場所がない子どもが多いと言われます。子どもが楽しめるものを見つけ、心が満たされるように配慮するなど、いじめをしない心の環境づくりをしましょう。

**いじめをしない子を育てる**

# みんなそれぞれが世界で たった一つの命なんだ。



身近な人の死を目の当たりにすることが少なくなったり、殺人を繰り返すテレビやゲームなどで虚構の死に慣れたりして、命の重さやかけがえのなさを感じにくくなっています。

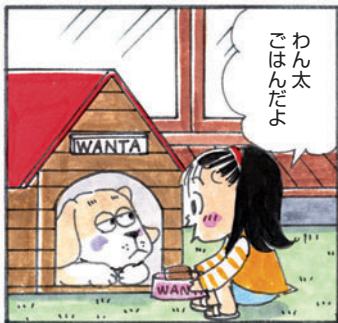
自然の中の体験活動に参加させたり、動物や草花を大切に育てたりするなど、さまざまな生き物とその死にふれる機会を意識的に用意し、子どもに生命の尊さや大切さを実感させましょう。

また、亡くなった人の家族や傷つけられた人の気持ちを想像させるなど、その悲しみがどんなに深いものかを理解させましょう。



**子どもに命の大切さを実感させる**

本<sup>ほん</sup>和<sup>わ</sup>加<sup>か</sup>家の場合



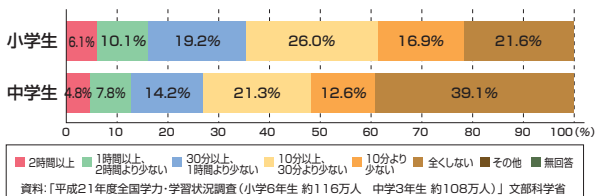
# いい本に出会うことは、 いい人に出会うことに似ている。

読書は、想像力や考える習慣を身につけ、豊かな感性や情操、思いやりの心をはぐくむことができます。ですから、テレビやマンガが好きな子にも、本を読む時間をもつように家庭で習慣づけたいものです。

そのためにも、食事の時間のように「読書の時間」を設ける、親子で図書館に行く、親も一緒に本を読むなど工夫し、子どもが読書の楽しさと出会えるきっかけをつくりましょう。

また、読書を通じて子どもが感じたり考えたりしたことに耳を傾け、話し合うなど、親子の会話を増やし深める契機として読書を活用することも大事です。

家や図書館で、普段（月～金曜日）、1日当たりどれくらいの時間、読書しますか



**感動する本との出会いを大切に**



# だれもがよりよく 生きようとしている。



見えにくい、聞こえにくい、うまく話せない、発達に遅れがある、身体が不自由であるなどの障害がある子どもたちがいます。

障害がある子もない子も皆、よりよく生きたいと願っているのは同じであり「大切な仲間」です。

障害があっても社会で活躍している人がいることなど、日頃から家庭の中で子どもと話し合っていきましょう。

**障害がある人もない人も大切な仲間であると教える**

# 人を差別するような子には なってほしくない。



親は、子どもがいじめに加わったり、他人を差別し傷つけていることに気づいたときには、それが人間として恥ずかしい行いであることを教える責任があります。

その際、理屈であれこれ言うより、子どもを愛していること、すてきな人に育ててほしいこと、弱い者をいじめたり差別したりするのを見てショックだったこと、人が傷つくのを喜ぶことに怒りを感じたこと、二度としてほしくないこと、など親としてのほんとうの気持ちを伝える努力をしましょう。

また、まず親自身が偏見をもたず、差別をしない、許さないということを、子どもたちに示していくことが大切です。

**差別をしない偏見をもたない子に育てる**

## 9.個性と夢

人は夢を育て、  
夢は人を育てる。



- 夢をもつと、人は強くなる。
- 自分で考え自分で行動できる人に育ててほしいなら。
- 同じ子どもなんて一人もいない。
- ダメなところを責めるより、良いところを増やしていこう。
- 学校へ行けない子どもの苦しさを、どんなだろう。
- 一人でもわかってくれる人がいれば生きていける。
- 子どもにとっての「いい学校」って何だろう。



# 夢をもつと、 人は強くなる。



今の子どもは冷めていて、将来の夢や希望ももたず、難しい目標はチャレンジする前にあきらめてしまうと言われています。しかし、子どもは子どもなりに夢や希望をもっています。どんなに小さく、どんなにへんに思えるものでも、その夢や希望に耳を傾けましょう。

また、自分の経験や、長い間にわたって苦勞して夢を実現した人々の生き方などを折にふれて話しましょう。そして人生の目標は汗を流し、失敗を重ねながら達成していくものだ、と、励まし、あたたかく見守っていきましょう。

親は子どもの応援団です。

**子どもの夢や希望に耳を傾け励ます**



# 自分で考え自分で行動 できる人に育ててほしいなら。



子どもの進む先の障害物を先回りしてどけたり（過保護）、一挙一動にあれこれ指示をしたり（過干渉）するのではなく、子どもが好きなものを見つけるまで待ち、できるだけ子どもの力を信頼し、それを見守り、力づけましょう。あれこれしないで見守ることは、モノを買ってやったり何かをしてやったりするより、ずっと難しく愛情があることです。

また、親は自分が子どものために考えたことは正しいと思いがちですが、必ずしもそうとは限りません。自分の思いや考えを押しつけるのではなく、「あなたはどう思う？」と、まず子どもの言い分をじっくり聞き、子どもの気持ちをしっかり受け止めてから、「自分はこう思うんだが」と、一緒に考え一緒に学んでいく姿勢が大切です。

子どもが自分で考え、勇気をもって行動し、達成感を味わう、または失敗から学び強くなるチャンスなどを子どもから奪わないように気をつけましょう。

**過保護や過干渉はやめる**

# 同じ子どもなんて 一人もいない。



テストで何点とったか、どれだけ何々ができるかなど、他の子どもや平均値との比較に目を奪われ、自分の期待から子どもを評価することは、子どもたち一人一人の個性や成長のために良くありません。そういう親の下では、子どもまで相対的な順位ばかりを気にするようになり、自信をなくしたりしがちです。親は、比較して不安になるのではなく、どんなときも子どもの個性と成長を信じ、ゆっくりゆったり育てたいものです。



**他の子との比較にとらわれない**



# ダメなところを責めるより、 良いところを増やしていこう。

子どもに大切なのは、自信と、自分を大切にする力です。それは植物の根のようなもので、深く広く張るほど大きな実りをもたらします。表面的なことにとらわれることなく、その子が大きく育つことを信じて心に豊かな水や栄養を与えましょう。

そして、その水や栄養となるのが、子どもの良いところを見だし、ほめることです。叱<sup>しか</sup>るべきときは叱り、ほめるべきときはきちんとほめる。また親の思い通りの方向ややり方で子どもが行動しなかったとしても、その子なりの工夫や考えは見守り、認めることも大切です。発達に応じて、子どもに任せる部分を次第に増やしていくことで、子どもは自らの成長を実感し、自信をもつことができます。

良いところを見つけてほめる



# 学校へ行けない子どもの 苦しさを、どんなだろう。



不登校の子どもは、心の成長の助走期にあり、家族をはじめ周りの人は、ゆとりをもって対応する必要があります。

不登校がはじまって、強く叱るなどして登校を強制したり、すぐに専門家だけに任せてしまうべきではありません。不登校の起こった原因や背景を知るためにも、まずは親が落ち着き、子どもの訴えに対して十分に耳を傾ける必要があります。親があわててしまうことは、子どもにとっても大きなストレスになるからです。

不登校の子どもも多くは「学校に行きたいのに行けない」という葛藤を抱えています。まずは家庭を、子どもがくつろぎ、安心できる居場所とするよう心がけましょう。

不登校の克服には、さまざまな道筋があります。子どもの個性にあわせて、どのような方向をとるか、一緒に考えながら柔軟に対応していきましょう。もちろん、学校や地域の相談機関などにも連絡を取りつつ対応することも大切です。

不登校児童生徒数（平成20年度間）

	不登校児童生徒数(人) <small>(注)</small>	全児童生徒総数に占める割合(%)
小学生	22,652	0.32
中学生	103,985	2.89

(注) 年間30日以上不登校状態であった児童生徒数  
資料: 「平成21年度学校基本調査報告書」 文部科学省

不登校には心にゆとりをもって対応する

# 一人でもわかってくれる人が いれば生きていける。

子どもが、いじめなどで苦しみ、耐えきれずに自ら命を絶つようなことは決してあってはいけません。

親は、子どもをよく観察し、よく会話をし、いじめられたり、思い悩んだりしていないか、細心の注意を払いましょう。何かに気づいたときは、落ち着いて子どもの話をじっくりと聞き、気持ちをありのままに受け止め、苦難を乗り越えていく勇気と愛情を与えましょう。

また、学校もいじめをなくすために真剣に努力しています。担任の先生が対応することで半数近くはいじめられなくなっており、それでいじめが悪化するようなことはわずかしかなかった。いじめられた子を守るため、場合によっては、クラス替えや転校することも含めて、何ができるか相談しましょう。

話せばきっとだれかが力になってくれるから、苦しみは自分だけで抱え込まずに、勇気を出して、家族や先生、友人などに相談するよう、子どもと日ごろからよく話し合っておきましょう。

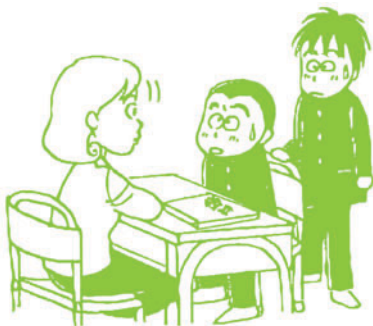
### 子どもの自殺を防止する



## 学校におけるいじめの問題に対する日常の取組

	小学生	中学生
職員会議等を通じて、いじめ問題について教職員間で共通理解を図った。	93.0%	93.8%
道徳や学級活動の時間にいじめにかかわる問題を取り上げ、指導を行った。	90.1%	91.5%
児童・生徒会活動を通じて、いじめの問題を考えさせたり、生徒同士の人間関係や仲間作りを促進した。	56.1%	63.6%
スクールカウンセラー、相談員、養護教諭を積極的に活用して相談にあたった。	44.5%	71.7%
いじめ問題に対応するため、校内組織の整備など教育相談体制の充実を図った。	67.0%	70.1%
教育相談の実施について、必要に応じて教育センターなどの専門機関と連携を図るとともに、学校以外の相談窓口の周知や広報の徹底を図った。	29.9%	35.8%
学校におけるいじめへの対応方針や指導計画等を公表し、保護者や地域住民の理解を得よう努めた。	31.0%	30.2%
PTAや地域の関係団体等とともに、いじめの問題について協議する機会を設けた。	25.0%	25.9%
いじめの問題に対し、地域の関係機関と連携協力した対応を図った。	14.8%	18.2%

(注) 構成比は、各区分における学校総数(小学校22,878校、中学校11,019校)に対する割合  
資料:「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」平成18年度・文部科学省





# 子どもにとっての 「いい学校」って何だろう。

「いい学校に行き、いい会社に入れば、幸せになれる」という時代は終わりつつあります。これからは、学歴より、自ら学び自ら考える「生きる力」を身につけることが求められます。

学習塾など、学校以外でも学びの場はありますが、イヤイヤだったり、翌日に疲れが残るような塾通いは、子どもから元気を奪います。さらに、心の成長に大切な友人との遊びや、さまざまな体験をする機会を減らすことにもつながります。

また、他の子どもや平均値との比較に目を奪われる家庭の雰囲気は、心の成長をゆがめかねません。子どもを見つめ、その個性に応じてじっくり時間をかけて育てることが大切です。そして、塾通いがほんとうに子どものためになるのか、塾通いが過度になっていないか、もう一度考えてみましょう。

**行き過ぎた塾通いを考え直す**



文部科学省