



私、かわいく
見えるかな？

思春期サポートブック

さぬきの子育て

あー
めんどくさい...



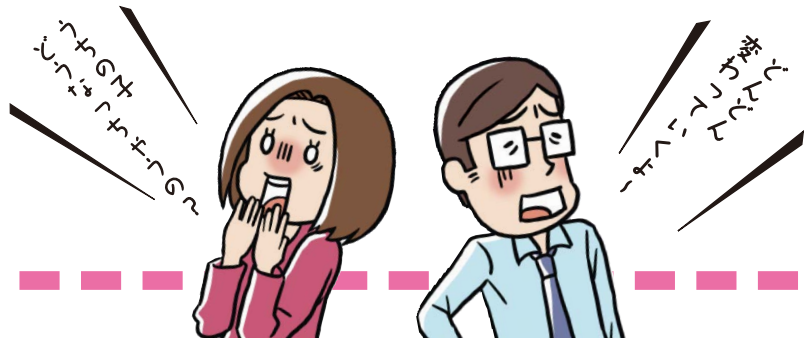
友だち
サイコー



かわり方の
ヒントがいっぱい!



フガ
イライラするー



家庭教育や子育てに役立つ情報ホームページ

この冊子の
電子版も
あります



かがわの家庭教育

検索

■ 香川県教育委員会生涯学習・文化財課 TEL 087-832-3774
FAX 087-831-1912

家庭教育や子育ての悩みや不安の相談

香川県教育センター

子育て電話相談(保護者用)

TEL 087-813-2040
相談時間/9時~21時(通年)

子ども電話相談(子ども用)

TEL 087-813-3119
相談時間/9時~21時(通年)

24時間いじめ電話相談

TEL 087-813-1620 0120-0-78310
相談時間/24時間(通年)

子どものネットトラブル相談

TEL 087-813-3850
相談時間/月~金曜日(祝日・年末年始を除く)9時~17時

来所相談

TEL 087-813-0945(受付)
相談時間/月~金曜日(祝日・年末年始を除く)9時~17時
第2・4土曜日(祝日・年末年始を除く)13時~17時

メール相談

kesoudan@kagawa-edu.jp
相談時間/24時間(通年) ※返信には時間がかかることがあります。

子どもの福祉に関する相談

香川県子ども女性相談センター・香川県西部子ども相談センター

TEL 087-862-4152(全県共通) 相談時間/月~土曜日(祝日・年末年始を除く)9時~21時

子どもの犯罪被害や非行等に関する相談

香川県警察 少年サポートセンター

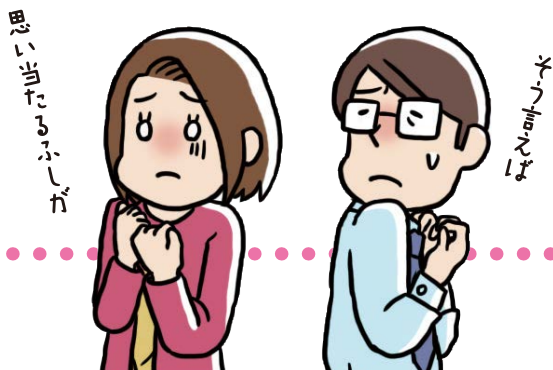
TEL 087-837-4970 相談時間/月~金曜日(祝日・年末年始を除く)9時~17時

※相談時間などは変わることがあります。

最近のお子さんの様子について

思い当たる項目に☑をしてみましょう。

- ①鏡をよく見るようになった。 _____
- ②洋服や持ち物に気をつかうようになった。 _____
- ③外出や自分の部屋にこもる時間が増えた。 _____
- ④好きなことをし始めると夢中になる。 _____
- ⑤不機嫌になることが増えた。 _____
- ⑥言葉遣いが乱暴になった。 _____
- ⑦夜寝るのが遅くなるが増えた。 _____
- ⑧家族よりも友だちとのつき合いを優先する。 _____



はじめに

思春期は、個人差もありますが、早ければ10歳くらいから始まり18歳くらいまで続くと言われています。それまで「ニコニコと愛くるしい笑顔を見せていた子が、急に口数が減ったり、時には乱暴な言葉を発し反抗的な態度をとったりするようになり、

「こんな子ではなかったのに...」と戸惑う保護者が少なくありません。

そうした保護者のみなさんに、思春期の子どもの特徴とこの時期の子どものかわり方のポイントをお伝えするために、「この冊子を作成しました。」

思春期の子どもにとって保護者は、荒波から見える灯台でありたいものです。

どんな状況でも変わらず、少し離れたところから見守ってくれる保護者がいることで、子どもは思春期を乗り越えていくことができます。

おらかな気持ちでお子さんとかかわるためのヒントとしてご覧下さい。

目次

◇	最近のお子さんの様子について	1ページ
◇	思春期の子どもの特徴	2～3ページ
◇	保護者としてのかかわり方	4～7ページ
◇	こんな時どうする？	8～19ページ
◇	中学校での生活は「こ」が変わります！	20ページ



うーむ二次性徴が始まったか…。

小学校高学年から中学生頃にかけて、自分の体の急激な変化に不安や戸惑いを感じる場合があります。
また、睡眠を誘うホルモン、メラトニンの分泌が遅くなるため、眠くなる時刻が遅くなり、朝なかなか起きられないことがあります。

自意識が高まるよ！

身体の急激な変化から、「背が高くになりたい」「やせたい」などの外見を気にするようになり、自分が周りからどう見られているかが気になるようになります。

その結果、優越感や劣等感、自己嫌悪感を抱き、精神的に不安定になることがあります。



周りの視線が気になる…

好きなことに夢中！

自意識の高まりとともに、「注目されたい」「認められたい」という思いが強くなります。

そのため、例えば部活動や習い事、ファッションやSNSでの交流、ゲームなど、自分の好きなことに熱中しやすくなります。

一方で、打ち込めるものが見つからず、エネルギーを向ける先がない場合は、イライラしたり、無気力になったりする場合があります。



大人(保護者)とは距離をおきたい…。

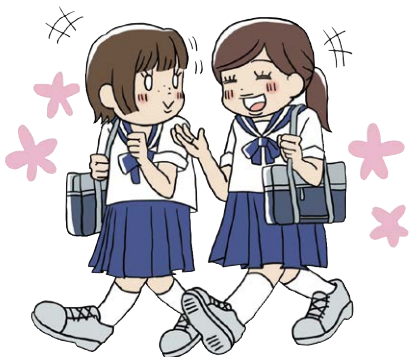
「家でじゃやらなくなった」「何を考えているのか分からない」と感じる「とがあるのはこのためです。」

子どもには、「親に心配をかけたくない」という気持ちや「話しても否定されたり、怒られたりするのでは…」という不安があります。

また、自分のことが自分でもよく分からず、意見や気持ちを他人にうまく伝えられないことがあります。



その結果、言葉に出せない悩みやストレスが、キレるなどの行動に表れたり、自分でも自覚できていない悩みやストレスが、身体症状(頭痛や腹痛、吐き気など)に表れることがあります。



とにかく友だちが一番！

学校で過ごす時間が長いこともあって、友だちの存在が大きくなります。友だちからどう思われているのかが気になって「嫌われていないか」「悪口を言われていないか」と心配し、その不安から逃れるために、もっと親密な人間関係を築こうとすることがあります。

面倒だと思うけど、わかってほしい！

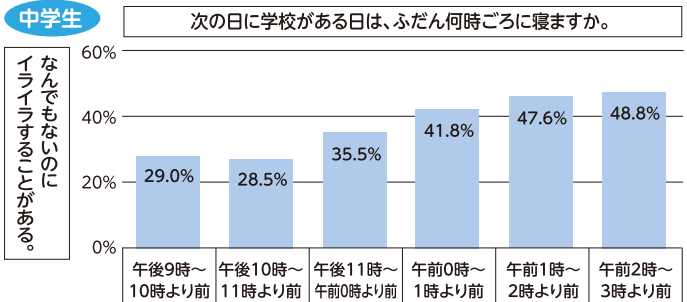
お母さんやお父さんがいちいちかわってくると、「うるさい」「めんどくさい」って思う。でも、放っておかれると…「自分のことなんて、どうでもいいんだ」って感じる自分もいるんだ。



1 毎日決まった時刻に起床・就寝

規則正しい生活習慣は、学力や体力の向上、心の安定につながります。必要な睡眠時間は個人差があるため、子ども自身が自分の適正な睡眠時間を知り、**ほぼ毎日決まった時刻に起床・就寝することが大切です。**

また、平日の睡眠不足を補うため、週末に朝寝坊していると、生活リズムが崩れ、翌週前半は時差ボケのような状態になってしまいます。**平日と土日での起床時刻や就寝時刻が2時間以上ずれないように声をかけましょう。**

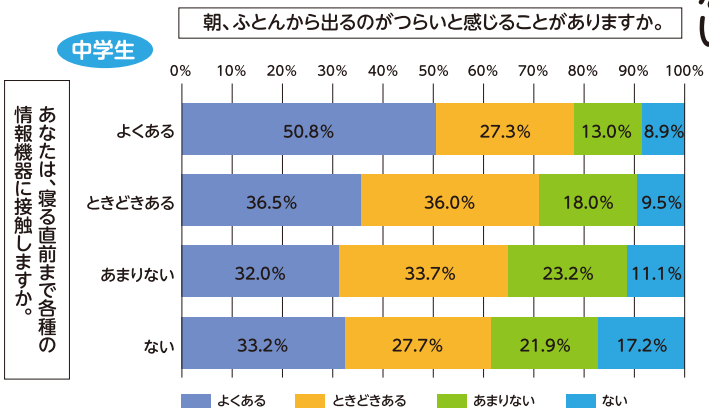


就寝時刻が遅い生徒ほど、なんでもないのでイライラしていると答える割合が高い

出典:文部科学省「睡眠を中心とした生活習慣と子供の自立等の関係性に関する調査」平成26年度

2 寝る前はデジタル機器(スマートフォン、ゲーム機など)を使わない

デジタル機器の液晶画面の光には、ブルーライトという強い光を含んだものがあります。このブルーライトを夜に浴びると、なかなか眠れなかったり、朝起きるのが辛くなったりすることもあります。**就寝1時間前にはスマートフォンやゲーム機などの電源を切るよう、子どもとルールを決めましょう。**



あなたは、寝る直前まで各種の情報機器に接触しますか。

出典:文部科学省「睡眠を中心とした生活習慣と子供の自立等の関係性に関する調査」平成26年度

3 バランスのよい食事を心がける

思春期は、心身ともに成長著しい時期です。バランスのとれた食事は体の成長を支えます。また、**温かい食事を家族と一緒に食べる時間は、子どもにとって心の栄養になります。**「口」度、忙しい時は週に一度でも、家族で食卓を囲めることがよいですね。

朝食ではタンパク質もとりたい

朝食でタンパク質を多く含む食品をとり、太陽の光を浴びると、脳と体を覚醒させ、心のバランスを整える脳内ホルモン、セロトニンの分泌が活発になり、すつきりとした目覚めや集中力の向上を促します。

また、セロトニンは、夜にはメラトニンという睡眠を誘うホルモンの材料となるため、夜ぐっすり眠ることにつながります。



「話す」は、「離す」・「放す」

自分の考えや気持ちを持ちを誰かに話すことは、「自分の抱えている不安や悩みと距離をとる(「離す」)」、「抱えていた不安や悩みを荷下ろしする(「放す」)ことになり、自分の置かれた状況を客観的にとらえ、自分の気持ちを整理することにつながります。



子どもが話しやすい雰囲気をつくるためには、日々の何げない会話が欠かせません。「一緒にテレビを見て笑う、一緒に食事をして「おいしい!」と共感するなど、心身ともにくっつきながら**時間や空間を共有し、親子の会話を楽しみましょう。**

4 子どもが話しやすい雰囲気をつくる

5 大人の価値観を 押しつけない

思春期の子どもは、子どもと大人の間を行ったり来たりしながら、自分の価値観、行動規範をつくることで自立していきます。大人から見れば理解できない言動もあると思いますが、子どもなりの思いや考えがあるかもしれません。「すべき」「なはず」という価値観はいつたん横に置いて、**純粋に子どもの思い**や考えを知りたい・理解したいという気持ちで、子どもへの話を傾けましょう。



6 子どもの変化を見逃さない

朝なかなか起きられない



食欲がない



帰宅時間が遅い



「朝なかなか起きられない」「食欲がない」「帰宅時刻が遅い」など、**子どもの普段と違う様子**は、**子どもからのサイン**かもしれない。子どもと**一緒に過ごす時間を増やし**、**子どもが話しやすい雰囲気をつくり出し**よう。子どもから話さない場合は、最近元気がないようだけど、何かあった? いつでも話を聴くよ」と穏やかな口調でゆっくりと問いかけ、子どもが言葉を発表するまでじっくり待つべし。

子どもの話を聴く時に共感することは大切ですが、保護者として許容できないことがあれば、その理由を含めて保護者としての意見を冷静に伝え、**あえて子どもの前に立ちほだかる壁になることも必要です。**
もし、子どもから話を聴けない場合は、担任の先生に学校の様子などをその教えてもらうなど、協力を求めましょう。

7 家庭の中での 役割を持たせる

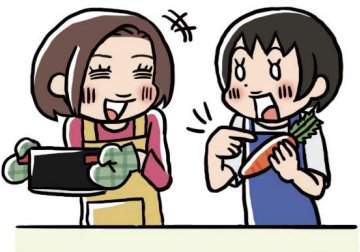
思春期の子どもは、「どうせ自分なんか」「どうせやってもダメだし」という思いを抱くことが多くなります。それは、自分を肯定的にとらえる「自己肯定感」や自分は役に立っているという「自己有用感」が揺らいでいるためです。

これらを高めるために、おすすめしたいのは、家事を分担させることです。家事は毎日続けることで、生活が快適になったり、スキルが上達したりするなど達成感を味わうことができ

ます。また、

家族から「ありがとう」と感謝されることで自己肯定感や自己有用感を高めることが期待できます。

助かったよー
ありがとう。



香川の子どもたちは、どのよう
な悩みを抱えているのでしょうか。

平成28年度に「子ども電話相談」(香川県教育センター)へ寄せられた主な相談内容は、多い順に

- | | | | |
|------|--------|---------|--------|
| ○小学生 | ① 交友関係 | ② 学校・教師 | ③ 家族関係 |
| ○中学生 | ① 家族関係 | ② 健康・発育 | ③ 交友関係 |
| ○高校生 | ① 家族関係 | ② 交友関係 | ③ 進路 |
- となっています。

中学生からの具体的な相談内容としては、

- ① 家族関係
「親とのかかわり方」(例えば、親が自分の気持ちをわかってくれないなど)
「きょうだいと比較されることがつらい」など
- ② 健康・発育
「容姿に関すること」(背が低い、太っている)など
- ③ 交友関係
「友だちからの悪口やからかい」
「SNS上での書き込みをめぐるトラブル」など
があります。

CASE 1

反抗的な息子の態度を、私はこうして受け入れました。

学校のことを聞いても答えず、反抗的な息子の態度に、「俺が中学の時は、あんなじゃなかったよな!？」と
思っていたのですが……。



お宅ならではの
方法を
考えましょう!

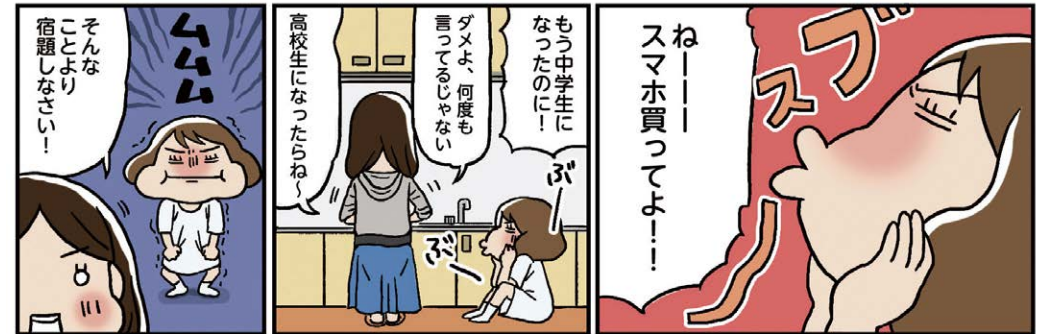
子どもの気持ちに寄り添うために、保護者も自分の思春期の頃を思い出してみませんか。
子どもの言動の裏にある、子どもなりの思いや考えに気づけるかもしれません。



CASE 2

スマホ(スマートフォン)を欲しがる娘を、私はこうして説得しました。

中学生になったのだからスマホを買ってほしいとねだる次女に、スマホを持つことに伴うデメリットを理解させるために、私がとった方法は…。



お宅ならではの方法を考えましょう！

ケータイ(携帯電話)やスマホを持つことによるメリットとデメリットを親子で確認し、本当に必要なのか十分話し合しましょう。

原則、中学校への持ち込みはできません。

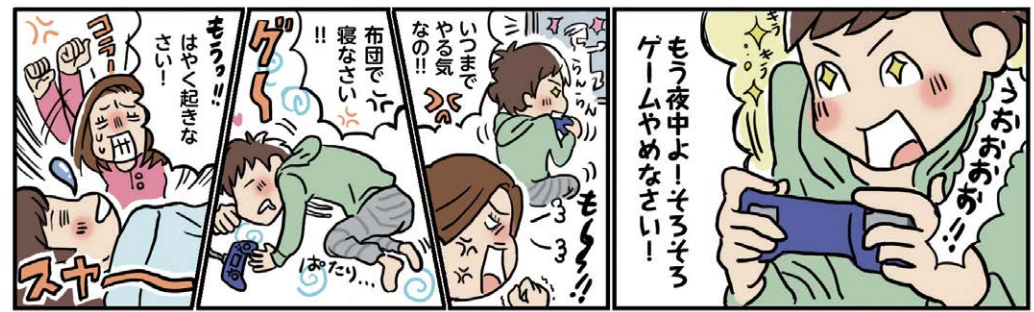
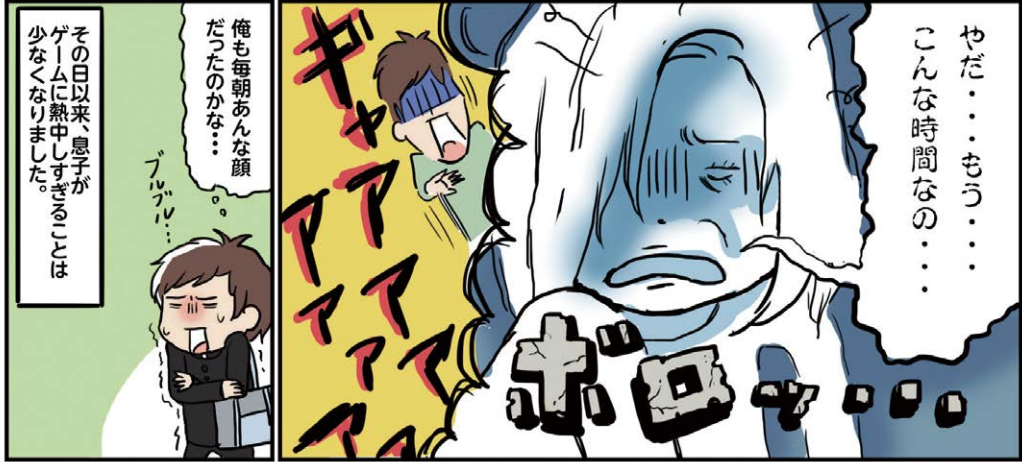
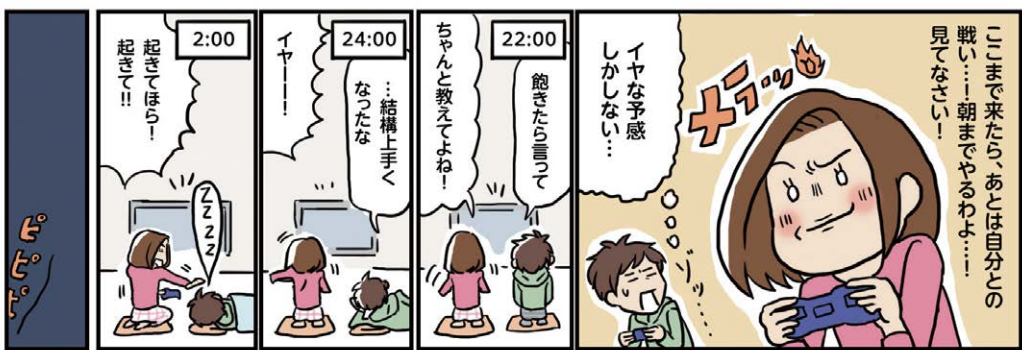
もしご家庭で持たせることになった場合は、フィルタリングの設定や利用時間などについてルールをつくり、守れなかった時にどうするかも話し合って決めておきましょう。



CASE 3

夜遅くまでゲームをやめない息子を、私はこうしてやめさせました。

夜遅くまでゲームをやり続けているため、朝起きられず、学校は遅刻・欠席を繰り返していました。そこで、私のとった行動は…。



ゲームをしている時の気持ちやその面白さについて話をさせるなど、子ども自身が、今の使用状況を客観的に把握できるようにしましょう。

また、ゲーム以外に楽しいと思えるものを見つけたことで、ゲームの使用時間が減ったというケースがあります。家族で料理をして一緒に食べたり、自然体験をしたりするなど、誰かと時間や体験を共有することは、自分にとって大切なものに気づききっかけになります。

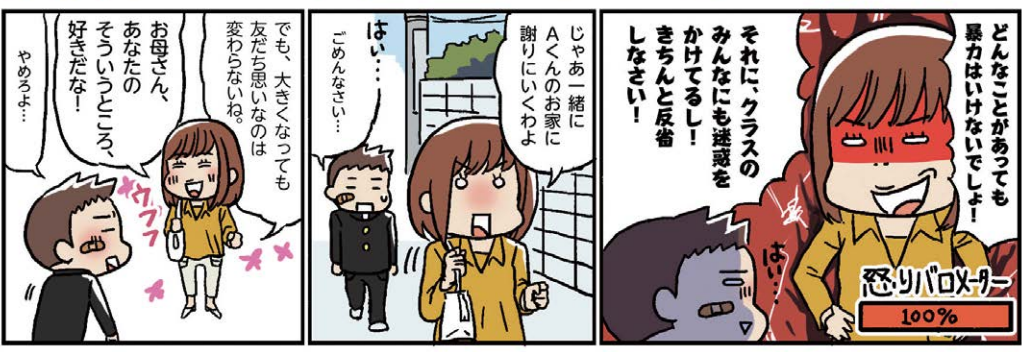
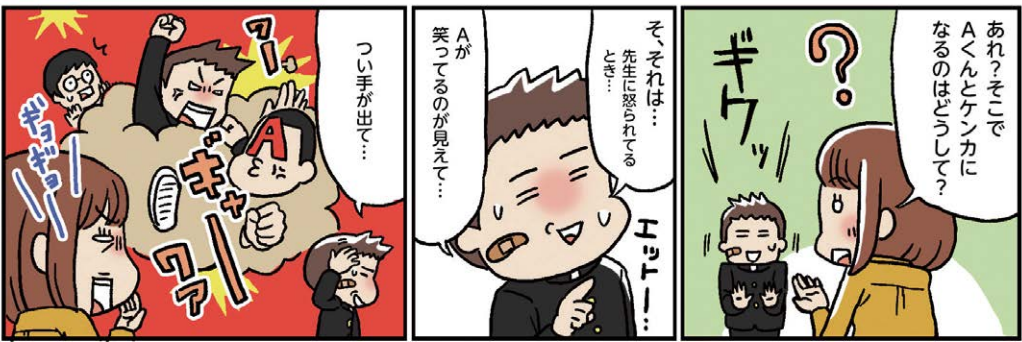
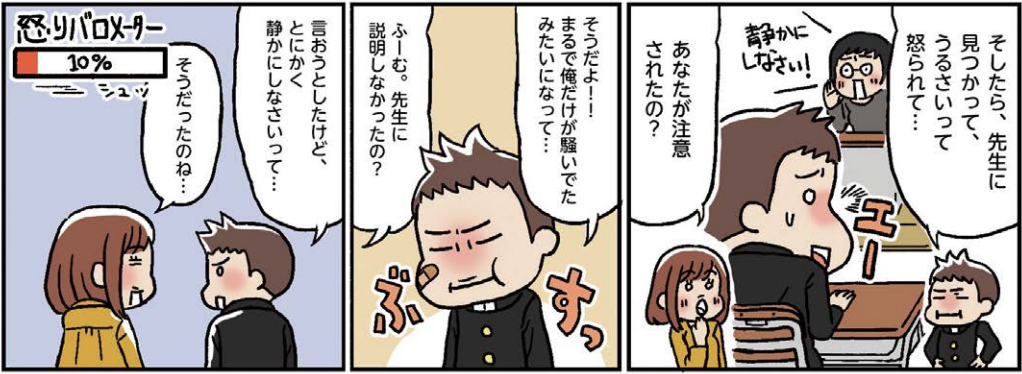
お宅ならではの方法を考えましょう！



CASE 4

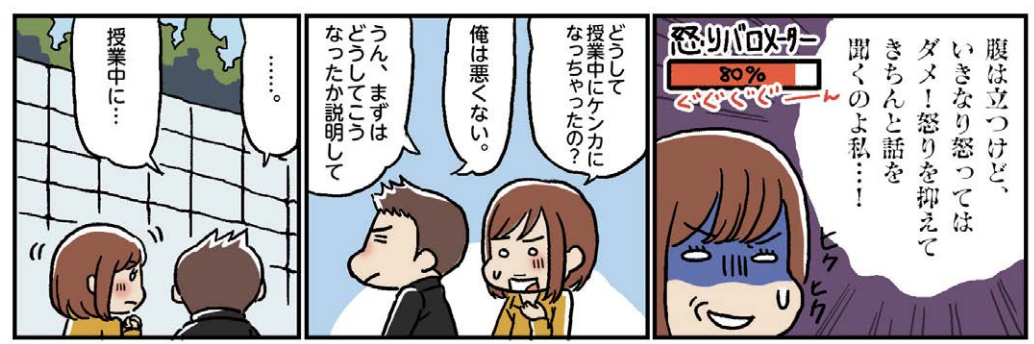
授業中に騒いだ息子を、私はこうして反省させました。

授業中に友だちとケンカをして、親子で学校から指導を受けました。しかし、息子の行動の裏には、息子らしい一面があったのです。



お宅ならではの方法を考えましょう!

子どもの言動を冷静に受けとめ、その裏にある子どもの抱える事情や感情をくみ取りましょう。決して突き放さず、「そういう時こそ、保護者の出番!」という気持ちで、子どもが困難を乗り越えていくサポートをしたいものです。



CASE 5

友だちとの関係に悩む娘を、私はこうして笑顔にしました。

友だちとケンカをして元気のない娘。
詳しい事情を聞くこともできず、ただ心配するばかりの私でしたが…。



お宅ならではの
方法を
考えましょう!



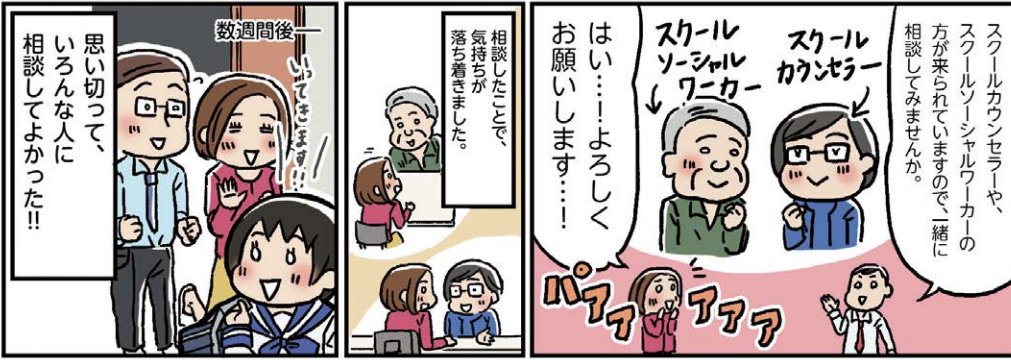
親子(家族)といえども、子どもの悩みや不安を理解することは難しいものです。家庭では、温かい食事とお風呂、清潔な衣類や寝具を用意するなど、子どもがゆっくり安らげる環境を整えましょう。そして、「あなたがいるだけでうれしい。あなたが何より大切だ。」という思いを、言葉や表情など、さまざまな形で伝えましょう。



CASE 6

娘が「学校に行きたくない」と言い出した時、私はこうして落ち着きを取り戻しました。

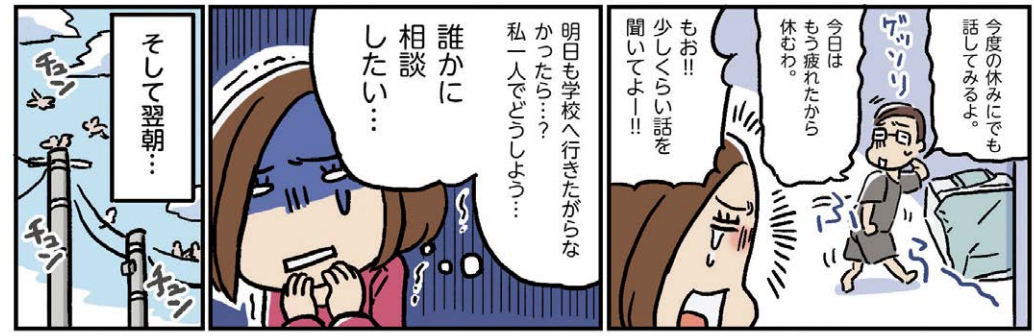
ある日突然、娘が学校へ行きたがらなくなり、途方に暮れた私がとった行動は…。



気軽に相談してください！



家庭だけで問題を抱え込まず、早めに学校の担任の先生やスクールカウンセラー・スクールソーシャルワーカー、香川県教育センターなどの相談機関に相談しましょう。不登校はどの子にも起こる可能性があります。そこに至るまでの事情は一人ひとり異なり、本人にも原因が分からず、様々な要因が複雑に絡み合っている場合が多く見られます。まずは、保護者自身の不安を軽くし、心の安定を図ることが必要ですから、周囲に支援を求めましょう。

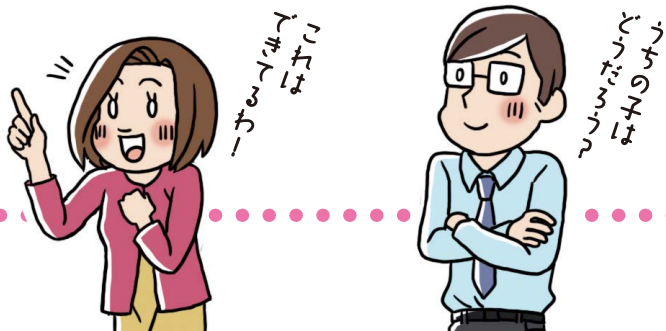


Check!

中学校入学にむけての 家庭生活チェックリスト

お子さんができている項目に☑をしてみましょう。

- ①夜決まった時刻に寝て、朝決まった時刻に自分で起きる。 _____
- ②毎日朝ごはんを食べる。 _____
- ③あいさつをする。 _____
- ④忘れ物をしない。 _____
- ⑤宿題は、決まった時間に、決まった場所でしている。 _____
- ⑥テレビやゲームなどの利用時間を決めて守るなど、時間を自己管理する。 _____
- ⑦人の話をきちんと聞く。 _____
- ⑧自分の意見や気持ちを言葉で伝える。 _____



中学校での生活は ここが変わります!

学習について

- 授業時間が45分から50分になります。
- 数学、美術、保健体育、技術・家庭など新しい教科が始まります。
- 教科ごとに先生が変わります。
- 定期考査が年間5回あります。成績は5段階評価になります。
- 毎日、一定の時間、家庭で予習や復習をする必要があります。

学校生活について

- 中学卒業後の進路決定にむけ、自分で考え判断することや人の話を聞くこと、自分の意見や気持ちを人に伝えることなどが、より求められます。
- 服装や髪形、持ち物などについての決まりを守ることや、規律や礼儀が重んじられます。
- 多くの人が、放課後などの部活動に参加しています。
- 部活動、合唱コンクール、クラスマッチなど、友人や先輩と協力して活動する機会が増えます。
- 通学距離や活動量が増えるため、健康や時間の自己管理がより求められます。