

# 教育相談 Q & A

1. 不登校についての相談(4)
2. 友だち、学校生活についての相談(5)
3. 性格、行動、情緒についての相談(5)
4. 家庭生活等についての相談(10)

# 目 次

## 1. 不登校についての相談

- ◇不登校で自宅に引きこもりがちな生徒
- ◇大型連休明けに登校を渋るようになった生徒
- ◇朝になると、体調不良を訴える生徒
- ◇適応指導教室について

## 2. 友だち、学校生活についての相談

- ◇集団になじめない生徒
- ◇入学後、友だちとトラブルの多い児童
- ◇家に帰ると友だちと遊ばない児童
- ◇中学校生活に不安を抱く生徒
- ◇いじめを受け、登校できない生徒

## 3. 性格、行動、情緒についての相談

- ◇うそをつく児童
- ◇忘れ物が多い児童
- ◇落ち着きにかける児童
- ◇集中することが苦手で自分勝手な行動をとりがちな児童
- ◇話の聞きもらしが多い児童

## 4. 家庭生活等についての相談

- ◇子どもの叱り方、ほめ方
- ◇親子の会話が少なくなってしまった生徒
- ◇生活リズムがくずれがちな児童
- ◇朝食を食べない児童
- ◇運動不足が気になる児童
- ◇これは、誰のもの？
- ◇家庭学習を習慣化させるには
- ◇子どもに読書の習慣をつけさせたい小学生の保護者
- ◇インターネットトラブルから子どもを守るために
- ◇スマートフォンへの依存が見られる生徒

# 1. 不登校についての相談

## ◇不登校で自宅に引きこもりがちな生徒

**【Q】** 中学校2年生の男子の親です。友達とのいさかいをきっかけに、7月ごろから学校を休むようになりました。2学期になっても学校に行けず、このごろは部屋の中に閉じこもりがちです。また、生活が昼夜逆転の状態、家族ともほとんど顔を合わせません。今後、親としてどのように対応していったらいいのでしょうか。

**【A】** お子さんが学校を休むようになったきっかけの一つとして、友人関係の問題が考えられます。このようになった背景には、家庭・学校・本人にかかわるさまざまな要因が複雑に絡み合っている場合が多いので、次のようなことに気をつけて、お子さんに対応なさってはいかがでしょうか。

### ①家庭が心の居場所となるように努める

お子さんのような場合、学校に行けない自分自身を責め、追い詰めていきがちです。このようなときに無理に登校させようとすると、かえってかたくなに拒否することもあります。親子でいっしょに遊びや仕事などを行い、心を通い合わせ、安心感を持たせ、家庭が心の居場所になるようにすることが大切です。

### ②生活のリズムの立て直しを図る

まず、昼夜逆転の生活を改善していかなければなりません。そのために、起床や就寝の時刻を決め、決めたことを守らせていきます。これが定着してきたら、服を着替える、食事を家族といっしょにとるなど、生活のリズムを規則正しいものに回復していきます。

### ③家族の一員としての所属感を感じ取らせる

何か一つ、家事などを分担させ、仕事に対し責任を持たせます。そうすることで、家族の一員としての所属感が高まり、自分が必要とされていることを認識し、立ち直りのきっかけになります。

さらに、お子さんの状況により、少しずつ学習の時間も取り入れながら、学校復帰の準備を進めていきます。

結果を焦らずに、親として温かく見守っていくことが大切です。

また、常に学校復帰に向けて学校と連絡を取り合うとともに、川越市立教育センター分室（リベアラ）をはじめとした教育相談機関に相談することをお勧めします。

## ◇大型連休明けに登校を渋るようになった生徒

**【Q】** 中学校1年生の男子と小学校3年生の女子の親です。5月の連休明けから中学生の子が登校を渋るようになり、数日欠席してしまいました。最近、朝になると腹痛を訴えます。お医者さんに診てもらいましたが、異常はないとのことでした。学校に行きたくない理由を聞くと、いろいろなことを言うのですが、はっきりとした原因はわかりません。今後、親としてどのようなことに気を付けていけばよいのでしょうか。

**【A】** 学校に行きたくない理由をいろいろ言うとのことですが、本人にも「これ」という理由がわからず、不安な気持ちになっているのではないのでしょうか。精神的な安定を図ることを第一に考え、お子さんの訴えを十分に受けとめることが大切です。

同時に、絡んだ原因を解明し、少しずつでも解きほぐしていくことも必要ですので、次の点について確認してみましょう。

### ①連休後の生活リズムが乱れていませんか

睡眠時間の乱れはないか、睡眠の長さだけでなく、寝る時刻、起きる時刻が一定しているかなどを確認します。よく眠るには、適度な運動と入浴、部屋を眠りに適した暗さにすることも大切です。

### ②朝食をきちんと食べていますか

睡眠ともかかわりますが、余裕をもって起きて朝食を必ずとるようにしましょう。すぐに体温を上げる、温かくのどを通りやすいものを用意するのもよいでしょう。

### ③中学校生活への適応はできていますか

学校の先生と連絡を取り合って、友人関係、学習状況、部活動などの様子を確かめてもらいましょう。新しい環境に慣れるのに時間がかかり、疲れてしまっている場合も考えられます。担任の先生の力を借りて、お子さんに合った生活や学習の支援をいっしょに考えていきましょう。

### ④甘えたい気持ちを我慢していませんか

「もう中学生なんだから」ということで、家庭でも学校でも無理な我慢をしているかもしれません。小学生の妹さんが、親の関心を一身に引き付けてはいませんか。親のほうから話しかけ、何かをいっしょにする時間を持つといいですね。

この時期の適切な対応は大切ですが、神経質になりすぎず、気持ちを落ち着け、一人で抱え込まずに解決していきましょう。改善が見られないようでしたら、教育相談機関に相談することもよいでしょう。

## ◇朝になると、体調不良を訴える生徒

【Q】 中学校1年生の女子の保護者です。10月頃から、朝になると身体の不調を訴え、欠席する日が増えてきました。とても苦しそうなので欠席させると、お昼頃には元気になって普段通り過ごしています。病院にも行きましたが、病気ではないと言われました。学校は好きだと言っているのですが、このまま不登校になってしまうのではないかと心配です。

どのように接したらよいか教えてください。

【A】 不調を訴える姿を見ているご家族は、とても心配でしょう。身体的な病気ではないとすると、一般的には、不調は何らかのサインだと考えられます。このサインを見逃してしまうと、時には不登校につながってしまうこともあります。不調の原因は、友人関係がうまくいかない、勉強が難しい、必要以上に気を遣ったり頑張ったりすることで、精神的に疲れている等様々です。時には、複数の悩みが重なっていることもあります。

お子さんに対して、まずは、自分の気持ちを素直に話せる環境を作りましょう。その上で、不調につながる原因を解明し、早く不安を取り除くことが大切です。不安や落ち込み、反発の気持ちを十分に聞いてあげることによって、心も少しずつほぐれて体調の改善が期待できます。その際、次の点に注意して取り組むことが大切です。

### ①学校との連携を密にしましょう。

先生との連絡を密にして、お子さんの友達関係や学習の状況、最近の学校での様子を把握しましょう。体調不良のきっかけとなった出来事があるかもしれません。その時には、学校と協力して、不安を取り除いていきましょう。先生からの温かい言葉かけや友達関係の配慮を受けることで、気持ちが前向きになることがあります。

### ②生活リズムを整えましょう。

生活リズムに乱れがないか、もう一度見直してみましょう。十分な睡眠時間がとれていない、食事をきちんととっていないなど、不規則な生活を送っていることが、体調不良の原因となることがあります。意識して規則正しい生活を送りましょう。

### ③登校を支援しましょう。

体調不良を訴えたときは、身体症状をしっかりと見極めます。痛みがひどく動けないようであれば、治まるまで待ちましょう。また、元気になったら遅れてでも登校できるようにします。抵抗なく登校できるよう、事前に学校とルールを作っておくとよいでしょう。そして、登校できたことを認め、褒めてあげると自信につながります。それでもまだ身体の不調が強く出るようなときは、専門医に再度相談して、症状を抑え、じっくりと対応していく必要があるでしょう。

川越市立教育センター分室(リバーラ)でも、教育に関する様々な相談をお受けしておりますので、ご利用ください。

## ◇適応指導教室について

**【Q】** 中学校2年生の息子について相談します。夏休み明けから登校を渋りだし、学校に行けなくなりました。担任の先生が何度も家庭訪問してくださるのですが、会うこともできません。不登校の子どもを対象にした適応指導教室というものがあると聞いたのですが、詳しく教えてください。

**【A】**

### ●どのような教室なのですか

学校に行きたいという気持ちがありながら、何らかの理由で登校できない状況にある児童生徒に対して、よりよい成長と自立を促し、学校復帰につながるような指導や援助を行う教室です。

### ●どこにあるのですか

川越市立教育センター分室（リバーラ）内に設置されています。

### ●いつ開室しているのですか

月曜日から金曜日まで（長期休業中・祝日・休日を除く）の、午前9時30分から午後3時まで開室しています。

### ●どのような活動をしているのですか

一日の活動は、基本的に午前中は一人一人が立てた計画に沿って学習を進めます。コンピューターを利用し、インターネットを通じて送信される教材を使い、自分の進度に応じた学習を進めることもできます。午後は、子どもたちの主体性を引き出しながら、計画的に球技等の運動やさまざまな体験活動等を行っています。

### ●出席の扱いはどうなるのですか

指導要録では出席扱いになります。適応指導教室に通った日数は、在籍学校長に毎月報告しています。

### ●電車等を使って通室する場合、通学定期券を購入することができますか

購入できます。各鉄道やバス会社で実習用通学定期乗車券を発売しています。在籍校で申請に必要な手続きをしますので、在籍校に申し出てください。

### ●入室の手続きはどのようにするのですか

入室を希望される方は、まずリバーラにご連絡ください。簡単なガイダンスや面接相談を行い、体験入室を実施します。そのうえで、学校を通じて所定の手続きを行い、正式入室となります。

## 2. 友だち、学校生活についての相談

### ◇集団になじめない生徒

【Q】 中学校2年生の女子の保護者です。長女の友人関係のことでご相談します。小学校の頃より仲の良い友達がなく、学校では一人であることが多いようです。本人は、無理に友達を作りたいとは思っていないようです。新しい学年になり、友達ができると期待していたのですが、なかなかできないようです。日曜日なども家の中に閉じこもりがちです。家族とは、一緒に話したりテレビを見たりしますが、積極的に話をするわけではありません。

今後、どのように対応したらよいか教えてください。

【A】 何となく集団になじまない、あるいはなじもうとしない、一人でじっとしているほうが気軽だ、一人で何か考えごとでもしているほうが気楽だと思っている子どもは、決してめずらしいことではありません。保護者として、友達をたくさん作ってほしいという願いは理解できます。しかし、大切なことは、本人が現在の状況をどのように考えているかということです。本人は、無理に友達に合わせるよりも現在の状況で満足しているようです。今後、本人の気持ちを大切にし、次のように対応してみてはいかがでしょうか。

- ①親しい友達ができないことを指摘するよりも、子どもの考えを認め、自信をつけるようにしましょう。また、子どもが悩んでいることがあれば、いつでも話しだせる雰囲気を作っておきましょう。
- ②いろいろな経験をさせましょう。ボランティア活動や地域の行事に参加させるなど、集団活動の中で、自己表現が発揮できる機会を多く持たせましょう。
- ③日常の生活では、子どもにも家庭の仕事を分担しましょう。また、買い物や旅行などに一緒に出かけたりすることをおして、集団での生活を意識させ、社会性を持たせましょう。
- ④学校と連携をとりましょう。本人が学級等での存在が認められ、学級等の一員としての役割を果たしているという満足感を得られるように協力を求めてください。

最後に、これからの成長の中で真の友達に出会うこともあります。じっと見守りながら、「温かい家庭」づくりを心がけ、人との触れ合いを大切にしてください。

## ◇入学後、友だちとトラブルの多い児童

**【Q】** 小学校に入学して1カ月以上過ぎましたが、学校で友だちとのトラブルが多いと、担任の先生から聞きました。強い口調で主張したり、時には手が出たりすることもあるようです。

家での弟との関係を見ても、自分中心で強引です。どうすれば、友達と仲よく過ごせるようになるのでしょうか。

**【A】** 入学したてのお子さんは、新しい環境や、大勢の友達との関わりに、とまどうことも多いと思います。学校生活に慣れ、集団生活のルールが理解できると、少しずつ落ち着いてくるものです。しかし中には、相手の立場に立って考えたり、場面の状況をつかんだりすることが苦手なため、人と上手に関わることができないお子さんがいます。また、自分の行動をうまくコントロールできないため、結果的に相手に不快な感情をあたえたり、場にそぐわない行動を取ったりしてしまうお子さんもいます。そういったお子さんには、次のような配慮をお願いします。

### ①どうすればよいかを具体的に

場面をとらえて、こんな時、相手はどう思いどんな気持ちになるかを、そのつど伝えましょう。また、例えば「〇〇ちゃんは、言われていやだったんだよね。でもお友達はたたかれると痛いし、けがをするよ。それにとっても悲しい気持ちになるよ。これからは言葉で伝えようね。」など、本人の気持ちも受け止めたうえで、どうすればよいのかを具体的に言い添え、行動できるように配慮することが大切です。

### ②段階を踏んで、少しずつ

自分の行動をコントロールすることが課題のお子さんには、はじめからすべてのトラブルを防止しようとするのではなく、まず暴力に訴えない方法をとらせる等、段階を踏んで少しずつ、上手な関わり方を教え、できたかどうかを本人がわかるように、伝えましょう。

### ③できたら認め、ほめ、自信づくりを

暴力をふるわなかった、けんかの回数が減った等、他の子どもにとっては当たりまえのことでも本人のがんばりを認め、ほめましょう。自分にもできるのだという自信が肯定的な対人関係づくりにつながります。

周囲のちょっとした配慮が、お子さんの安定へとつながります。もし、友達とのトラブルが続き、学校生活に著しい支障をきたすようでしたら、教育相談機関へご相談ください。

川越市立教育センター分室（リバーラ）でも、教育に関わる様々な相談をお受けしておりますので、ご利用ください。



## ◇家に帰ると友だちと遊ばない児童

【Q】 小学校1年生の女子の保護者です。2学期も毎日元気に登校し、ほっとしているところです。学校では、友達と遊んでいるようですが、放課後は毎日、家に居て一人で過ごしています。本人は絵を描いたり、本を読んだり、楽しそうにしていますが、学校で何かあるのではないかと、友達がいないのではないかと心配になります。親としてどのように接したらよいでしょうか。

【A】 小学校入学はお子さんにとって大きな生活の変化があり、学校生活に適應できかご心配も多かったと思います。2学期も元気に登校できているのは、ご家庭での温かい見守りがあったからでしょう。

小学校低学年は、まだ行動範囲が狭く、家で過ごす時間が多いのは自然なことです。また、新しい人間関係を築いていくことは、大人でも時間がかかります。学校で必要以上に気を遣ったり、頑張ったりして、精神的に疲れている場合もあります。無理に遊ばせようとせず、お子さんの気持ちを大事にしながら、少しずつコミュニケーションの幅を広げていきましょう。また、お子さんが抱えている問題はないか、注意深く様子を見て把握することは大切です。そこで、次のような関わり方をしてみたいはいかがでしょうか。

### ①家族と一緒に過ごす時間を大切にしましょう。

家庭は、子どもが心と体を休める場所なので、家族の中で安心して過ごせる時間をつくっていきましょう。お子さんとの会話や遊び、家の仕事を手伝ってもらうなどのふれあいを通して、コミュニケーションをさらに深めてみてください。お子さんの興味を持っていることや長所など、新しい発見ができるかもしれません。さらには、学校や地域などのいろいろな行事に進んで参加するなど、さまざまな体験をさせながら、人間関係を広げていく機会をつくってみるのもよいでしょう。

### ②学校との連携を密にしましょう。

家庭では見えないお子さんの様子を知るには、担任の先生との連絡を密にすることです。学校と家庭で情報共有することで、よりの確にお子さんの状態を把握できます。また、お母さんの心配されていることを相談し、協力をお願いしていきましょう。もし、お子さんの様子でさらに気になることがありましたら、川越市立教育センター分室（リベール）等にご相談ください。

## ◇中学校生活に不安を抱く生徒

**【Q】** 4月から中学校に入学する子どもを持つ親です。子どもは、中学校入学を楽しみにしていたのですが、最近、不安を口にすることが多くなり、親として、これからどのように接したらよいか心配です。

**【A】** 小学校から中学校へ進学する時期は、大きく環境が変化する時です。「勉強や生活についていけるだろうか」「新しい友達ができるだろうか」と、子どもたちは少なからず不安な気持ちになります。しかし、子ども自身で不安や悩みを乗り越える中で、大きく成長することも期待できます。そこで、次のようなことを考えて、お子さんに接してみたいかがでしょうか。

### ①不安を聞いてやる

心配なときは、信頼できる人に話を聞いてもらえると、それだけで安心できるものです。お子さんが不安を口にしたときは、話をよく聞き、悩みを共有することから始めましょう。その後、自分の経験などを話すことで、お子さんが自分で解決の糸口をつかむことがあります。また、お母さんは、一人で問題を抱え込まず、家族や学校の先生に相談することもよいでしょう。川越市立教育センター分室（リバーラ）でも、お子さんの就学や発達、学校生活など、教育に関する相談に応じています。

### ②気持ちを切り替えてやる

これから思春期を迎える子どもたちは、様々な心配事を持つようになります。そのときに、上手に気持ちを切り替えられる手段を持てるとよいでしょう。「スポーツで汗を流す」「読書をしたり音楽を聞いたりしてリラックスする」、人によって方法は異なりますが、自分の成長につながるような手段を持つことにより、物事を前向きに考える姿勢も身に付きます。

### ③友達関係についてアドバイスしてやる

中学校へ入ると、自分の趣味や特技との関わりから友達の輪が広がり、友達との関係も深まるようになります。反対に、友達の存在が大きく、不安や悩みの種になる場合もあります。そこで、今の時期には、友達を大切にしたり、友達のよさを見つけたりする中で人間関係を広げられるようアドバイスしてみましょう。

最後に、小学生から中学生への節目の時期は、親にとっても子どもへの関わり方について考えるよい機会です。成長とともに、自分の力で様々な問題を解決していけるよう、温かくお子さんを見守ってください。

## ◇いじめを受け、登校できない生徒

【Q】 中学校2年生の男子の保護者です。2年生に進級し、4月、5月は勉強や部活動に意欲的に取り組んでいたのですが、最近、朝なかなか起きてこなくなり、体調が悪いと行って学校を休むようになりました。

息子に聞いても何も話さないで、同級生の保護者に相談したところ、息子が、同じ学級の複数の男の子からいじめられていることが分かりました。息子から話を聞くこともできず、このまま学校に行けない状態が続いてしまうかと思うと、心配でたまりません。親としてどうすればよいのでしょうか。

【A】 毎日の学校生活の中で、中学生が悩みを抱える場面はたくさんあります。その悩みの原因がいじめである場合、本人からは相談しづらい傾向があり、深刻なケースになる場合があります。

お子さんが何かで悩んでいる時は、まずは、保護者の方がお子さんの思いを受け止め、その悩みがいじめであると思われる場合には、お子さんを守り抜く姿勢を見せることと、すぐに学校に相談していただくことが重要です。

そこで、次のような関わり方をしてみてはいかがでしょうか。

### ①お子さんの気持ちを受け止める姿勢で、「何か困っていることはない？」と問いかけてみてください。

いじめの場合、いじめを受けた子どもが、誰にも相談できずに悩んでいることがあります。問い詰めたり、結論を急いだりせず、「何か困っていることはない？」と優しく問いかけ、何があっても「守り抜く」「必ず助ける」という親の思いをお子さんに真剣に伝えてください。

### ②学校に相談しましょう。

いじめかどうか判断に迷われる場合であっても、学校に相談してください。お子さんの様子を、学校と家庭で情報共有することで、よりの確にお子さんの状態を把握することができます。その上で、適切な対応を学校と相談して進めてください。

各学校では、いじめの訴えがあった場合、または、いじめが疑われる場合、速やかに事実確認を行い、いじめ問題の対応をまとめた「学校いじめ防止基本方針」に基づき、解消に向け取組をいたします。

なお、川越市では、「いじめ防止対策推進法」及び「川越市いじめの防止等のための基本的な方針」に示された基本理念「いじめは絶対に許されない行為である」に基づいて、いじめの根絶を目指しております。

1日も早くお子さんの笑顔を取り戻すためにも、早めのご相談をお勧めいたします。

### 3. 性格、行動、情緒についての相談

#### ◇うそをつく児童

【Q】 家庭での息子の言動が気になっています。先日、持久走大会に向けて練習している息子に試走の結果を聞いてみると、完走することができなかつたにもかかわらず、10位になったと自慢そうに話していました。他にも、学校での出来事を話してくれるのですが、事実とは違ったことを言うことがあるようです。家では、「うそはついてはいけない」「本当のことを話してごらん」とよく言い聞かせています。うそをつかず、本当のことを話せる子になってほしいのですが、どのようにしたらよいのでしょうか。

【A】 「うそをつく」というのは、一般的に自己防衛の表れの一つです。子どもの対人関係を築く経験の不足や、「うそ」をつかざるを得ない背景などを考えた時、ただ頭ごなしに「うそをついてはいけない」と教えるだけでは、問題が解決しません。また、「うそ」というのは、どこまでが事実なのか見えにくいところもあります。「うそ」をつく子は、自分の「うそ」がわかってしまうことを何よりも恐れるため、疑われていると感じると、極端に反抗したり、また「うその上塗り」をしたりする行動に出ることがあります。そうなるとさらに状況を悪化させてしまいます。そこで、「うそをついた」こと自体を問い直すのではなく、「なぜうそをついたのか」という本人の気持ちや状況把握をすることが大切です。そのために、次のように、お子さんに接してみても、いかがでしょうか。

#### ①「うそをつく」という事実だけでなくその状況全体をとらえる

子どもがどのような時に、うそをつくのかを把握してみましょう。子どもへの対応の方向性がはっきりしてくるでしょう。「うそ」をついたことについて、叱るだけでは本当の解決にはなりません。ごまかさず、自分の失敗や非を認め、素直に打ち明けてくれたら、大いに褒めましょう。そして、周りの大人は、その子らしさを褒め、本人が自分の良い所に気付き、自信が持てるように導いてあげましょう。

#### ②ありのままの自分で過ごせる環境を

うそをつく理由が、親子関係、友達関係などの心理面によるものではないのかを振り返りながら、お子さんとゆっくりじっくりと向き合ってみましょう。親子で一緒に遊んだり、家事をしたりしながら、温かい会話で心を通わせ、何でも話せる雰囲気と関係を持つことが大切です。ありのままの自分を認めてもらえる安心感と他人に対して寛容な心が育まれれば、他人を傷つけたり、自分を大きくみせようとしたりするための「うそ」など、なくなっていくでしょう。

## ◇忘れ物が多い児童

【Q】 小学校5年生の男子の保護者です。気の合う友達もいて、毎日元気に登校していますが、忘れ物が多く、授業中に先生から注意されることがたびたびあるようです。家に帰ってからも、ランドセルはそのまま、すぐに遊びに出かけていきます。机の回りも乱雑で、必要なものがすぐに見つかるのかと心配になります。親としては、そろそろ一人でしっかりと準備をしてもらいたいと思っていますし、忘れ物が多いことで周りの友達に「だらしない子」と思われなかつと不安です。どうすれば忘れ物をなくすことができるでしょうか。

【A】 お子さんは、のびのびと成長されていますね。ただ、興味のあることが優先され、必要なことに注意が向かない様子が伺えますが、どうでしょうか。また、整理整頓が苦手なようですが、持って行くものがどこにあるかわからなくなってしまうことはありますか。自分の行動に責任を持つ大切さを自覚させて、自立への一歩にしたいところです。

そこで、なぜ忘れてしまうのかを考え、その上で、自分で気づき、準備できるような工夫を考えさせたらどうでしょうか。次のことを参考にしてみてください。

### ①生活のリズムを整える

帰ってきたら学校からのプリントを渡す、入浴前には次の日の時間割を調べる等、生活に一定のリズムを持たせ、習慣化させましょう。「まだしていないの。」ではなく「明日使う教科書は入れたかな。」と具体的に声をかけ、できた時にはほめてあげてください。

### ②忘れ物をしない工夫をする

私たち大人は、手帳に予定を書き込んだり、目に付くところにメモを貼ったりして、忘れないように気を付けています。そこで、お子さんにも、持ち物チェックシートを作ったり、連絡帳に気付いたことを書き加えたり等、忘れない工夫を考えさせてみましょう。記録する必要性、それを生かす大切さを実感させてください。

### ③整理整頓の習慣を身に付ける

ランドセルを置く場所や学用品をしまう場所等を、自分で決めさせてみましょう。整理整頓を意識付けることで、防げる忘れ物はたくさんあります。

毎日の積み重ねが習慣になり、当たり前のこととしてできるようになります。お子さんのがんばりを認め、自立に向けて根気強く見守ってください。また、保護者会や個人面談の際、学校の机やロッカーの中は整頓されているか、次の授業の準備をしてから休み時間にしているか等、担任の先生に学校の様子を聞いてみることも大切です。家庭での様子も相談し、協力をお願いしておきましょう。

## ◇落ち着きにかける児童

**【Q】** 学校での息子の様子が気になっています。授業中に教室の中を歩き回ったり、座っていても体をゆすったり、前の人や隣の人にちょっかいを出したりしているそうです。家でもよく言い聞かせてはいるのですが、なかなか直りません。何かよい方法がありましたら、教えてください。

**【A】** 「うちの子は落ち着きがない」という相談をよくいただきます。一つのことに集中できる時間は、お子さんの年齢とともに増えていくものですが、なかには、ささいな刺激に反応して体が動いてしまうなど、集中することが苦手なお子さんもあります。そこで、次のように、お子さんに接してみても、いかがでしょうか。

### ①心に安心感を

落ち着かない理由が、親子関係、友達関係などの、心理面によるものではないかを振り返りながら、お子さんとゆっくり向き合ってみましょう。親子で一緒に遊んだり、仕事をしたりしながら、心を通わせ、安心感を持たせることが大切です。

### ②気が散らない環境づくりを

テレビの音や人の声、周りのおもちゃなどは気が散る原因となります。不要なものを取りのぞき、集中しやすい環境を整えてあげましょう。学習面では、集中する時間を少しずつ伸ばしていくことを念頭に、問題数も少ないところから始めるとよいでしょう。周囲のちょっとした配慮がお子さんの着実な変化へとつながります。

### ③成功体験による自信づくりを

こういったタイプのお子さんは叱られることが多く、自信を失いがちです。やり遂げることができたら、大いに褒めましょう。

無理にじっとさせるのではなく、たとえ短い時間でも集中して取り組めたら十分に褒め、自信を持てるようにしましょう。また、約束したことを紙などを書いて、見やすい場所に掲示しておき、その都度、約束した内容を確認させ、できたらすぐに褒める方法も有効です。「できた。ほめられた。認められた。」という自信は、苦手なことにチャレンジする意欲にもつながります。

もし、集中することが困難で、学習や生活に支障をきたす状態が続くようでしたら、川越市立教育センター分室（リベール）でもご相談をお受けしております。何よりもご家族の方が一人で悩みを抱え込まないようにしましょう。

## ◇集中することが苦手で自分勝手な行動をとりがちな児童

**【Q】** 小学校2年生の男子の保護者です。授業中、先生の話を中心して聞くことができず、自分の好きなことをしてしまいます。また、友達とのコミュニケーションが上手くとれず、けんかになることもあるようです。今後、学習や生活が皆と一緒にできるか心配です。どうしたらよいのでしょうか。

**【A】** 小学校低学年は、何事においても興味・関心が高く、意欲旺盛で活発な時期です。ただ、話を集中して聞けず指示を聞き逃したり、友達と仲良くできなかったりすると、授業中や休み時間に困ることが増えて、お子さんの自信が失われてしまうことが心配されます。お子さんがもっているよさを伸ばしつつ、困難さを克服しながら成長できることが望ましいと考えます。

そのために、次の点を考えてみながら克服すべき困難さに対応してみたいかがでしょうか。

### ①視覚的に工夫して、集中が持続しやすい環境作りをしましょう。

話を集中して聞くことが苦手なお子さんは、言葉での指示や説明だと伝わりづらい可能性があります。話すだけでなく、内容を文字や絵にしてメモに書き残すなど、視覚的に分かるよう工夫すると理解しやすくなります。また、視界に入る様々なものに意識が向きやすく、集中できない場合もあります。集中して取り組むには、注意が分散しにくい環境づくりが必要になります。使うものだけ出す、掲示してあるものを最低限のものにするなど、視界に入る情報を減らすと集中しやすくなるでしょう。担任に相談し、座席の位置を配慮してもらおうといった方法もあります。お子さんの特性を知り、それに応じた対応を学校と協力していきましょう。

### ②気持ちのコントロールができるよう、具体的な方法を教えましょう。

気持ちの伝え方を知らないことや、「自分がやらなければいけない」「間違えてはいけない」という考え方を強くもってしまう傾向があるならば、「頼み方」「謝り方」などを教えることも一つの方法です。また、「お願いしてもいいんだよ」「誰でも間違えることがあるよ」と、繰り返し話して、じっくりと成功体験を積み重ねてあげることも大切です。自分の気持ちをコントロールできたときには、必ず褒め認めてあげましょう。お子さんにとって困難なことについては、学校の先生も把握しています。授業中の支援など、気になることがありましたら、まず学校に相談し、一緒に考えていくことが大切です。

## ◇話の聞きもらしが多い児童

【Q】 小学校3年生の男子の保護者です。授業中、先生の話の聞きもらしたり、友達との約束を忘れてたりすることが時々あります。家庭でも同じようなことがあります。お手伝いを頼んでも中途半端だったり、おつかいの品物を買って忘れてたりすることも多いように思います。その都度注意していますが、なかなか改善されません。

担任の先生に相談したところ、話の内容をメモするなどの工夫をしてくださいました。家庭では、どのような関わり方をしていけばよいか教えてください。

【A】 3年生になると、教科や授業時数が増え、友達との関わりも急速に増えてきます。たくさんの情報を処理出来ずに、混乱してしまう場合があります。また、聞いた内容を覚えておくことが苦手なタイプのお子さんもあります。まずはお子さんにとって「わかる・できる」環境をつくりましょう。具体的には次のような工夫が有効です。

### ①情報を残す工夫をする

話を聞き、覚えておくことが苦手でも、担任の先生のように文字として残す工夫をすることで、お子さんが忘れて困ることは少なくなります。買い物を頼む時など、メモをとらせ、確認しながら買うようにしていくと買い忘れを防ぐだけでなく、メモをとる習慣づくりにもつながります。

### ②一度に一つずつ伝える

覚えておくことが苦手なお子さんは一度にたくさんのことを言われると、忘れてしまい、どれも中途半端になってしまいます。

お手伝いを頼む時も、一度にひとつずつ伝え、できたらほめ、次の用事を頼む方が結果的に早く完全にできるものです。

### ③具体的に、わかりやすく伝える

3年生は抽象的に考える力が急速に育ってくる時期ですが、個人差も多い年齢です。聞いて行動することが苦手なお子さんには、具体的に伝えたり、実物を見せてわからせたり、実際にやって見せたりすることが効果的です。

成長の「早い・遅い」や物事の「得意・苦手」は誰にもあるものです。特に生活や学習に、困難をきたすようなことがございましたら川越市立教育センター分室（リバーラ）ご相談ください。



## 4. 家庭生活等についての相談

### ◇子どもの叱り方、ほめ方

**【Q】** 小学校3年生の男子の保護者です。子どもが言うことを聞かないと、イライラして叱ってしまいます。最近は、叱っても効き目がない場合が多く、もっと強く叱ってしまいます。どうしたらよいでしょうか。子どもの叱り方、ほめ方について、よい方法を教えてください。

**【A】** 叱り続けることで、子どもは「何をやっても認めてもらえない」という感情を持つようになります。反対に、ほめることで「自分は大切にしてもらっている」と感じ、様々なことに意欲を持って取り組むようになります。「子どもは様々な経験や成功体験を積むことによって、少しずつ成長していく」という考えを持って接し、関わり方を工夫することで、叱るよりもほめる機会を増やせると考えます。

次のようにお子さんに接してみてもいいでしょうか。

#### ①叱るときは行為について叱りましょう。

「本当にダメな子」「なんでできないの」「他の子はちゃんとやっているよ」など、人格を否定するような言葉を投げかけないようにします。このような言葉は子どもの心を傷つけ、人格形成に大きな影響を及ぼします。叱るときは怒りの感情を抑え、「次は、時間を守ろうね」のように肯定的な表現や、「約束を守ってくれると、お母さん、うれしいな」のように、うまくできたときのイメージが湧くような表現で間違いを正してあげましょう。

#### ②手助けをしながらほめましょう。

子どもが順を追って自ら行動することができるようにするため、ホワイトボード等に時刻とやるべきことを順番に書き、予定を視覚的に伝える方法があります。予定を見ながら行動できるような状況をつくり、できたことをほめていきます。予定通りできなくても、「ここまではできたね」「どうするとよかったかな」と声をかけるとよいでしょう。テレビやゲームなどでも、終了時刻を子どもと話し合って決め、終了10分前に声をかけたり、タイマーをセットしたりするなど、成功させるための手助けをしてみてください。

#### ③「認める」ことで「ほめる」ことに繋げましょう。

高い評価をいつもする必要はありません。「おもちゃを片付けられたね」「宿題が終わったね」「最後まで書けたね」など事実を承認する声かけでも、見てくれているんだ、関心があるんだという気持ちになり、自己肯定感が高まっていきます。そのような言葉を家庭に満たしながら、できたときに心からほめてあげてください。時間がかかるかもしれませんが、自然と叱る数は減っていくことでしょう。

川越市立教育センター分室(リベラー)では、教育に関する様々な相談をお受けしておりますので、ご利用ください。

## ◇親子の会話が少なくなってしまう生徒

**【Q】** 中学校2年生の男子の保護者です。小学生のときは何でも話してくれましたが、中学生になるとだんだん話さなくなり、最近は、ほとんど親子の会話がありません。何か悩みがあるのか心配です。母親としてどう接したらよいか助言をお願いします。

**【A】** 今まで何でも話してくれたお子さんが中学生になり、口数が少なくなると心配だというお話をよく耳にします。お母さんとしては、どう接したらよいかわからず不安ですね。次のようなことに気を付けて、対応なさってはいかがでしょうか。

### ①ゆったり構える

男の子にとって、中学校2年生は二次性徴期と重なります。心と身体のバランスに変化が生じ、体の成長に心の変化が追いつかず、敏感で不安定な時期です。また、家族から離れて、社会に出て行こうとする親離れの時期でもあります。

しかし、子どもはこれらのことを、ことばで上手に説明できないのです。無口になることはだれにでも見られる成長過程であると受け止め、ゆったりと構えてください。

### ②気軽に話せる親子関係づくりに努める

思春期における子育てでは、家族が積極的にかかわることにより、子どもが気楽に話せる親子関係を築くことが大切です。

例えば、食事の時間に、世間話やお子さんの興味あることなどを話題にして、家族団らんの時間をつくりましょう。無理に聞き出そうとしなくても、自分が受け入れてもらっていると安心感を持ったとき、自分から悩みごとや相談したいことを話してくれるものです。

### ③学校生活に適應できているか確認する

お子さんの健やかな成長には、学校と家庭が連携を図ることが大切です。友人関係や学習、部活動等の様子を担任や担当の先生にお尋ねになってはいかがでしょうか。お子さんの学校での様子がわかり、何か悩みごとがあるか把握できると思います。

また、中学校では、日常的な相談にはさわやか相談員が、専門的な心の問題等にはスクールカウンセラーが対応しています。各中学校のさわやか相談室には、直通の電話が設置され、保護者の相談にも対応しています。気楽な気持ちでご活用ください。

さらにふだんから、お子さんの友達の保護者と、学校の様子や友達関係の情報を交換するなど、保護者どうしのネットワークづくりをしておく、子どもの理解にも役立つでしょう。

## ◇生活リズムがくずれがちな児童

【Q】 小学校6年生の男子の保護者です。6年生となり、この2カ月間は運動会の準備や市内バスケットボール大会へ向けての練習など、たくさんの行事に一生懸命に取り組んできました。また、最高学年として下級生の面倒をみたり、委員会・クラブ活動などを中心となって進めたりする場面も多くなったようで、頼もしく感じています。

ただ、朝起きてくるのがだんだん遅くなってきたのが気になります。疲れもあるかと思いますが、早く寝るように言ってもなかなか言うことを聞きません。このまま生活のリズムが乱れたままになるのが心配です。親としてどのように関わればよいでしょうか。

【A】 小学校高学年から中学生の一般的な傾向として、精神的な自立とともに生活の自己管理ができるようになります。実際、お子さんは様々な場面で中心となって活動するなど、充実した学校生活の中で自立性が育まれているようです。ただ、5年生までとは違う生活に、疲労が蓄積してしまっているのかもしれない。

さらに自我も発達し、親の言うことを素直に聞けなくなっている場合もあります。そこで、以下のような関わり方をしてみてはいかがでしょうか。

### ①お子さんのがんばりを認めつつ、自分の生活に責任を持たせましょう。

今回の相談に限らず、日頃から子どもの良さや成長を認め、子どもとのコミュニケーションを積極的にとることはとても大切です。「自分を理解してくれている」と思う人からの言葉は、子どもも素直に聞くことができるでしょう。6年生として苦勞していることを聞いてみたり、親御さん自身の経験を話したりすると「自分のことを分かってくれた」という気持ちが生まれます。

その上で、自分の生活を自分で見直させましょう。これまでの学習の中で、お子さんは望ましい生活習慣の大切さを学んでいます。例えば、早寝早起きの大切さを学んだり、自分の生活時間について改善策を考えたりしてきました。それらの学習をいかして、就寝時刻を自分で決めるなど、生活を主体的に改善できるようにしていきましょう。こうした経験を通し、さらに自立した生活へとつなげていきたいものです。

### ②夜更かしを招く環境を改善しましょう。

携帯電話や携帯型ゲームが広く普及し、時間を忘れて熱中してしまう子どももいるようです。また、家族の生活リズムが影響し、子どもも夜更かしになっていることもあります。夜更かしを招く要因が家庭内にたくさんあると、子どもの意識だけで生活リズムを改善するのは大変です。そこで、家族でしっかり話し合い、「〇時になったらテレビは消す」「夜は携帯電話やゲームを部屋に置かない」などルールを決めましょう。

このように、家族全体の生活について見直すことで、お子さんはより主体的に自分の生活を管理できるようになるでしょう。

## ◇朝食を食べない児童

【Q】 新学年になり、毎日元気に登校していた小学校5年生の娘が、最近、「朝食を食べたくない。」と言うことが多くなってきました。夕食は楽しそうに食べて今まで通りに過ごしていますが、体型を気にしている様子が見られます。

これから成長する大切な時期なので、とても気になります。体調管理も含めてどのように接していくとよいでしょうか。

【A】 「早寝、早起き、朝ごはん」に代表されるように、成長過程の子どもたちにとって、生活リズムの向上はとても重要です。ちょうど思春期に差しかかり、体型を気にして無理に食事の量を制限するお子さんもいます。一概に注意するのではなく、自分で体や生活について考えるきっかけを作ってあげることが大切です。例えば、ふだんの会話に朝食の役割や栄養のバランスについての話題を加えたり、朝食の内容に変化を加えたりすることで、日頃から「朝食をとる」ことのよさを意識できるようにアプローチしていくこともよいと思います。

### ①食事づくりを通して「食生活」全体に興味をもたせる工夫

小学校5年生から家庭科の授業が始まります。「簡単な調理をしてみよう。」「ごはんのみそ汁を作ってみよう。」さらに「朝食に合うおかずを作ろう。」「家族と楽しく食事をしよう。」など「食」の基本となることを学んでいきます。家庭科の授業のあった日などに、ちょっとした会話の中から食事づくりに親子で一緒に取り組む機会を作るのもよいでしょう。

### ②就寝時間や昼間の活動を見直して生活のリズムをつくる工夫

「朝食をしっかりとること」は、体調管理の大切な要素の一つです。「早く寝て、体のリズムを整えること」も効果的で重要な要素です。朝、規則正しく起床して、体をすっきりさせることは、活力がわいてくる等の効果につながります。お子さん自身が実感することにより、自分自身で体調管理に取り組めるようにもなります。

こうしたことの積み重ねにより、朝食をとり、元気に登校するリズムができるよう、家族みんなで「わが家の生活時間割表」を作ってみるのもよいでしょう。

## ◇運動不足が気になる児童

【Q】 小学校2年生の男子の保護者です。学校には友達も多く、楽しく登校しています。しかし、放課後や休日の過ごし方が気になります。家でゲームをしたり、テレビを見たりして過ごす毎日です。勉強の時間も大切ですが、小学生にとっては健康と体力は親として大切なことと思っています。

私達が小学生の頃は、もっと外で遊んでいたように思うのですが、最近の子どもたちの体力はどうなっているのでしょうか。また、子どもの体力を高めるために家庭でできることはどんなことが考えられるか教えてください。

【A】 各学校では、体力向上に向けた様々な工夫をして取り組んでいるところです。しかし、子どもたちの体力向上には、やはり学校・家庭・地域が連携してこそ、効果が期待できます。

そこで、お子さんの体力向上に向けて、ご家庭でできる取組をご紹介します。

### ①運動の習慣化

特に、小学校低学年のお子さんには、生活の中に運動を習慣化させることから始めてはいかがでしょうか。そのためには、外遊びをすることが大切です。しかし、最近では、交通事故や不審者等により外遊びも心配されたり、遊ぶ場所が少なくなっていたりするなど、外遊びをするのにも難しい状況があるようです。こうした中では、ご家族の目の届く範囲で友達と外遊びをさせたり、休日には、ご家族揃って近くの公園で遊んだりしてはいかがでしょうか。ご家族と一緒に遊ぶ活動を通して、お子さんに身体を動かすことの楽しさを味わわせてあげてください。大切なことは、継続して運動に親しむことです。そして、続けられたことや上手になったことを具体的に褒め、運動好きになるよう、声をかけてあげてください。

### ②規則正しい生活

体力を向上させるためには、生活のリズムを整えることは欠かせないことです。「早寝、早起き、朝ごはん。」これは健康な身体をつくる上で大切なことです。日頃、ゲームなどをして夜型になりがちなお子さんにとっては根気が必要になりますが、規則正しい生活が送れるよう支援してください。

このように、毎日の積み重ねが、お子さんの体力向上につながります。ご家族で遊ぶ時間を作る他に、地域で夏休みに行われるラジオ体操に積極的に参加させることもよいですね。運動習慣が定着したら、少しずつ運動量を増やし、ウォーキングやジョギングなどに、無理なく楽しく取り組んでいけるとさらに効果が上がります。ご家族で是非、取り組んでみてください。

## ◇これは、誰のもの？

**【Q】** 小学校3年生の男子の保護者です。我が家では、月300円のお小遣いをあげ、その中で欲しい物を買うようにしています。しかし、最近、息子がどう考えても自分のお小遣いでは買えない物を持っています。友達に借りたのか、それとも店から…。親として、どう対応したらよいのでしょうか。

**【A】** 情報化社会に生きる現代の子どもたちは、周囲に物が満ち、欲望を刺激する宣伝や広告の中で生活しています。お子さんの様子に「あれ？」と感じたときには、そのときを逃さずに事実の確認をするなど、声かけをしていくことが重要です。

### ①事実の確認から

まず、落ち着いてお子さんの声に耳を傾けてあげてください。「どうしたの？それ、あなたのお小遣いでは買えそうにないと思うけど。」「お友達に借りたの？お友達のご家庭にもお礼しないとね」などと、冷静に問いかけてください。

### ②お子さんと一緒に対応

もし、万引きだったり、友達の家からとってきてしまったりしていた場合、つい感情的に叱りがちですが、ここは冷静に親の気持ちを伝えながら、いけないことをきちんと説き、納得させることが大切です。その上で、お子さんと一緒にお店や友達の家へ謝りに行くといいでしょう。

このような対応をすることで、子どもは、自分のしたことの意味を理解し、行動に責任を持つこと、悪いことをしたら謝らなければいけないことを学びます。また、親の謝る姿から、一緒に来てくれたことへの感謝と、もう絶対にしないという気持ちを強固にします。

### ③心を育む

欲しい物を何でもすぐ買ってあげていませんか。期間等を決めて、我慢する経験が必要です。また、自分の持ち物に名前を書かせたり、友達との物の貸し借りに伴う責任やモラルを具体的に学び取らせたりすることを通して、物を大切にする心を育てていくことも大切です。

### ④学校や相談機関との連携

子どもの万引きや盗みの背景には、様々な問題が隠されています。特に低年齢の子どもほど、無意識のうちに問題行動をとっている場合があります。お子さんが語らない場合は、学校に相談してみましよう。そして、先生と一緒に、お子さんの健やかな成長を願って対応していきましょう。

川越市立教育センター分室（リバーラ）でも、教育に関する様々な相談をお受けしておりますので、ご利用ください。

## ◇家庭学習を習慣化させるには

**【Q】** 小学校6年生の男子の保護者です。息子は毎日宿題には取り組んでいるものの、それ以上の学習はせず、中学校で授業の復習などができるのだろうかと心配しています。

息子に理由を聞くと、「宿題以外はやりたくないし、遊ぶ時間が減ってしまう。」といった言葉が返ってきます。親としては家庭学習の習慣を身につけ、自分で学ぶ楽しさを知ってほしいと願います。何かよい方法はありますか。

**【A】** 子どもたちにとって、学習を継続するためには、それを「楽しいもの」と感じる事が重要です。次のようなポイントを意識して働きかけてみてはいかがでしょうか。

### ①授業ノートの工夫

お子さんの授業ノートを見ていますか。学校の授業内容を把握したり、お子さんの学習の様子を知ったりするためにはノートを見る事がとても有効です。もしお子さんが板書の内容だけを記入しているようでしたら、「自分で考えたことや、疑問に思ったことをメモしてごらん」とアドバイスしてあげてください。授業を静かに聞いて、黒板の字を写すことも大切ですが、頭の中で深く考えたことをメモしていくことはさらに重要です。宿題で行っていることが、ドリル学習中心でしたら、自主学習でそのメモを頼りに調べ学習を行ったり、自分なりの考えを文章にまとめたりするようにしてみてください。ご家庭でも、そのメモや考えを積極的に称賛したり、逆に質問したりすると、さらに深い学びになっていくと思います。

### ②親子学習時間の視点を変える

小さいお子さんであれば、テレビを見ていて、「どういう意味。なんで。」と聞いてくることも多いかと思いますが。実はこれがチャンスです。子供たちの頭の中は「知りたい。なぜだろう。」といった知的好奇心でいっぱいです。ご両親自身で答えてあげることも大切ですが、それ以上に、一緒に調べることをお勧めします。また、「この本読んでごらん。」とか、「辞書になんて書いてあるかな」というように、日常の生活の一部を学習に置き換える工夫はいかがでしょうか。机に向かって取り組む学習と併せて行っていくと「学ぶ楽しさ」を日常生活から感じる子になることでしょう。

### ③学習の足跡を残す

もう一つ大切なポイントは、学習した足跡を残すことです。例えば、家庭学習ノートが1冊終わると、自分でやり遂げた喜びが感じられます。あまり分厚いノートだとなかなか終わらず、達成感が得られにくくなります。最初は薄いノートから初めて、何冊終わったかで振り返りを行ってもよいでしょう。

一度にたくさん行おうとせず、1日1ページ、あるいは1週間で5ページくらいのペースで行います。ノートが進むにつれて、毎日の積み重ねが目に見える形になります。はじめのうちは内容や方法が深まらなくても、続けていくうちに自分だけの「マイ学習ノート」ができ上がっていくことを期待しています。

## ◇子どもに読書の習慣をつけさせたい小学生の保護者

**【Q】** 小学校3年生と5年生の子どもを持つ親です。子どもの読書離れが著しいといわれていますが、子どもたちには本をたくさん読み、感受性豊かになってほしいと願っています。子どもに読書をさせる方法を教えてください。

**【A】** 本を読むことで、情景や気持ちを想像する力が身に付きます。また、相手の気持ちを理解したり、語彙を増やして自分の気持ちを相手に分かりやすく伝える表現の仕方を学んだり、読書には多くの長所があります。

読書の好きな保護者の子どもは、読書が好きという傾向が認められることも別の調査で報告されています。各学校では、朝読書や「小江戸読書マラソン」等の取り組みにより読書を啓発していますが、ご家庭でも次のような方法を試してみたいかがでしょうか。

### ①親子で同じ本を読んでもみる

ただ本を読むように言うだけでは習慣にはなりません。まず、お子さんと同じ本を読んでもみることです。読書経験を共有し内容について話をするのができたら、どんなにかすばらしいことでしょうか。内容の読解に偏らずお子さんの感じたままを受け入れてあげることが大切です。本を選ぶ際にはあまり難しい本を選ばないように気を付けてください。

### ②読み聞かせの時間を設ける

次に、時間の許す限り読み聞かせをすることです。お子さんとゆっくり向き合う時間を持ってじっくりと本を読んであげてください。この場合は、少し難しいものでも構いません。

### ③図書館へ出かけてみる

お子さんと一緒に図書館に行って、静かな雰囲気の中で本を探してみたいかがですか。きっとすてきな一冊に出会えることと思います。また、借りた本を家で読む時間を設けるのもいいでしょう。

子どもは大人の想像以上にテレビを中心とするマスメディアの影響を受け、そこで覚えた言葉をそのまま話し相手に使い、傷つけてしまうことがあります。親子で取り組む読書は読む力や考える力をつけるだけでなく、ご家庭のよりよい言語環境をも創り出します。名作と呼ばれる本には美しい日本語が溢れています。日本語を見直すためにも、ぜひ親子で取り組んでみてください。



## ◇インターネットトラブルから子どもを守るために

**【Q】** 中学校1年生の女子の保護者です。中学生になり、スマートフォンを買いました。家に帰るとスマートフォンを離さず、メール、ラインなどをしたり、いろいろなサイトを見たりしているようです。出会い系サイトなどでトラブルに巻き込まれないかとても心配です。子どもへどのような指導をしたらよいでしょうか。

**【A】** スマートフォンやコンピューターを利用した電子メールやインターネットの使用に伴うトラブルが社会問題となっております。特に、小学生や中学生にとってこうした手段は興味深く、テレビゲーム同様に熱中しすぎるあまり被害に巻き込まれてしまう心配があります。インターネットを使用する場合、トラブルは誰にでも起こる可能性があるという視点から、次のような話し合いを持たれてみてはいかがでしょうか。

### ①家庭でのルール作り

他人はもちろん自分の個人情報を書き込まない、他人になりすましたりするといった匿名性を悪用しない等の約束を、お子さんとの話し合いの中で決めましょう。また、約束を守れない場合は使用を制限する等、保護者として管理できるようにしておくことが大切です。

### ②フィルタリング機能の活用

特定のサイトへの閲覧を制限する機能（フィルタリング）で、有害情報への接触を防ぐことができます。また、18歳未満の子どもが使用する携帯電話でインターネットを利用する場合は、正当な理由がない限りフィルタリングサービスを利用しなければいけないことになっています。（埼玉県青少年健全育成条例）

### ③被害防止のための早期対応

気がかりな事があったら、早めに学校や関係機関に相談してみましょう。また、トラブルを見逃さないように日頃からお子さんとのコミュニケーションを大切にすることが被害防止の第一歩です。

## ◇スマートフォンへの依存が見られる生徒

**【Q】** 中学校1年生の女子の保護者です。スマートフォンを食事中も画面を見て離しません。マナーの問題だけでなく、娘の生活が乱されていくようで心配です。親としてどのように接し、注意したら良いのでしょうか？

**【A】** スマートフォン所持の年齢は年々下がっており、近年では小学校3・4年が対策の水際だとも言われています。

スマートフォンから繋がるインターネットの世界は、子どもたちにとって大変魅力的なサービスに溢れています。動画やゲーム、ソーシャル・ネットワーキング・サービス（SNS）での結びつきが学校の話題となるようにもなりました。

しかし、スマートフォンは常に手元に置くことができ、時も場所も選ばず使えるところに問題発生の可能性を含んでいます。相談者さんがお悩みのように本来の家庭生活が乱され「学校を遅刻・欠席する」「ひきこもる」「家族に暴力を振るう」といった事態も起きています。この本来の生活や体調を崩してまでスマートフォンの使用にのめり込んでしまう事態について、次のように向き合ってみてはいかがでしょうか。

### ①適正な使用ができる環境を整える

スマートフォンのアプリでは、オンラインゲームやSNSなどのサービスが、大人だけではなく精神的な発達が未熟な子どもたちにも開かれています。大人でも自分を律することができずに病的な依存症に陥るものを、子どもたちが自分で律することは困難です。そのため就寝時には親が端末を預かって管理したり、フィルタリングサービスを利用して接続先を制限したりするなど、適正な使用ができる環境を整えることが大切です。

### ②家族でルールを話し合い、みんなで実行する

インターネットの光と闇の部分をつまみながら子どもと向き合い、使用する時間や置く場所について家族でルールを考えましょう。その際「なぜルールの設定が必要か」についても子どもの発達段階に応じて話し合いましょう。このようにして、親の目の届く範囲でインターネットを使用させることで、子どもたちが犯罪に巻き込まれないようにしましょう。

ルールを決めたなら、子どもの自主性を尊重しながら親もルールを守り、範を示すことが大切です。大人である私たちも子どもと一緒に実践してください。