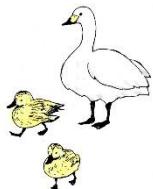


## 子どもの理解

### ■ 心とからだの変化する思春期

思春期は、子どもから大人への移行期です。からだは大人に近づきますが、精神的な変化がそれについていけず、不安定になります。



思春期に見られる様々な行動に対応するには、子どもにとっての目標と子どもが置かれている状況等を理解し、時には温かく見守ることも大切です。

中学生は、身体と心について授業で習いながら、自らに実際に現れる心身の変化に直面します。正しい情報を基に子どもたちを見守り、支援することが大切です。

## 家庭教育ハンドブック

# すこやか

令和8年度 中学新入生の保護者の皆様へ

家庭教育ハンドブック『すこやか』は、かながわ教育ビジョンで提唱している「心ふれあうしなやかな人づくり」の一環として、中学1年生の保護者の皆さんを対象に、家庭教育のヒントになることを願って作成した手引書です。

## ダイジェスト版

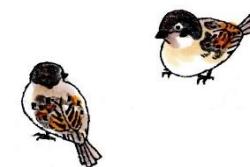
## 中学校生活や環境の理解

### ■ 子どもたちの学びの充実に向けて

学習指導要領では、幼児期から高等学校段階まで、三つの柱の育成が必要とされています。

- 知識及び技能
- 思考力・判断力・表現力等
- 学びに向かう力、人間性等

子どもの興味や関心を認め励ますことを基本に、自ら学ぶ家庭学習を習慣化しましょう。



### ■ 子どもと保護者の関係

子どもは、家庭が楽しく、くつろげる場所であることを願っています。家族が互いに認め合い、尊重し合えるよう心掛けましょう。

- 子どもを一人の人間として尊重し、向き合う
- 子どもに役割をまかせ、約束ごとをつくる
- 日ごろからコミュニケーションを心がける

### ■ いのちを大切にすることを育む

県内のすべての学校では、子どもたちに『いのち』のかけがえのなさや、夢や希望をもって生きること、人への思いやり、互いに支え合って生きることの大切さを実感してもらう「いのちの授業」を行っています。

ありのままの自分を大切に思う心「自己肯定感」を育てましょう。また、「自分の大切さとともに他の人の大切さを認めること」ができるようになることが、人権教育の目標です。

また、子どもたちが性暴力の加害者、被害者、傍観者にならないよう、各学校における「生命(いのち)の安全教育」の実施を働きかけています。

### ■ 体力向上と運動・生活習慣

体力の向上のために、運動・栄養(食事)・睡眠の健康三原則をしっかりと確立することが必要です。

- 運動をすすめましょう
- 朝食をしっかりととりましょう
- 運動・食事とともに睡眠も大切にしましょう



### ■ キャリア教育の充実

「キャリア教育」とは、子どもたちが生涯にわたり、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ための力を身に付けるものです。

家庭もキャリア発達に大きな影響を与えます。保護者が働く姿を見せたり、働くことの大切さについて話し合ったりすることで、子どもたちの人格形成や心身の発達に大きな影響を及ぼします。

また、地域活動の中で、子どもたちが社会の一員として地域や社会に貢献する力が育ちます。保護者が地域の活動に積極的に参加する姿勢は、子どもの地域への関心を高めることにもつながります。

### ■ 人と関わり社会性を育む生徒指導

生徒指導は、学校生活が有意義で興味深く、充実したものになることをめざします。

- 生徒理解を基盤としています
- 集団での「出番」と「役割」をつくっています
- ルールやマナーを身に付けることを重視しています
- 指導の厳しさ・温かさの両立をめざしています
- 大人がチームを組んで指導・支援します

中学校と一緒に、子どもの成長を見守りましょう。

- 中学校での様々な活動について、子どもの話に耳を傾けてみましょう
  - 教職員との会話で、指導の共通理解を図り、子どもの多様な面を知ることができます
  - 中学校のルールを知り、家庭でも、中学校と同じ認識で子どもに関わることが大切です
  - 心配ごとは教職員やスクールカウンセラーに相談してみましょう
  - 学校行事で子どもと感動を共有することは、子どもや中学校への理解につながります
- PTAや保護者会の活動は、共通の悩みや喜びを分かち合う場にもなります

## 中学校生活や環境の理解

### いじめ・暴力行為を見逃さない

いじめや暴力は、どの学校にも、どの子どもにも、起こりうる問題です。いじめは人間として許されない行為であること、暴力はいかなる理由があろうとふるってほならないことを、子どもに語り続けましょう。

トラブルの予兆を見逃さないために、子どもの何気ない変化にも声をかけることが大切です。

トラブルが起こったら、中学校に連絡してください。担任だけでなくチームで対応します。

- 睡眠時間の乱れ
- 食欲不振
- 頭痛・腹痛・吐き気
- 持ち物の破損・落書き
- 知らない持ち物が増える
- お金の使い方が荒くなる
- 無口・無表情になる
- 感情の起伏が激しくなる

### インターネットトラブルを防ぐ

インターネットは便利な一方で、子どもたちが保護者の知らないところで事件の被害者や加害者となってしまう危険性があります。

スマートフォンの使用目的と子どもの実態に合ったルールを家庭で決め、それに合わせて機能やサービスを利用することがポイントです。

- 成長に合ったルールをつくる
- 子どもと話し合いながら決める
- ルールに沿った機能を設定する
- ルールを“定期的に”見直す
- 日常のネット利用を通して指導する

### 子どもに寄り添う不登校への支援

不登校はどの子どもにも起こりうるものであり、問題行動ではありません。不登校は特に小学6年生から中学1年生にかけて増加します。中学校と家庭が連携して子どもを支援することが大切です。



### タバコ・酒・薬物に潜む危険

喫煙や飲酒は、心身の健康に悪影響を及ぼします。特に、成長期の中学生は影響を受けやすく、リスクが高まります。

また、満20歳未満の喫煙や飲酒は法律で禁止され、保護者もその責任を問われます。

### ゲームを含む依存症

「やめたくてもやめられない」状態のことを一般的に依存症といいます。子どもが依存症に陥るのを未然に防ぐには、家庭の役割が大変重要です。子どもの様子をよく観察し、親子の対話から子どもの行動を理解したり、悩みを聞いたりすることが大切です。ゲームについては、家庭内のルール作りを行うなど、適切な生活習慣を身に付けるように促します。

## 家庭で大切にしたいこと

### 読書を介したコミュニケーション

読書活動は、人生をより深く生きていくための力となります。子どもと同じ本を読んだり、感想や作者について語り合ったりすることは、子どもとのコミュニケーションを図ることにつながります。

読書を通して家族のコミュニケーションを深め、保護者自身も楽しみながら読書をする時間を大切にしてください。

### 家庭における5つの心掛け

- 生活のリズムをつくる
- 子どもをトラブルから守る
- 子どもの話を聴く
- 感動を共有する
- 「ホッ」とできる居場所にする

### 【相談できる支援機関の紹介】

- かながわ子ども・若者総合相談センター  
〔相談専用電話〕 045-242-8201  
〔利用時間〕 火曜日～日曜日  
9時～12時、13時～16時  
(年未年始を除く)  
※子ども・若者(おおむね39歳まで)が抱える様々な悩みについての一次相談窓口

- 神奈川県ひきこもり地域支援センター  
〔相談専用電話〕 045-242-8205  
〔利用時間〕 火曜日～日曜日  
9時～12時、13時～16時  
(年未年始を除く)  
※年齢を問わず、県内に在住のひきこもりでお悩みの方や家族等の相談窓口

- 神奈川県西部青少年サポート相談室  
〔相談専用電話〕 0465-35-9527  
〔利用時間〕 月曜日～金曜日  
10時30分～12時、13時～16時  
(祝日、年未年始を除く)

- 24時間子どもSOSダイヤル  
〔相談専用電話〕 0120-0-78310  
または 0466-81-8111  
〔利用時間〕 24時間・365日受付

- 県立総合教育センター  
総合教育相談、不登校ほっとライン  
〔相談専用電話〕 0466-81-0185  
〔利用時間〕 毎日  
8時45分～16時45分(年未年始を除く)

- かながわ性犯罪・性暴力被害者ワンストップ支援センター「かならいん」  
性犯罪・性暴力被害  
〔相談専用電話/LINE〕  
○電話：#8891または045-322-7379  
○LINEID：@171vtizt  
〔利用時間〕  
○電話：24時間・365日受付  
○LINE 毎週火・木・金・日曜日  
16時～21時



その他の相談機関については県HPをご覧ください。

[https://www.pref.kanagawa.jp/docs/ch3/cnt/soudan/02\\_kikan/index.html](https://www.pref.kanagawa.jp/docs/ch3/cnt/soudan/02_kikan/index.html)

### 【インターネットなどを利用する際に必要な情報の紹介】

- かながわモード(神奈川県教育委員会)  
携帯電話を安全・安心に使用するために必要な情報を提供しています。  
[https://www.pref.kanagawa.jp/osirase/4012/kanagawa\\_mode/](https://www.pref.kanagawa.jp/osirase/4012/kanagawa_mode/)



- サイバー関連ポータルサイト(神奈川県警察)  
[https://www.police.pref.kanagawa.jp/kurashi/cyber\\_hanzai/mesd7035.html](https://www.police.pref.kanagawa.jp/kurashi/cyber_hanzai/mesd7035.html)



- 青少年のインターネットの利用(神奈川県青少年課)  
SNSトラブル防止動画や青少年のスマホ利用保護者啓発リーフレット等を掲載しています。  
[https://www.pref.kanagawa.jp/docs/t7e/0214s3/seisyonen\\_internet/index.html](https://www.pref.kanagawa.jp/docs/t7e/0214s3/seisyonen_internet/index.html)

