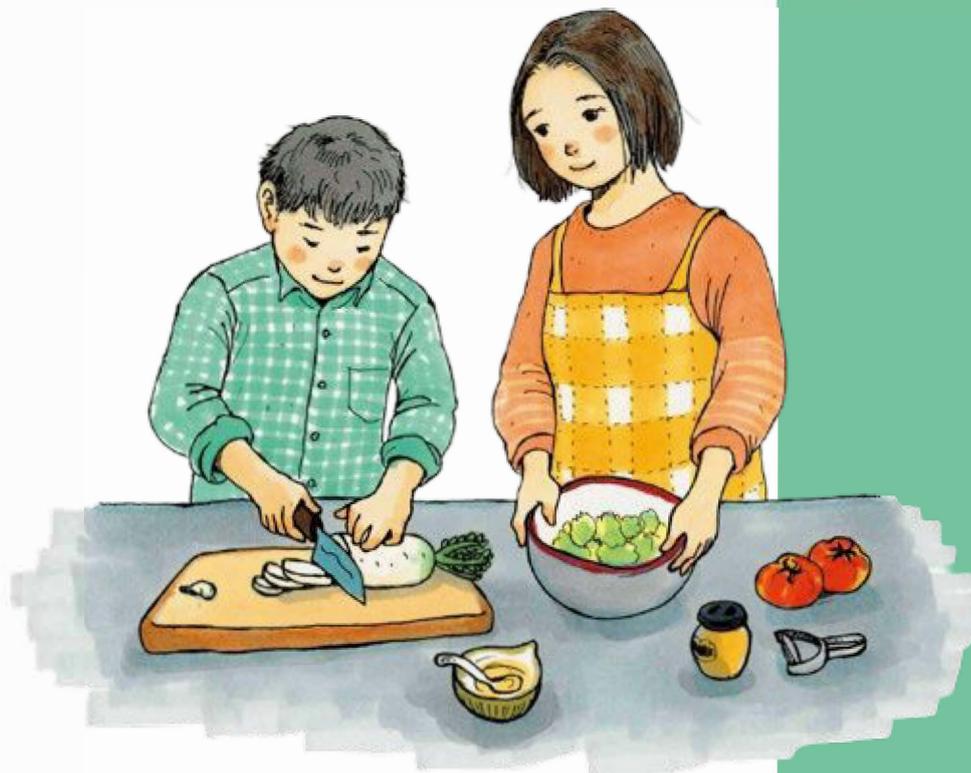


家庭教育ハンドブック

すこやか

令和8年度 中学新入生の保護者の皆様へ



目次

第1章 子どもの理解

こころとからだが変化する思春期	2
子どもと保護者の関係	3
いのちを大切にすることを育む	4
体力向上と運動・生活習慣	5

第2章 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	6
キャリア教育の充実	7
人と関わり社会性を育む生徒指導	8
いじめ・暴力行為を見逃さない	9
インターネットトラブルを防ぐ	10
子どもに寄り添う不登校への支援	11
タバコ・酒・薬物に潜む危険	12
ゲームを含む依存症	12

第3章 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	13
家庭における5つの心掛け	13

ともに生きる社会かながわ憲章	14
----------------	----

裏表紙【相談できる支援機関の紹介】

【インターネットなどを利用する際に必要な情報の紹介】

家庭教育ハンドブック「すこやか」

読者アンケートにご協力ください。



アンケート回答ページで
中学生用・デジタル版

「かながわ 子どものためのブックリスト」を配布中！

(<https://www.pref.kanagawa.jp/docs/gt2/sukoyaka.html>)

朝読書や読書感想文の本選びに！

■ はじめに

この冊子は、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。

各家庭で子育てや子どもの教育を考えるため、また、子どものために教職員や地域の方々とよりよい関係を築くための参考として、子どもの成長を育む家庭づくりの一助となれば幸いです。

第1章 子どもの理解

■ ころとからだが変わる思春期

最近、子どもが中学校での出来事を話してくれない。

「もう、自分でできるから指図しないで」と言われて、ちょっとさびしい気がする。

一体何を考えているのかわからない。

そのような保護者の皆さん、まずは自分の思春期のころを思い出すことから始めてみませんか。そして子どもの心の発達段階について考えてみませんか。

思春期は大人へのステップ

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、「私はもう大人？まだ子ども？」と不安定になります。

また、自我意識が芽生え、「自分はどういう人間なのか」と自分探しを始めますが、自分の理想と現実の違いに戸惑い始め、時には悩むこともあります。

これまで絶対的で特別な存在であった保護者に対しても、成長に伴い、相対的、客観的な視点をもつようになります。その過程で、信頼や期待が反発や不満へと変わることもあります。

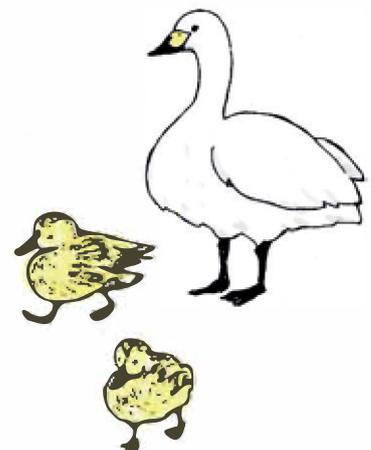
一方、この時期は、人間関係でのつまづきを経験しつつ、これからの人生を考え始める時でもあります。保護者が、様々な葛藤を抱える子どもたちを適切に支えることで、「人生の先輩」としての尊敬や信頼感が育まれていきます。

安全地帯があるからチャレンジできる

思春期の子どもは、社会や学校、友人、家族からの影響を受けながら、一人の大人として自分というものを確立していきます。

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。

子どもが自己を確立する過程においては、保護者の愛情はとても重要な役割を果たします。心の「安全地帯」としての家庭生活があるからこそ、子どもは安心して社会へ飛び込んでいくことができるのです。



心身の変化に直面する時期

子どもたちは、中学1年生の保健体育の授業で、次の内容を学習します。

- 身体には、多くの器官が発育し、それに伴い、様々な機能が発達する時期があること。
また、発育・発達の時期やその程度には、個人差があること。
- 思春期には、内分泌の働きによって生殖に関わる機能が成熟すること。
また、成熟に伴う変化に対応した適切な行動が必要となること。
- 知的機能、情意機能、社会性などの精神機能は、生活経験などの影響を受けて発達すること。
また、思春期においては、自己の認識が深まり、自己形成がなされること。
- 精神と身体は、相互に影響を与え、関わっていること。
欲求やストレスは、心身に影響を与えることがあること。
また、心の健康を保つには、欲求やストレスに適切に対処する必要があること。

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。
その成長を喜びながら、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。

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。
そのためには、家族が互いに認め合い、尊重し合える雰囲気が大切です。

尊重し合える家庭の心がけ

●思春期の子どもを一人の人間として尊重し、向き合う

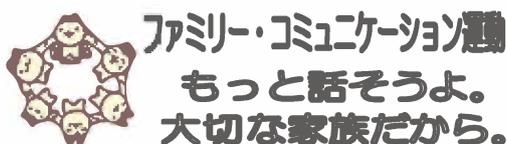
保護者は、思春期の子どもを一人の人間として尊重し、向き合うことが大切です。
大人が誠実に努力している姿勢を示すことは、子どもの心に響くことにつながります。

●子どもに役割をまかせ、守るべき約束ごとをつくる

家庭内での具体的な役割は、子どもに自信をもたせ自立を促します。保護者として、子どもに望んでいることや、家族の一員としての役割と責任について話し合みましょう。
「〇時に朝ごはんを食べる」などの行動に移しやすい約束ごとで、家庭独自の生活習慣を築くのもよいでしょう。

●日ごろからコミュニケーションを心がける

保護者との関係が変化するこの時期こそ、互いの主張を認め合うコミュニケーションが、子どもの精神的な成長には欠かせないものとなります。
例えば「みんなで食卓を囲む日」を設定するなど、家庭内の行事を設けてみたり、部活動など子どもが一生懸命に取り組んでいることを話題にして話しかけてみたりするのもよいでしょう。



毎月第1日曜日を「ファミリー・コミュニケーションの日」としていただきます。相手を思い大切にできる子どもを育てるため、家族のコミュニケーションを深める環境づくりを推進します。



子どもたちのいじめ、暴力行為、不登校を未然に防ぐため、地域の大人が子どもたちの“育ち”を応援する「かながわ子どもスマイルウェーブ」を推進しています。

■ いのちを大切にすることを育む



いのちを大切にすること

あらゆる生命を尊重し、感じる心や感謝する心、思いやりの心を持ち、生きることのすばらしさを自覚すること

近年、少子化や自然体験の不足等により、子どもたちは、きょうだいや仲間とけんかをした経験や、生き物の死に遭遇した経験が少なくなり、「いのちの大切さ」を実感することが難しくなっています。

学校では、「いのちの大切さ」が子どもたちの心に浸透するように、道徳教育を中心に取組を進めています。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、人権教育にも取り組んでいます。

「いのちの授業」と「自己肯定感を高めるための支援プログラム」

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。

いじめや自殺等が大きな課題となっている中、「いのちの授業」の必要性や重要性はますます高くなっています。

また、「全国学力・学習状況調査」の結果から、神奈川県の子どもたちについては、「自分にはよいところがあると思えるか」「将来の夢や目標を持っているか」といった面において、少しずつ高まりは見られますが、更に働きかける必要があることがわかっています。

そこで、県教育委員会では、「自己肯定感を高めるための支援プログラム」を作成し、大人たちが子ども・若者に、どのように関わればよいか、プログラムとして示しました。

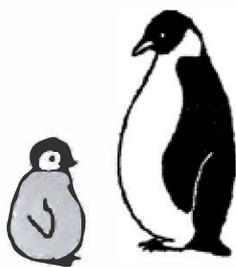


「自己肯定感を高めるための支援プログラム」

<https://www.pref.kanagawa.jp/docs/v3p/seitosidou/jikokouteikan.html>

自分の大切さを認める「自己肯定感」を育む

自己肯定感とは、「自分が価値ある人間であり、自分の存在を大切に思う気持ち」です。「ありのままの自分や、自分の存在そのものを認められる」ことによって育まれます。



「おはよう」「おやすみ」や「がんばったんだね」などの言葉かけや、作業の手を止め、子どもと向き合って話を聞くことなどが、子どもの存在を認め、ありのままの姿を受けとめることに深くつながっています。

「わたしはわたしでよいという思い(自分が好きという気持ち)」
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

他の人の大切さを認める人権教育

学校における人権教育は、授業だけでなく、教育活動全般を通して、様々な場面で行われています。

人権教育の目標

- 児童・生徒が発達段階に応じて、人権の意義や内容について理解し、「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。
- それが様々な場面で具体的な態度や行動に現れるようにすること。

県教育委員会では、「かながわ人権施策推進指針(改定版)」に基づき人権教育を総合的に推進しています。

生命(いのち)の安全教育

「生命(いのち)の安全教育」とは、生命の尊さを学び、性暴力の根底にある誤った認識や行動、また、性暴力が及ぼす影響などを正しく理解した上で、生命を大切に考える考えや、自分や相手、一人ひとりを尊重する態度等を発達段階に応じて身に付けることを目指すものです。

県教育委員会では、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。



「生命(いのち)の安全教育について ~保護者のみなさんへ~」

https://www.mext.go.jp/content/20210805-mxt_kyousei02-000014005_2.pdf

子どもの異変に気付いたり、子どもから性暴力に関する相談を受けたりした場合は、子どもの気持ちにしっかりと寄り添ってください。

例

- 絶対に子どもを責めない
話を疑ったり、否定したりせず、子どもの話を信じて寄り添いながら聞いてください。
- 根掘り葉掘り聞かない
子どもの気持ちは受け止めつつ、被害の状況等の事実関係については、質問を重ねたり、話を誘導したりすることのないようにして、できるだけ早く専門家や支援機関に相談しましょう。

■ 体力向上と運動・生活習慣

体力は、運動習慣をはじめとした生活習慣と関連があり、健康維持のほか、意欲や気力など精神面の充実にも関わっており、「生きる力」の重要な要素です。

体力の向上のために、運動・栄養(食事)・睡眠の健康3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

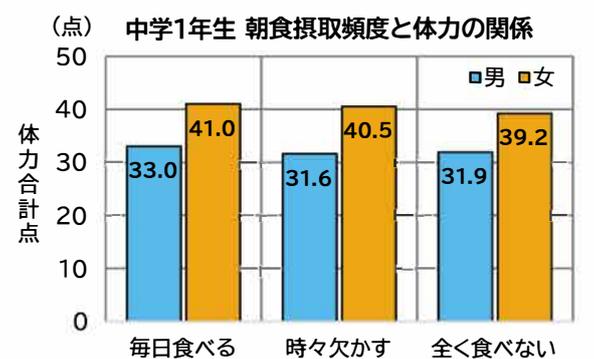
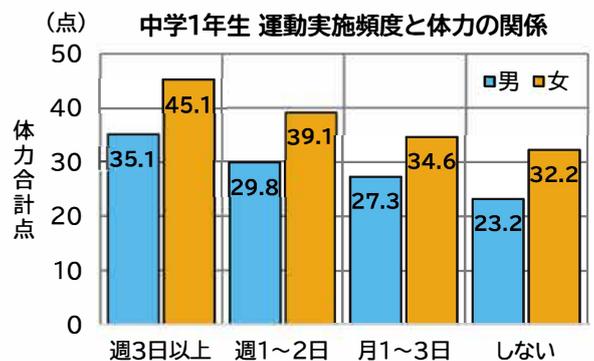
中学生の時期に様々な運動・スポーツを体験することは、生涯にわたって健康や体力を保持増進していくための能力や態度を育てます。

また、運動部活動や地域スポーツクラブでの経験は、その後の運動習慣の確立につながり、子どもたちが生涯にわたって心身の健康を保持増進し、豊かなスポーツライフを実現することが期待されます。

朝食をしっかりととりましょう

朝食を毎日食べている子どもは体力が高いことが、県の調査で分かっています。朝食を食べないで登校すると、体調が優れない、やる気が出ないなど、授業にも集中できなくなることがありますので、毎日朝食を食べて登校できるようにすることが大切です。

生活リズムが夜型になると、朝起きても食欲がなかったり、早起きができずに朝食を食べる時間がなかったりと、朝食を食べずに登校することが多くなってしまいます。



(令和6年度 神奈川県児童生徒体力・運動能力調査)

運動・食事とともに睡眠も大切にしましょう

運動・食事・睡眠のすべてが大切と思っている子どもは体力が高いことが「平成 30 年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査」で分かっています。

子どもが夜型の生活を送るようになると、睡眠時間が不足しがちになり、学習能力や体の抵抗力の低下を招くだけでなく、やる気が出ない、イライラするなど、情緒形成への影響も懸念されます。

第2章 中学校生活や環境の理解

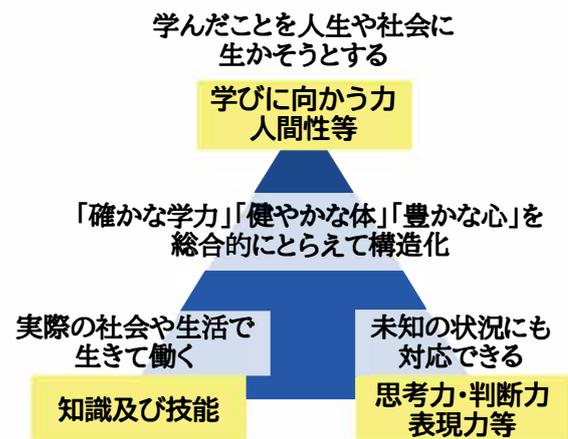
子どもたちの学びの充実に向けて

学習指導要領で育成する資質・能力

学習指導要領(※)では、各教科等の学習を通じて育成すべき資質・能力を、三つの柱(「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」)に沿って整理しており、それらをバランスよく育成していくことを目指しています。

※学習指導要領

全国どここの学校で教育を受けても、一定の教育水準を確保するために文部科学省が定めたもの。

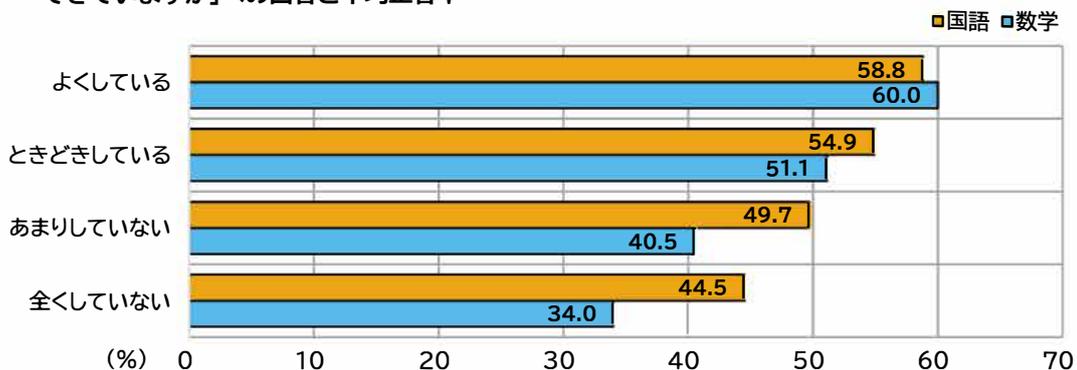


自ら学ぶ習慣をつくる

令和7年度全国学力・学習状況調査からは、「自分で学び方を工夫することができる」と実感している子どもほど、平均正答率が高い傾向が見られます。

自ら問いを見つけ解決策を探したり、「どのように学べば効果的か」を考えたりすることで、子どもは主体的に学習に取り組む習慣を身に付けることができます。そのためには、子どもの興味や関心を大切にすることが必要です。子どもが感じた疑問やつぶやきに丁寧に耳を傾けたり、子どもの取組を認め励ましたりすることが、子どもにとって大きな支えとなります。

「分からないことやわしく知りたいことがあったときに、自分で学び方を考え、工夫することはできていますか」への回答と平均正答率



※調査結果が IRT スコアで算出される理科についても同様の傾向が見られた。

(令和7年度 全国学力・学習状況調査)

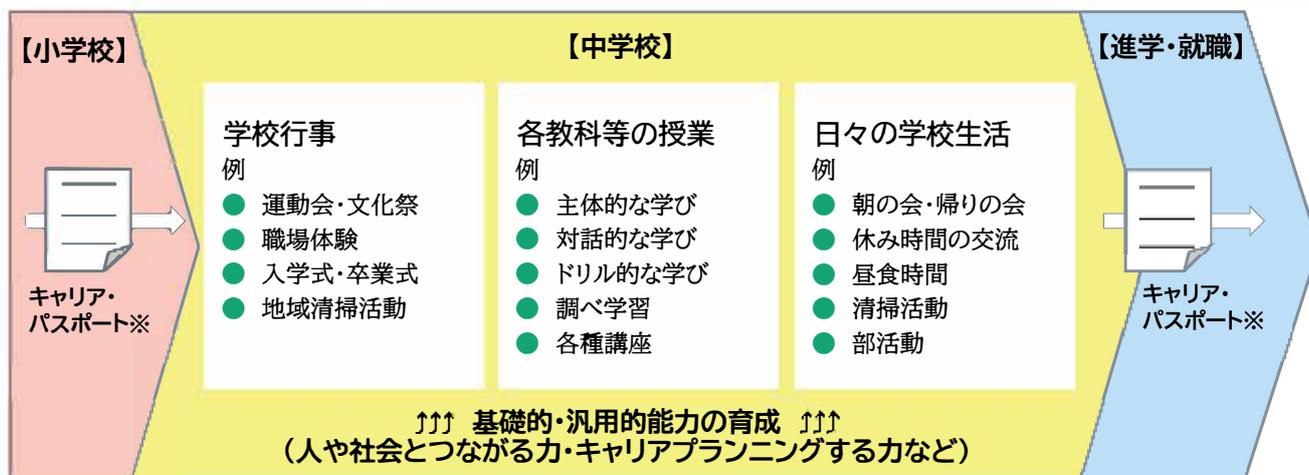


「Let's challenge! 課題解決教材」

力を付けたい学習内容について、反復練習をしたり、わかったことをまとめたりすることができます。
<https://www.pref.kanagawa.jp/docs/v3p/gakushushien/kadaikaiketsu/gaiyou.html>

■ 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(基礎的・汎用的能力)を身に付けるもので、すべての教育活動を通して取り組みます。



※キャリア・パスポート

児童・生徒自身が自己の変容や成長を見通しをもったり振り返ったりしながら記録する教材です。小・中・高と学年と校種を超えて持ち上がり、蓄積されていきます。

キャリア教育における家庭の大切さ

自分自身の存在感を意識するためには、様々な経験や人とのふれあいが大切になってきます。

中学校だけでなく、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。

様々な考え方や意見を聞くことができる場面を多く設定したり、家庭の中で役割をもたせたり、ボランティア活動・地域行事などに参加する機会を作るなど、子どもの自立を促すための活動の機会を与えたいものです。

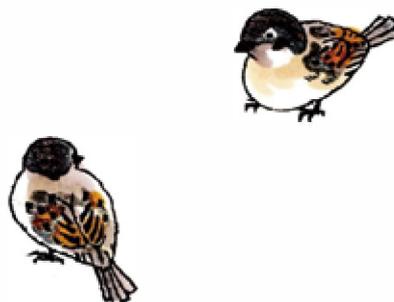
子どもも大人も、地域の活動に参加してみましょう

○お祭りなどの地域行事を通じて、年齢や世代の異なる人たちと幅広く交流することができます。

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。

○地域の大人が参加して学習支援などの活動を行う地域学校協働活動が実施されている地域もあります。

保護者が、そのような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

生徒指導がめざすもの

学習に対する意欲や知識、思考力などを育む学習指導とならんで、生徒指導は人との関わりを通して社会性などを育む重要なものです。

生徒指導は、生徒一人ひとりの個性の発見とよさや可能性の伸長、社会的資質・能力の発達を支え、自己の幸福追求と社会に受け入れられる自己実現を支え、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。



生徒指導のポイント

●生徒理解を基盤としています

多くの教職員が、日ごろ生徒たちとふれあう中で、生徒の心の状況や変化を理解しようと努めています。

●集団での「出番」と「役割」をつくっています

中学校では、学級活動や部活動など、集団での活動を基本としています。集団生活の中に生徒一人ひとりの出番や役割を設けることで自己肯定感を高め、仲間と意見を述べ合いながら集団をよくしていく共感的な人間関係の形成に努めます。

●ルールやマナーを身に付けることを重視しています

中学校には、望ましい集団生活を営む上で必要なルールやマナーがあります。生徒たち一人ひとりが安全・安心な学校生活を送るため、ルールやマナーの大切さを実感できるよう日々の指導を行っています。

●指導の厳しさ・温かさの両立をめざしています

生徒たちは、公平・公正な指導を願っています。「だめなもののはだめ」と教える厳しさと、生徒が抱える課題を受け止める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

中学校の教職員は、日ごろから情報共有し、チームによる指導・支援の推進を図っています。また、スクールカウンセラーなどに専門的な助言を求めることや、関係機関と連携しながら指導・支援を行うことなど、多様な関わりによるチーム支援を行っています。

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。
- 教職員とも会話することで、指導に対する共通理解を図るとともに、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。
相談する時は、電話で確認し、直接会って話をすることをお勧めします。
- 学校行事で子どもと感動を共有することは、子どもや中学校を理解することにつながります。
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。

■ 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。



子どもに語り続けましょう

「いじめは人間として許されない行為である」

「暴力はいかなる理由があろうとふるってはならない」

いじめ防止対策推進法

保護者の責務等について「児童等がいじめを行うことのないように指導を行うよう努める」等が示されています。

いじめの内容として多いもの

- 冷やかしやからかい、悪口や脅し文句、嫌なことを言われる。
- 軽くぶつかられたり、遊ぶふりをして叩かれたり、蹴られたりする。
- 仲間はずれ、集団による無視をされる。

他に、暴力や恐喝を伴った悪質なものや、パソコンや携帯電話等による誹謗中傷などがあります。

子どものサインを見逃さないで

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。

例

- 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

トラブルが起こったら

トラブルが起こったら、中学校に連絡してください。学級担任だけでなくチームで対応します。トラブルは子どもを人間的に成長させる一つの契機ととらえ、中学校を、それを支えるためのパートナーとして考えることが大切です。

子どもと共に考える

子どもが感じる不快な感情やストレスを十分に受け止めた後、どうすればいじめや暴力といった行為に向かわないか、また、まわりでトラブルが起こった際に、無関心ではなく、どのような行動をとるべきか、共に考えることが大切です。

SNS(ソーシャル・ネットワーキング・サービス)に潜む危険

SNSは、多様なコミュニケーションが可能である一方、「内緒でグループから外される」「勝手に自分の写真を載せられる」など、いじめに気が付きにくい特徴があります。SNSの利用による子どもの異変に気付いたら、中学校に相談してください。



■ 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、「アダルトサイト」などの有害情報サイトに簡単にアクセスしたり、SNS で闇バイトに応募してしまうなど、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。

また、インターネットの長時間利用やSNSでのコミュニケーショントラブルも増えています。SNS 等で知り合った人に会うことの危険性や、自分の写真を撮る・撮らせる・送る・送らせることによる犯罪被害や加害を含む危険性にも留意し、携帯電話や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。

“我が家のルールづくり”5つのポイント

● 成長に合ったルールをつくる

子どもの望むルールではなく、安全のために必要な内容にします。

● 子どもと話し合いながら決める

ルールや設定は自分を守るために必要であると理解させます。

● ルールに沿った機能を設定する

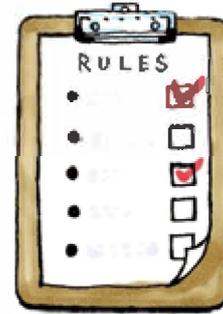
最小限の機能からスタートし、使う機能を段階的に増やします。

● 一度決めたルールを“定期的に”見直す

日ごろの使い方をふりかえり、子どもの声に耳を傾け、実態に合ったルールに見直します。

● 日常のネット利用を通して指導する

子どもとネット社会の関わりについて一緒に考え、自身の経験を基に教えます。



保護者が守るルール(青少年インターネット環境整備法／神奈川県青少年保護育成条例)

青少年が利用する携帯電話(スマートフォンを含む)のフィルタリング(有害サイトアクセス制限サービス)の解除はやめましょう。やむを得ない理由により解除する場合は、その旨を書面で契約時、販売店に申出なければなりません。

青少年の発達段階に応じて、インターネットを閲覧する時間帯の制限機能や、子ども用の機種を選択など、インターネット利用を保護者が監督できる機能の活用に努めなければなりません。

子どもを性犯罪・性暴力の当事者にしないために

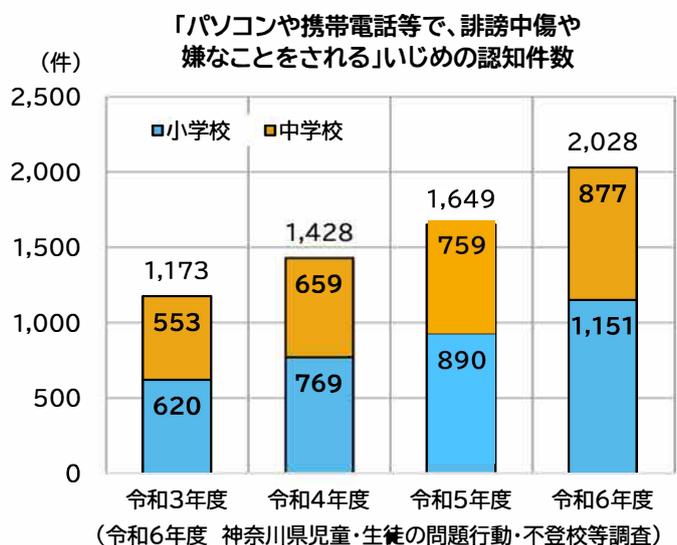
SNS等で知り合った人に会うことで、性犯罪やセクシャルハラスメントの被害に遭うケースが見受けられます。

また、気づかないうちに加害者になってしまうこともあります。日頃から家庭内で SNS 等の利用方法を話し合い、性犯罪・性暴力の当事者にならないようにすることが大切です。

ネット上のいじめが増えています

現在、小・中学校の児童・生徒も日常的にスマートフォン等を活用する機会が増えてきています。

そのような中で「パソコンや携帯電話等で、誹謗中傷や嫌なことをされる」いじめの認知件数が、増加傾向にあります。

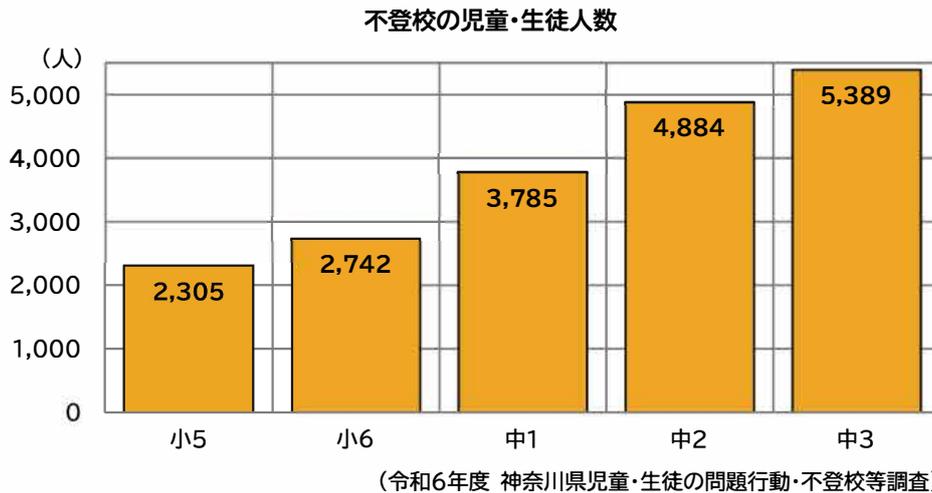


■ 子どもに寄り添う不登校への支援

不登校とは、「何らかの心理的、情緒的、身体的あるいは社会的要因・背景によって、児童・生徒が登校しない、あるいはしたくともできない状況にあること(病気又は経済的理由による場合を除く。)」とされています。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。

いわゆる「中1ギャップ」について

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。いつもと様子が違うと感じた時に、できるだけ早く先生やスクールカウンセラー等に相談し、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。



こんな様子がみられたら・・・

休み始めの時期に・・・

- 朝起きられない
- 登校前の腹痛・頭痛
- 断続的に中学校を休む

- 十分に時間をかけて、子どもから話を聴くことが大切です。
- 子どもの話から得られたことや家での様子を、中学校に伝え、家庭と中学校が同じ方針で子どもと関わるようにすることが大切です。

休みが続く時期に・・・

- 登校は難しいが、家庭訪問した先生と会える
- 休日には出かけられる

- 自ら動き出せる力を信じて見守り、できたことや良い変化を見逃さず褒めるよう心がけましょう。子どもが先生と会うことも辛い様子の時には、保護者のみで面談するのもひとつです。無理強いせずに様子を見守りましょう。

休みが長く続く場合に・・・

- 人目を避け外出できない
- 学校関係者に会えない
- 部屋に閉じこもる

- 子どもの力を信じ、自分でできることは手を出さずに見守りましょう。家族だけで抱え込まず、中学校や県・市町村の相談機関、教育支援センター、不登校の子どもたちの支援に取り組むNPOなどの力を大いに活用しましょう。

登校に向けて・・・

- 中学校のことを気にする
- 友だちとの連絡を始める

- 安心して話せる雰囲気づくりを心がけ、頑張っていることを認めていきましょう。放課後の登校や、保健室など教室以外への登校等、中学校と相談して、子どもに寄り添った支援を継続していきましょう。

■ タバコ・酒・薬物に潜む危険

喫煙、飲酒の危険性～タバコ、酒はゲートウェイドラッグ(入門薬物)～

喫煙や飲酒は、心身の健康に悪影響を及ぼします。

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。



タバコ



ニコチン、タールなど

- 毛細血管の収縮、心臓への負担
- 運動能力の低下

酒



アルコール

- 思考力、集中力、記憶力の低下

など
など

力が出ない！
勉強ができない！

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。

依存性

習慣性

体力低下

学力不振

生活習慣病

危険な薬物はいろいろな別名で私たちの警戒心を惑わせます

危険な薬物は「合法ハーブ」「バスソルト」「フレグランス」など、人体の摂取を目的としないものを装ってインターネット等で販売されています。これらには、法律で規制されている麻薬や指定薬物等の成分が含まれているものがあります。その危険性は麻薬や覚せい剤と変わらないものも多く、乱用により死亡することもあります。

薬物乱用は重大な犯罪です

日本には、薬物乱用から国民の健康と安全を守るため、様々な法律があります。麻薬や大麻、覚せい剤などの輸入や製造、あるいは他の人からの受け取り、他の人への受け渡し、所持、使用などは厳しく罰せられます。このように薬物乱用が厳しく罰せられるのは、本人の心身への悪影響だけではなく、暴力、犯罪、家庭の崩壊など、社会にいろいろな弊害をもたらすからです。

■ ゲームを含む依存症

行動嗜癖^{しへき}について

ニコチン、アルコール、薬物、ギャンブル、ゲームなどを「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、医学的には嗜癖といいます。

嗜癖の対象が物質の摂取の場合は物質依存といい、対象が行動の場合は行動嗜癖といいます。

嗜癖(依存)

物質依存

- ニコチン
- アルコール
- カフェイン
- 鎮静、興奮、幻覚などの作用がある薬物 など

行動嗜癖

- ギャンブル
- ゲーム など

行動嗜癖が及ぼす影響

● 健康の問題

睡眠・食事が疎かに
身体や精神の障害
性格の変化

● 家庭の問題

家庭内での暴言や暴力
家族の健康状態の悪化
家族関係の崩壊

● 生活の問題

仕事・学校を休みがち
周囲からの敬遠
失業・退学・借金

● 対人関係の問題

友人・知人が離れる

子どもが行動嗜癖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、悩みや困っていることを聞いたりすることが大切です。

また、ゲームについては、小学生、中学生はもちろんのこと、高校生でも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。

第3章 家庭で大切にしたいこと

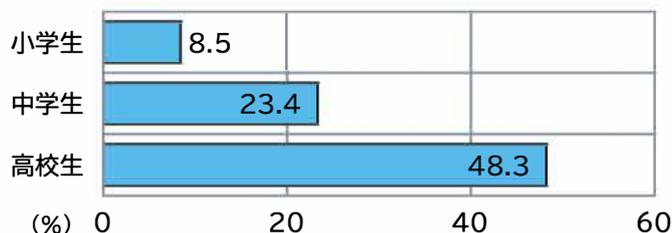
■ 読書を介したコミュニケーション

成長するにつれて読書離れが進む傾向

読書活動は、言葉を学び、感性を磨き、表現力を高め、創造力を豊かなものにし、人生をより深く生きていくための力を身につけるために必要です。

しかし、中学生になると本を読まない割合は高くなります。要因として、子どもの生活環境の変化が考えられます。

1か月間に1冊も本を読まなかった子どもの割合



(全国学校図書館協議会 第69回学校読書調査 令和6年)



毎月第1日曜日は「ファミリー読書の日」

子どもは中学生になると、大人に近い視点をもつようになります。だからこそ、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。

神奈川県では毎月第1日曜日を「ファミリー読書の日」としています。ぜひ、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。



「かながわ 子どものためのブックリスト」

中学生等が推薦した「友だちにすすめたい好きな本」、保護者が中学生等に薦めたい「子どもに読んでほしい本」などを掲載したブックリストです。

<https://www.pref.kanagawa.jp/docs/gt2/h29booklist.html>

■ 家庭における5つの心掛け

● 生活のリズムをつくる

中学生になると、部活動や勉強などで忙しくなって、生活のリズムを崩してしまうことがあります。

子どもが生活のリズムをつくるためには、保護者のサポートが重要です。

● 子どもをトラブルから守る

スマートフォンなどが普及し、いつでも連絡が取れるという安心感により、かえって夜間外出に対する危険性を感じにくくなっています。普段から子どもとコミュニケーションを密にとるなど、子どもを危険やトラブルから守る取組が求められます。



● 子どもの話を聴く

話し合う機会をもち、子どもの話を聴くことが大切です。また、会話で子どもの思いや悩みをつかみ、状況に応じたアドバイスや親の考えを伝えることも大切です。

● 感動を共有する

学校行事やPTA活動等に参加して、子どもと一緒に感動を共有することで、子どもや中学校への理解が深まり、お互いの信頼関係を築くことができます。また、子どもが夢に向かって歩んでいくことを応援することも大切です。

● 「ホッ」とできる居場所にする

家庭は、中学校から帰った子どもが「ホッ」とできる居場所です。子どもの反抗的な言動に、動揺したり押し返したりせず、子どもの心の奥に秘められた気持ちをくみ取り、温かく見守る心のゆとりをもつことが大切です。



神奈川県PRキャラクター
かながわモニタロー

ともに生きる社会

かながわ憲章

- 私たちは、あたたかい心をもって、すべての人のいのちを大切にします
- 私たちは、誰もがその人らしく暮らすことのできる地域社会を実現します
- 私たちは、障がい者の社会への参加を妨げるあらゆる壁、いかなる偏見や差別も排除します
- 私たちは、この憲章の実現に向けて、県民総ぐるみで取り組みます

平成28年10月14日 神奈川県

家庭教育ハンドブック すこやか

令和8年4月 配付

編集：教育局生涯学習部生涯学習課

〒231-8588 横浜市中区日本大通1

電話 045-210-1111 (代表) 内線 8342

FAX 045-663-2115

イラスト：伊津美 泉

印刷製本：野崎印刷紙器株式会社

【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
(年末年始を除く)

※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
(年末年始を除く)

※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 (神奈川県西部ひきこもり相談窓口)

〔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、年末年始を除く)

●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
(年末年始を除く)

●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



■その他の相談機関は、県 HP「子ども・若者、ひきこ
もり等に関する相談機関・支援機関の紹介」をご覧ください。

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】

●子どものケータイ 安全・安心な利用のために(神奈川県教育委員会)

携帯電話やスマートフォンを安全・安心に使用するための情報を提供しています。
<https://www.pref.kanagawa.jp/docs/vn7/cnt/f300473/index.html>



●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



●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

