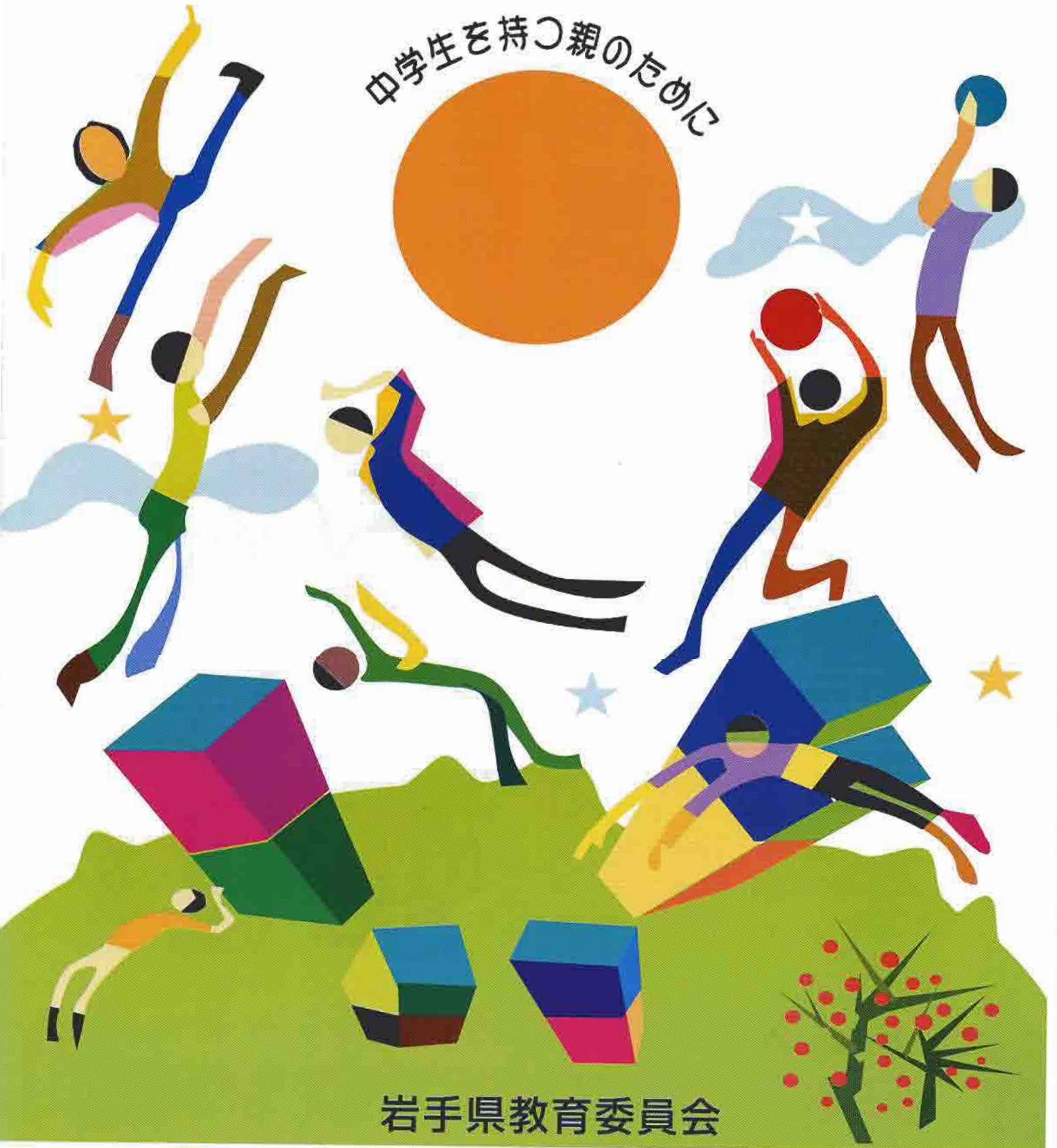


# いわてっ子はんざい

中学生を持つ親のために

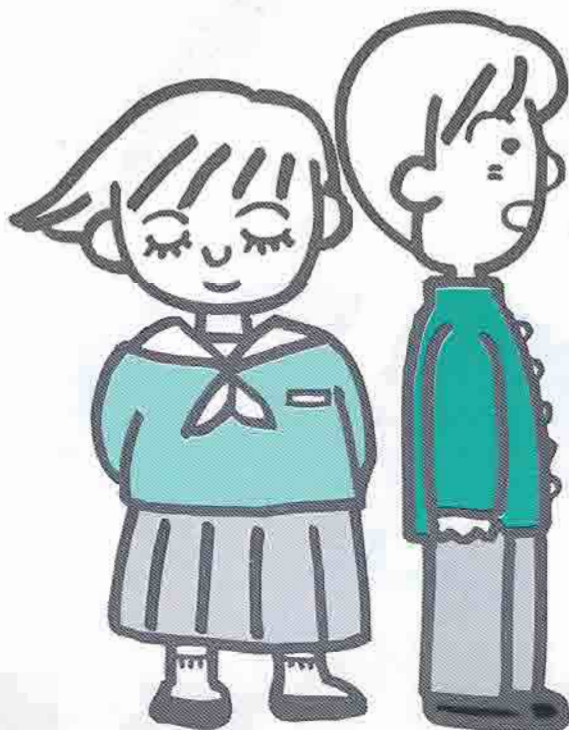


岩手県教育委員会

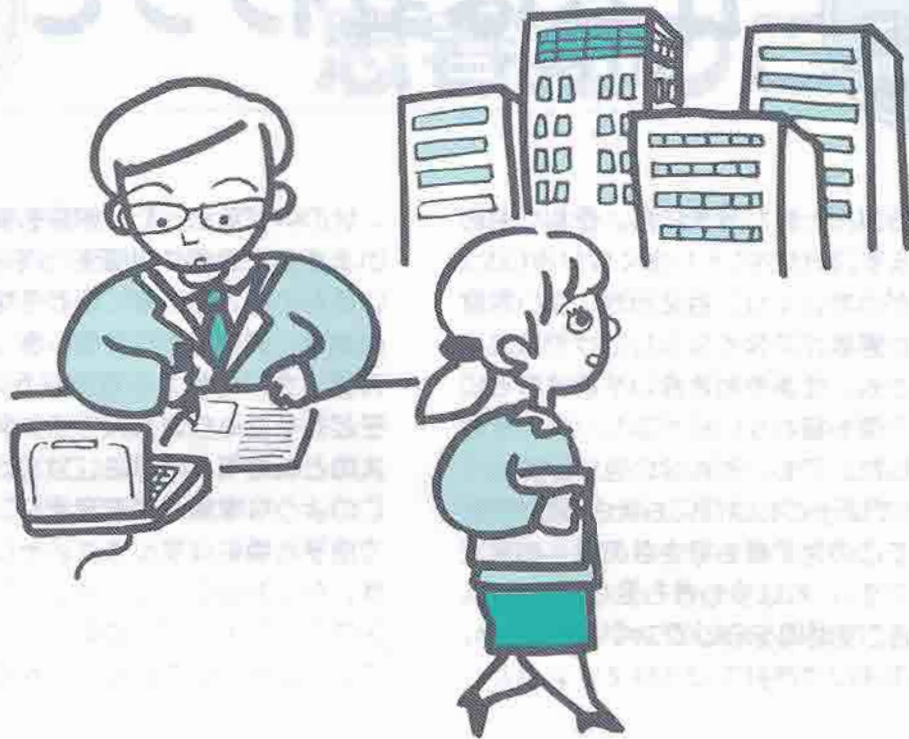
## もくじ

### はじめに

- 1 社会は変わっても…
- 2 ゆれる心・思春期のころ
- 3 中学生の抱えるストレス
- 4 「反抗」は自立のための第一歩
- 5 身体の発達傾向
- 6 生活リズムの確立を
- 7 性教育はあたたかい家庭から
- 8 食生活がやる気を左右
- 9 朝食ぬきでは、パワーダウン
- 10 夜食って、必要なの？
- 11 将来のことを話題にして
- 12 勉強できる環境づくりを
- 13 再学習のすすめ
- 14 勉強さえしてくれればいいのですか
- 15 クラブ活動から学ぶもの
- 16 良き友は、良きアドバイザー
- 17 いじめに気づいたとき
- 18 地域の一員として生きる
- 19 子離れの準備
- 20 おやじの出番
- 21 言うべきときに言える強さを
- 22 TV放送「いわてっ子ばんざい」
- 23 すこやかダイヤル 電話相談







## はじめに

中学生時代は、心身共に成長する時期であり、大人への一步を踏み出す重要な時期でもあります。この年頃の子ども達の成長にとって、家庭や学校、地域社会で出会う様々な体験が人間形成の貴重な糧となります。生活のすべてが子ども達の人間形成の場となり、特にも家庭は、家族とのふれあいの中で人間としての基本を学ぶ場として重要です。

この時期の子ども達は、自分の力で自分達の描く夢や理想の道を歩んで行こうとする気持ちが強く、最も身近な存在である親や教師をはじめとする大人との関わりをわずらわしいと思う気持ちも顕著になってきます。このような親離れを迎えつつある子どもに対し、ややもすると、どう接したらよいのかわからないまま、あるいは、そっとしておいた方がよいといった誤った理解のままに、中学生時代に身につけさせるべ

きことをなおざりにしてしまっていることが家庭の中では往々にしてあります。子育てが難しい環境となりつつある今日だからこそ、自分の家庭をふりかえり、家庭の役割や子育てについて、大人達が真剣に考えなければなりません。この冊子は、皆様の子育てに少しでもお役に立つことを願い、中学生時代の子ども達の理解をする上で重要だと思われる事柄を様々な角度から取り上げ、作成したものです。

子どもの発達を正しく理解していただき、親が子どもにどのような手をさしのべたらよいかを共に考えるための資料としてご活用いただければ幸いです。

おわりに、本冊子の作成にあたり、原稿の執筆をしてくださいました作成委員の皆様から心からお礼申し上げます。

岩手県立生涯学習推進センター  
所長 菊池明敏

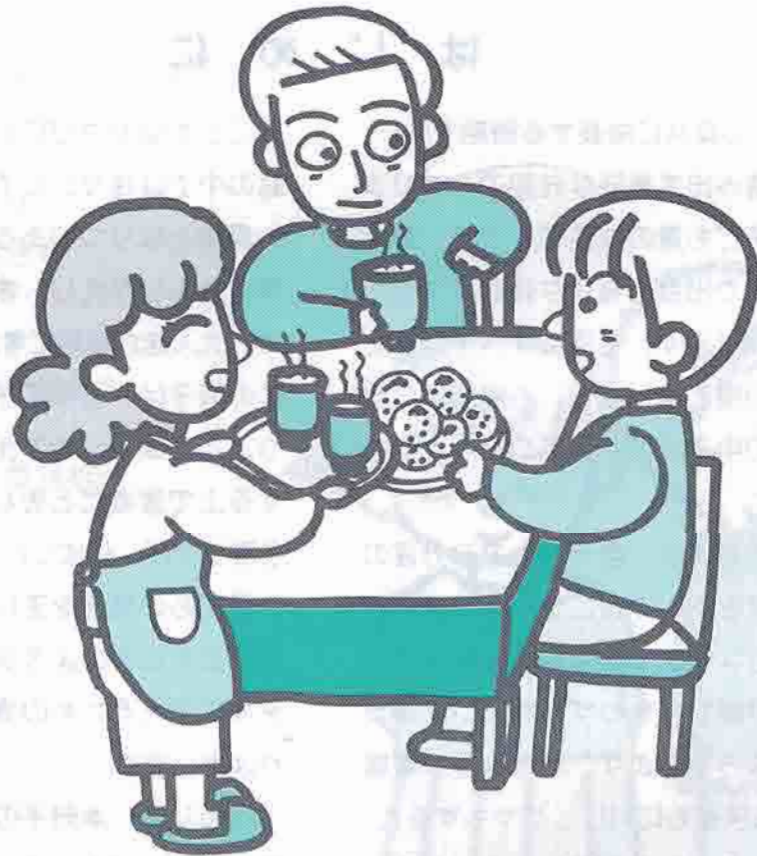
# 1

## 社会は変わっても…

世の中はずいぶんと変わりました。便利なものがあふれています。楽しいことも多くなりました。

家の中ではどうでしょう。祖父母がいない家庭も増えました。家族が少なくなっただけではありません。両親とも、仕事や付き合いや趣味などに忙しく、家族の顔も揃わない日が当たり前の家庭も増えてきました。でも、どんなに互いが忙しくても、親にとっては子どもは何にもまさる宝です。子どもにとってこの世で最も好きなのは、お父さんとお母さんです。これは今も昔も変わりません。家族がともに過ごす時間を心してつくりましょう。

世の中が変わった、家庭も変わったと一口に言いますが、世の中は変わっても、「良い家庭」というものは、そんなに変わらないものです。社会の論理に裏打ちされた厳しさ（父性）と理屈抜きの優しさ（母性）を言葉プラス行動であらわし、子どもを包みたいものです。父性と母性のバランスのとれた明るい家庭、これは永遠の理想像です。このような家庭の中で生まれ、子どもから脱皮して息子と娘に成長します。そして大人になるのです。



ワンポイント  
アドバイス

「よそ様は、よそ様。これが我が家流」と胸を張れるルールを作るのもいいですね。



## 2

ゆるる心  
思春期のころ

中学生の時期は思春期とも呼ばれてきました。思春期とは、二次性徴が発現してから大人として成熟するまでの時期ですが、最近では二次性徴の発現が早まる傾向にあり、特に女子では、小学生から生理が始まる子も多くなってきました。一方では、社会的、精神的に大人になるまで、かなりの時間がかかるようになり、子ども、青年、成人の区があいまいになってきています。

二次性徴に伴い、子どもはまず、身体の変化に直面し、男性として、女性としての身体を持った自分を受け入れることが課題となります。この時期の心身の変化は急激で、自分でコントロールで

きないような内的衝動に子どもはとまどってしまいます。これは、いつの時代の子ども達にもあったことですが、今日では、身体の発達に心理的な発達が伴わないのに加えて、学歴社会、競争社会の中でのストレスが大きいのしかかってきています。

大人になりたい気持ちと不安の間を揺れ動き、将来を見通せないまま、対人恐怖や不登校といった悩みを抱える中学生も多くなっているのは事実です。

子どものゆるる心を丸ごと受けとめてやれるようなゆとりを親として持ちたいものです。



## 3

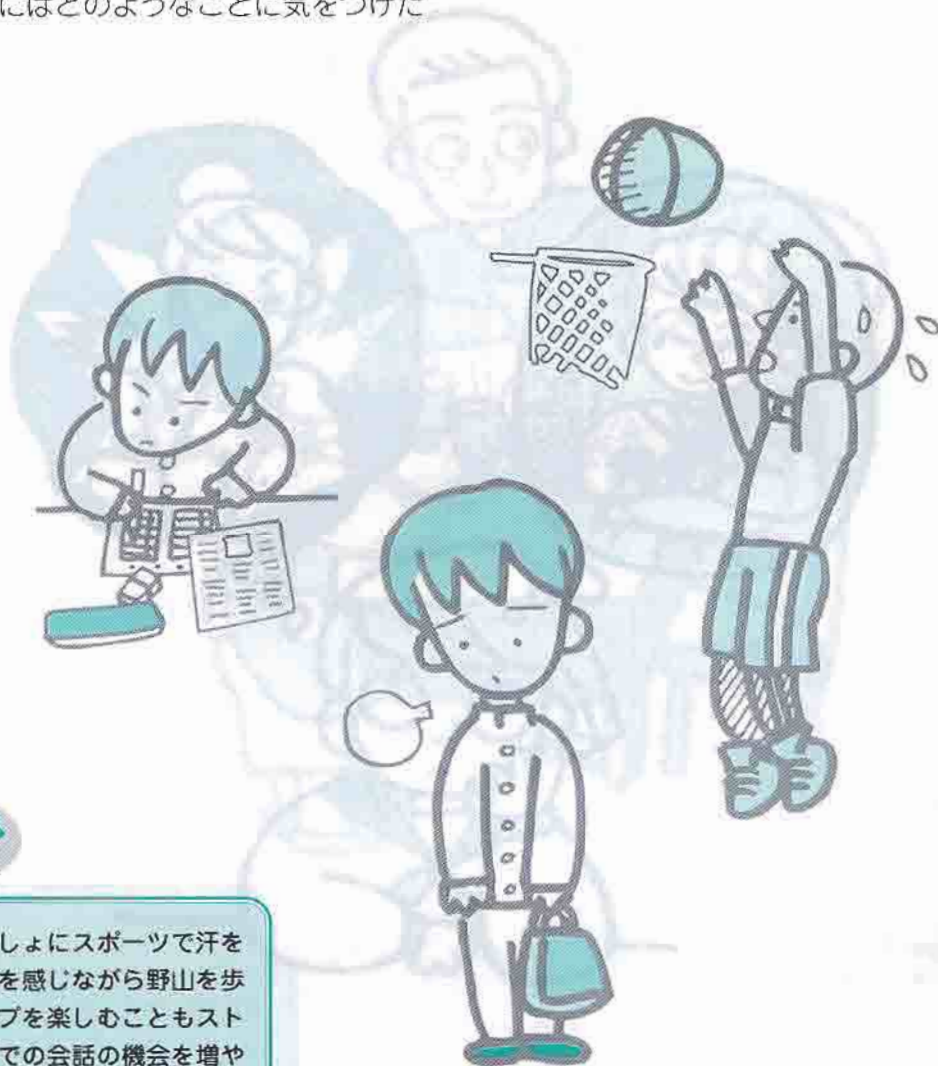
中学生の抱える  
ストレス

会社勤めのお父さん達と同じように、中学生だってけっこうストレスにさらされています。ひまそうに見えるのは家の中だけで、いったん外に出ると例外なく忙しいのが、いまどきの中学生。また、一人として不安や悩みを抱えていない子はいないのが現状です。勉強に関する不安、友達関係の悩み、容姿や能力についての劣等感、家庭生活における悩みで心が不安定になっています。それに加えて、休日返上の部活動で体もへとへとに疲れていれば、心も体もオーバーヒート。

このような不安や悩みが大きなストレスとなり、心の病気となって現れることもときにはあります。子ども達が心のバランスを崩さずに、明るく毎日を過ごすにはどのようなことに気をつけた

らよいのでしょうか。

子ども達の感じている不安や悩みの多くは、そのほとんどが、私達大人がかつて経験し、乗り切ってきたことです。たとえ、悩んでいる様子が見られても、深刻に考えすぎずにおおらかに受けとめてやるのが大事です。先回りしすぎて、大騒ぎをしても、良い結果は生まれません。子どもの話をじっくりと聞き、子ども自身が解決の糸口を見つけることができるよう、さりげなくアドバイスしたいものです。ただし、けっして、親の考えを押しついたり、親の敷くルールに無理やり乗せようとしないうこと。子ども自身が自分の力で乗り越えられるよう、陰から支えてやりましょう。


**インポイント  
アドバイス**

時には、いっしょにスポーツで汗を流したり、自然を感じながら野山を歩いたり、キャンプを楽しむこともストレス解消や親子での会話の機会を増やすことにつながります。



# 4

## 「反抗」は自立のための第一歩

中学生にもなると、学校や家庭での生活のほかに将来どういう職業を選択し、社会でどのような生活をするかなども考え始めます。とはいえ、まだ、具体性はなく、自分の方向はまだ定められないのが実状です。

この時期は、何でもできるような「万能感」を持つ一方、自分だけがダメなんだという「劣等感」の間で揺れ動きます。また、周囲に対しても批判意識と依存感情で葛藤します。

こうした内面の不安定さが、身近なところにいる親や教師への「反抗」という形で現れることがあります。本人自身、何で反抗するのかははっきりわからないでいることも多く、対処に苦慮します。しかし、自我は、「抵抗」に出会うことで確実に育ってくるのです。「子どもの抵抗」は、親にとっては「反抗」といえますが、子どもにとっては親の保護からのやり直しや自分自

身の確立という意味で、社会人になっていくための大事なステップ（親離れ＝心理的離乳）となるのです。

価値が多様化し、選択肢の多い現代においては、子ども達が「抵抗」の対象を見つけることが難しくなっています。「ものわかりが良く、何でも子どもの言うことを聞く親」との間では、子どもは、抵抗の対象を見出すことができず、葛藤することなく、自我も育たないまま、成長していきます。そして、初めて、社会との関わりで抵抗を感じた時にその抵抗を乗り越えることができず、「心身症」や「不登校」などという形で表面に出てくる場合があります。

親としての重要な役目は、子どもを保護すると同時に、社会のルールや自分の価値観、態度をはっきり示し、子どもの抵抗の第一番目の対象となることなのです。



# 5

# 身体の発達傾向

男女の違いがなく発達してきた子どもが、女子は10歳ぐらいから、男子は12歳ぐらいから急に身長が伸び始めます。これを「身長のスパート」といい、思春期がやってきたことを示します。思春期になると体が急激に発達し、男

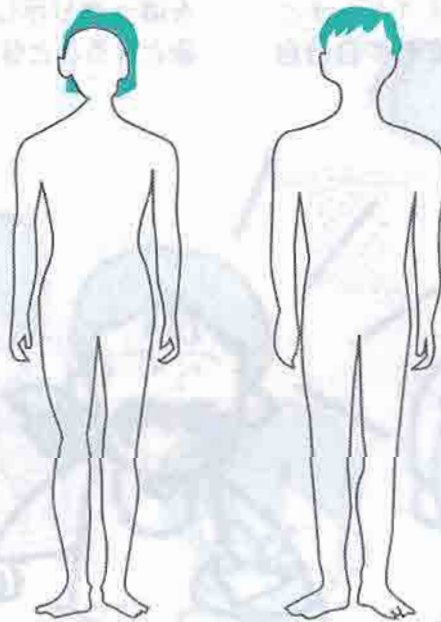
女によって体つきや生理現象にも違いが見られるようになります。これを二次性徴といいます。その発育、発達 の程度や速度には個人差も出てきますが、一般的に女子のほうが男子より2年ほど早く始まります。

## 思春期の体の変化

思春期は、ホルモンの働きにより、生涯を通して一番ドラマチックな性成熟がおこる時期です。女子は、卵巣の発達により月経が始まります。男子は、精巣の発達により射精がおきます。

**成長ホルモン**…脳の下垂体から分泌されるホルモンで、骨、筋肉、内臓、皮膚、毛などの成長を促進させます。

**性ホルモン**……精巣や卵巣から分泌されるホルモンで、体つきを変化させたり、生殖器の発育を促進させます。



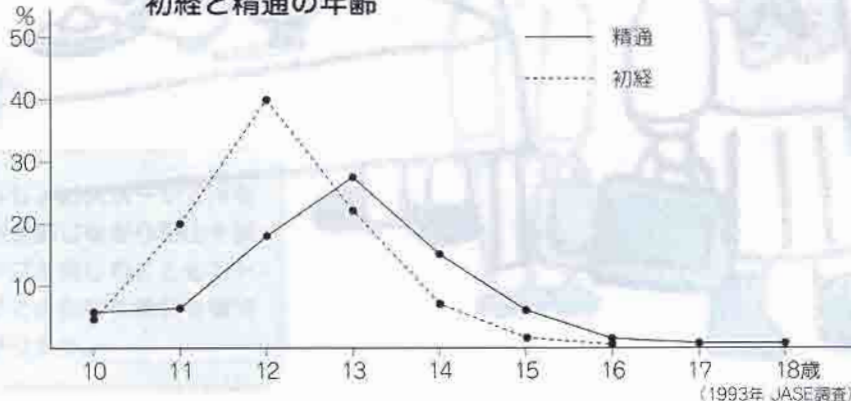
### 女子の変化

- ・乳房が発達する。
- ・わきの下や性器のまわりに毛がはえてくる。
- ・皮下脂肪が増える。
- ・腰ははか広くなる。
- ・丸みのあるからだつきになる。

### 男子の変化

- ・声変わりが始まる。
- ・ひげや、わきの下、性器のまわりに毛がはえてくる。
- ・筋肉が発達する。
- ・肩ははか広くなる。
- ・たくましいからだつきになる。

初経と精通の年齢





# 6

## 生活リズムの確立を

快食、快眠、快便は、「早寝早起き」の生活リズムから成り立ちます。ところが、最近、「遅寝遅起き」が原因となり、自律神経のバランスをくずし、午前中、調子が悪い子どもが増えてきています。(起立性調節障害といわれます。)

### 生活リズムがくずれると…

#### 1. 自律起床ができない。

誰に起こされるのでもなく、自分で起きることを自律起床と言います。十分な睡眠をとっていれば、自然に目覚めるのは、当たり前。自律起床は一日の活動の始まりに重要です。

#### 2. 朝食をとらなくなる。

自律起床ができない子どもほど、食べる時間がとれなくて、朝食抜き登校になります。それが、繰り返されることにより、朝食に対する感覚が麻痺し、食欲を感じなくなります。

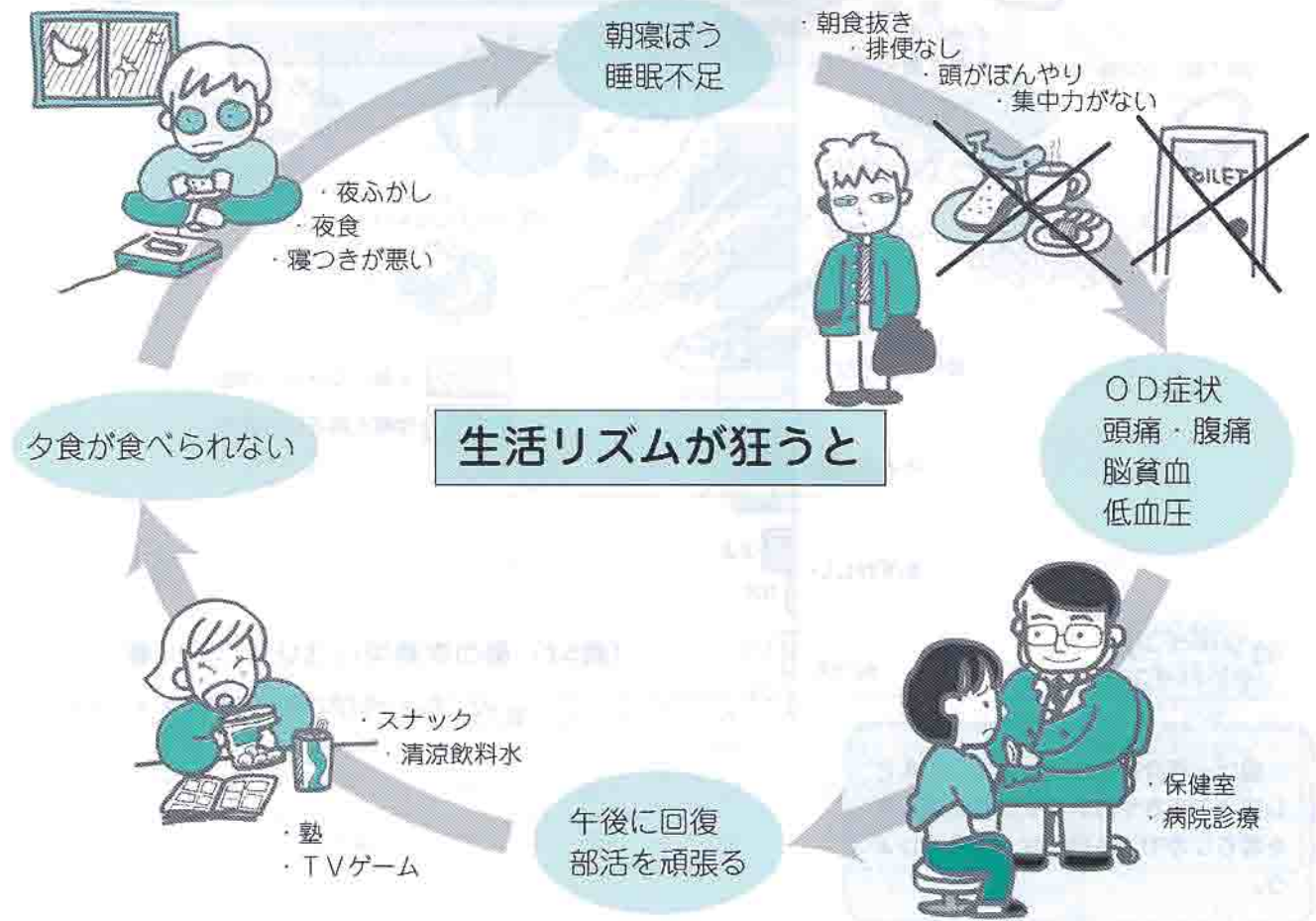
#### 3. 不規則な排便になる。

排便は人間の生体リズムにとって、一日の活動を測る最も大切な新陳代謝行為です。朝の排便ができないにしても、一定間隔で排便ができれば良いのですが、便秘になりがちとなり、体調をくずす原因となります。

#### 4. 不定愁訴の症状がでる。

朝から、頭痛、腹痛、めまい、気持ち悪いなどの症状がでては、勉強や運動に身が入りません。一日の活動が、もうここでストップです。

これらが繰り返されることで、体がすっきりせず、エネルギーも消失しやすくなります。規則正しい生活をおくることの大切さは、ここにあるのです。



# 7

# 性教育は あたたかい家庭から

体と心がどんどん変わり、親よりも友達を好きになる頃、「思春期の入口に立つ」と言われます。思春期というのは、一瞬のことではなく、12～3歳の頃から18歳くらいまでをさします。思春期を迎えた子どもは、私達大人が考えもしないことに興味を持ち、また、思い悩みもします。

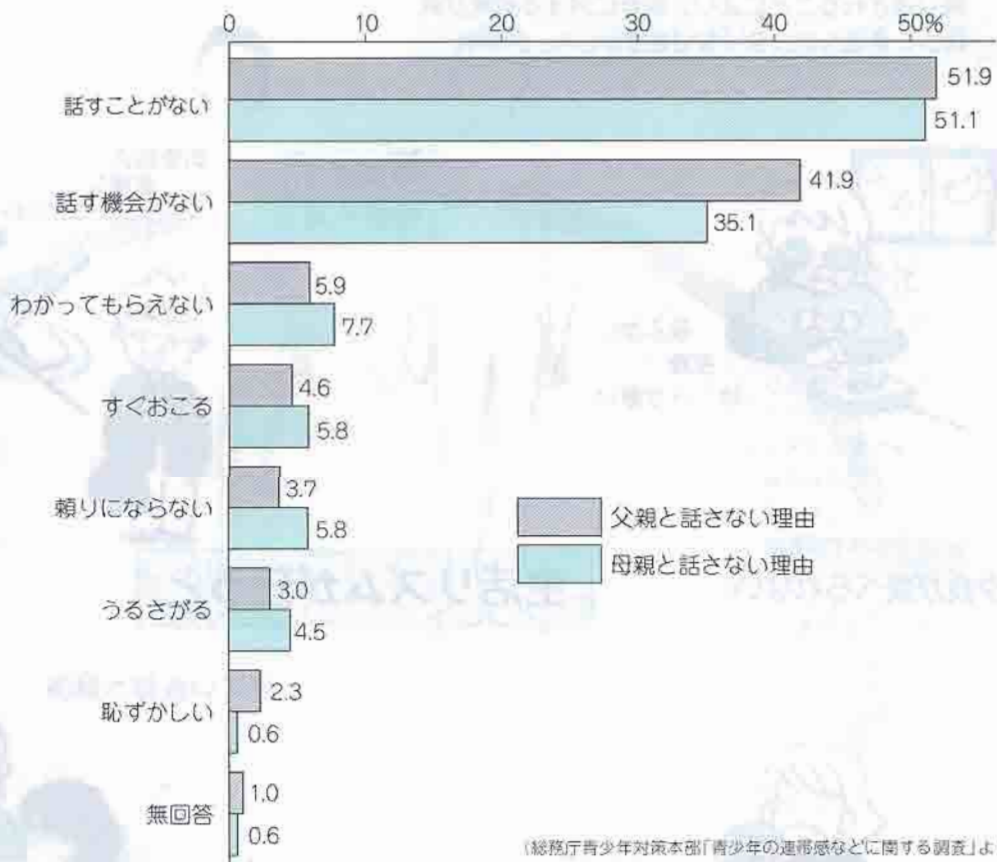
特に性に関しては、様々なメディアから情報を仕入れていきます。時にはまちがった情報やゆがんだ情報もあり、それをそのまま吸収してしまうこともよくあります。性を誤って認識してしまう前に、正しい情報を与えることが大切

です。

子ども達のそれぞれの体の成長や性意識の個人差が大きいからこそ、生活を共にする家庭での性教育の必要性があるのです。といっても、身構えて「性教育を」というものではありません。暖かい家庭が性教育の最良の場です。両親の生活態度や会話を見聞きしながら、両親が深く信じ合い、尊敬し合い、愛し合う姿を見て、子ども達は結婚生活の意義や男女の愛を知り、そして生命の尊さや生きる喜びを学びます。

家族のふれあいの中で、「正しい性＝生」を育てていきたいものです。

性のことについて父母と話さない理由



〔総務庁青少年対策本部「青少年の連帯感などに関する調査」より〕

## ワンポイント アドバイス

親は一番身近なモデルです。大人としての生き方や思いやりのある接し方を暮らしの中でさりげなく見せましょう。



# 8

## 食生活がやる気を左右

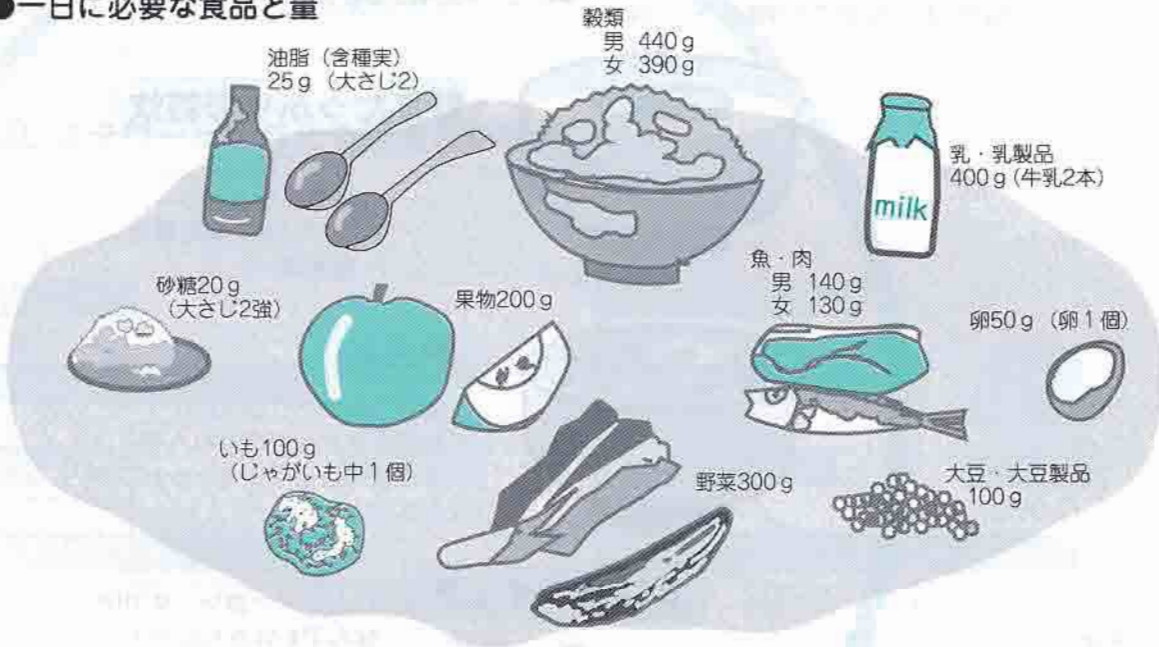
思春期は、乳幼児期に次いで発育が盛んになり、将来、健康な人生を過ごすためにしっかりとした体をつくる大切な時期です。特に女子は、母となり、丈夫な子どもを生み育てるための準備の期間でもあります。

ところが、この時期は、自分達の生活リズムに合わせて、一人で食事をとってしまうことが多くなるだけでなく、受験へのストレスからくる過食や拒食、美容のための誤った減食や欠食

などが目立ってきます。不規則な食生活を続けていると、病気とまではいなくても、イライラしたり、集中力がなくなったり、疲れやすかったりという症状が現れはじめ、何事にも消極的になりがちになってしまいます。

子ども達が健康で生き生きした学校生活を送るために、まずは、我が家の食生活を見直し、子ども達の食習慣の自立を支援してやりましょう。

### ●一日に必要な食品と量



### ●一日にとりたい栄養素の量 (14歳)

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	カルシウム (g)	鉄 (mg)	ビタミンA (I.U.)	ビタミンB <sub>1</sub> (mg)	ビタミンB <sub>2</sub> (mg)	ビタミンC (mg)
男	2,650	90	0.9	12	2,000	1.1	1.5	50
女	2,300	75	0.7	12	1,800	0.9	1.2	50

# 9

## 朝食ぬきでは パワーダウン

一日6時間の授業と部活、ともなれば、体にも頭にも相当なエネルギーや栄養が必要になってきます。

それなのに、朝食をとらなったり、コーヒー一杯とパン一切れ程度の不十分な朝食のまま登校すると、脳や神経系の器官へのエネルギー供給量が低下してしまい、その結果、頭がボーッ、あくびがファ～。思考力、集中力も共に低下し、午前中の授業にパワーは発揮されません。

豪華な料理でなくても結構。エネルギー源となる糖質を含むごはんやパン、麺といった主食をしっかりと、さらにパワーアップするために必要なビタミンB1を多く含む肉、魚、大豆製品、卵を上手に組み合わせてやりましょう。

「ビタミン愛」がたっぷりつまった朝ごはんは、きっと子ども達の学校生活をより楽しいものにしてくれることでしょう。

### お手軽朝食メニュー



#### 野菜たっぷり卵雑炊

残りごはんに  
野菜をたっぷり…  
コンソメで味を整え  
卵をポーン!!



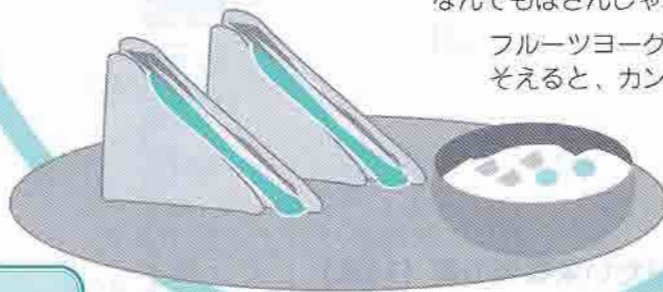
#### 納豆丼

あっつあつのご飯に  
納豆ときざんだほうれん草、  
チーズ、しらす干をトッピング

#### サンドウィッチ

ハム、ベーコン、ゆで卵  
なんでもはさんじゃえ

フルーツヨーグルト和えも  
そえると、カンペキ!



#### ワンポイント アドバイス

朝は、大人も子どもも大忙し。そんな時、冷凍食品などは強力な助っ人。それだけというのでは困りますが、パッケージの栄養成分表示を参考に、短時間でおいしい朝食をつくってみませんか？



# 10

## 夜食って、 必要なの？

時計が鳴ります。ポーン、ポーン、ポーン。  
こんな時間に起きているのは誰だ!!

熱心に勉強していたら午前様になってしまったということもよくあること。頭を使うことは、意外とエネルギーを消費するのです。がんばっているんだから何か作ってやらなくっちゃと思ったお母さん、ちょっと待ってくださいね。寝る前の食事は、肥満の原因になったり、安眠を妨害することがあるってことをご存知ですか？

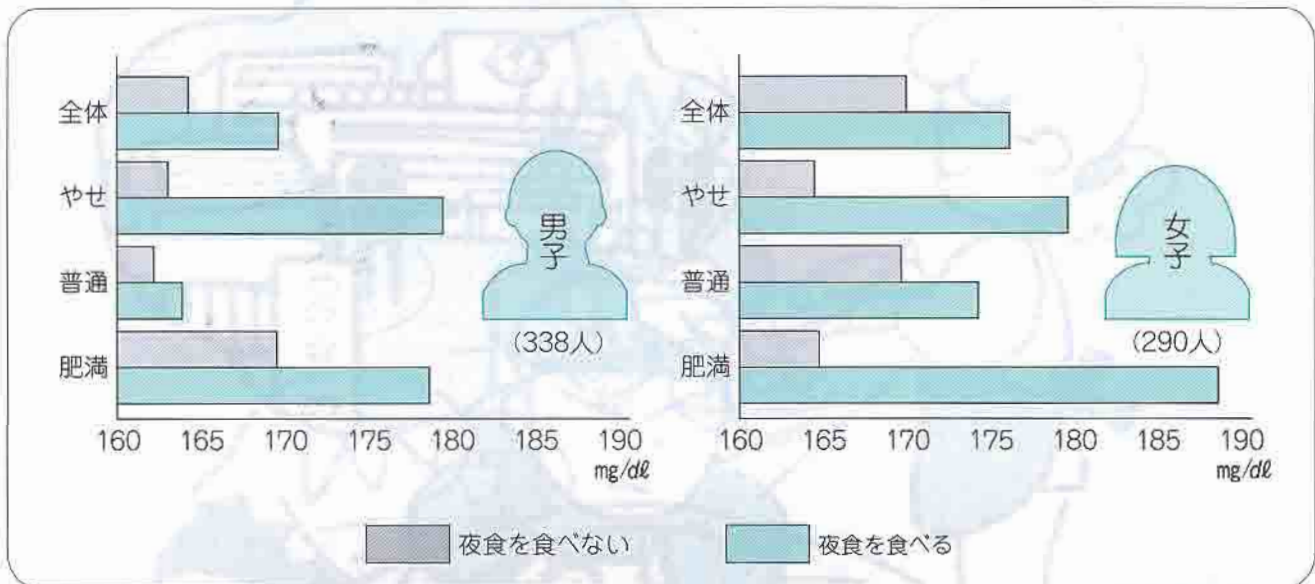
寝る前に食べ過ぎたり、消化の悪い物を食べると、いざ寝ようと思っても、胃や腸が消化活動を活発にし続け、そのために寝つかれないことがあります。その結果として、朝起きられなくなってしまいます。そのうえ、夜食でとった

エネルギーが使われずに蓄積されるために太ったり、コレステロールが増えるなど、健康を損ねる原因となります。

反対に空腹すぎると、脳が刺激されて興奮状態になり、これまたなかなか寝つかれず、朝寝坊となってしまいます。さらに、睡眠不足による食欲不振で、朝食抜きの登校へとつながりかねません。どうしてもおなかがすいた時には、温めたミルク程度にしたいものです。

夜食づくりは、受験勉強の支えにあらず。子どもの健康を阻害する夜食よりも、一日の中で最も大切な朝食を作ったり、食べたりできるよう、親も子も朝型の生活に切り替えていくことをお勧めします。

総コレステロールに与える夜食の影響（中学生）



### ワンポイント アドバイス

太った子でもやせている子でも夜食をとれば、とらない子に比べてコレステロール値が高くなります。心臓病、糖尿病、高血圧症などの予防は、子ども時代からでも早過ぎるということはありません。

## 11

将来のことを  
話題にして

「進路＝受験」と考えられがちですが、それで良いのでしょうか。

「何が何でも高校に入らなければ。合格さえできればどこでもイイ。それから先は、また、その時になってから考える。」というのでは、学ぶ喜びも楽しみも、張り合いもないではありませんか。

勉強は、受験のためにだけあるものではありません。大人になった自分の姿を思い描いて、そのためにどんな力を身につければ良いのか、それにはどのような方法があるのかなどと探っていくことによって、進路選択が具体的にになっていきます。

将来を見通し、自分の好きなもの、打ち込みたいものが見えるようになると、勉強も本物になります。できるだけ早い機会にその方向を見つけ出す手助けをしてやるのが、大人としての責任でもあります。好きなもの、打ち込みたいものがやがて変わったとしても、無駄にはなりません。子どもは自分の世界を広げ、深めて成長していきます。

最近、求められている社員像を見ると、実力や人間性を重視するようになり、学歴主義から実力主義にかわりつつあります。いかに生きるかが問われてきています。


**インポイント  
アドバイス**

見栄えの良い職業でも、一步、内に入ってみると予想を越えたきびしさがあります。働くことの喜びだけでなく、厳しさや忍耐、コツコツと積み上げることの大切さなどを話題にしたり、いっしょに確かめる機会を作ってみませんか。



## 12

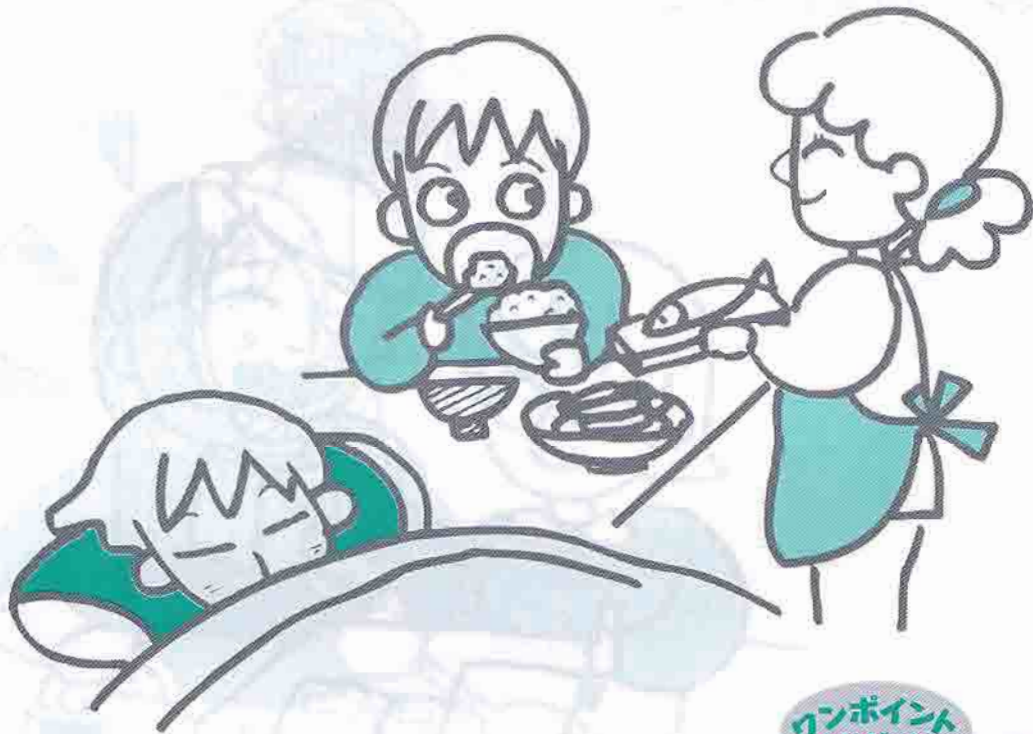
勉強できる  
環境づくりを

おいしく朝ごはんを食べていますか。楽しく夕飯を味わっていますか。食卓での会話は弾んでいますか。おいしい食事と楽しい語らい、これは子どもが勉強に精を出せる環境づくりの譲れない条件です。胃袋が満たされ、和やかな雰囲気の中で、落ち着いた気分になれば、勉強にも目が向いていくことでしょう。

快食、快眠は、「快勉（強）」の原動力です。「胃袋は脳を作る」、けだし名言だとは思いませんか。

しかし、いくら、食事が大事だからといっても、夜食はいりません。お父さんもお母さんも中学生時代に夜食をとって、夜中まで勉強した記憶はありませんか。たいして、はかどらなか

ったでしょう。自分ができなかったことを子どもに押しつけても無理というものです。夜中の勉強は、とかく身につかないものです。寝るときにしっかりと寝て、疲れをとることは、大切なことです。今からでも遅くはありません。親子そろって、早起き組に転向しましょう。親は自分の仕事に、子どもは朝の勉強に精を出しましょう。親子で新聞を読んで、朝ごはんを食べながら話題にするのもいいですね。親子で活字文化に親しみ、そこから会話が弾むとおのずと国語の力が身につき、他の科目の成績を押し上げる原動力となります。毎日続ければ、気がついたら、子どもに力がついていたという具合になるでしょう。



ワンポイント  
アドバイス

会話がなると嘆くより、話しの種となるような共通の話題を見つける努力をしてみませんか。口を開けば、小言ばかりでは、そばにいくのさえいやになってしまいます。

## 13

## 再学習のすすめ

子どもが小学生の頃は、宿題の手伝いのため、何度ものぞいたりした教科書。中学生になったとたんに見る機会もほとんどなくなったのではありませんか？

たまに漢字の読み方など聞かれるとちょっとドキドキ。読めなかったら親の活券にかかわるなんて思ったりしませんか。読めなくたって、大丈夫。「読み方、忘れたナァ。いっしょに辞書を引いてみようよ」「ずいぶん難しい事を習うようになったんだね」と素直に感心してください。

たまには、ちょっと教科書をのぞいてみましょう。自分が中学生だった頃に読んだり、習ったりしたことを今また改めて目にとめてみると、あの頃とは違った新鮮さでせまってきます。特に国語の教科書にのっている文学作品など、当時の印象とは違ったものを感じるのではないかと

と思います。ひょっとしたら、中学生時代にチンプンカンプンだったことが、「何だ、こんなことだったのか」と頭にすんなりとはいつてくるかもしれません。忘却の彼方にあった公式を見れば、意外に高度な学習をしている子どもに驚きやたのもしさを感じるでしょう。そして、そのことを話題にしたり、子どもから教えられたり、ともに学んだり……。

子どもは親がいっしょに考えてくれたり、親もかなわない難しいことを自分が学んでいることがわかると、もっとがんばろうという気持ちになります。親の失敗や苦労話は、子どもの学習意欲をより刺激してくれます。「勉強をやれ、やれ」というよりずっと効果的です。子どもの教科書をちょっと拝借、再学習をしてみませんか。

インポイント  
アドバイス

「努力＝良い成績」とならないことも事実です。結果はともかく、努力した過程が大切です。「今度こそは…」の「こそ」が大切なのです。





## 14

勉強さえしてくれれば  
いいのですか

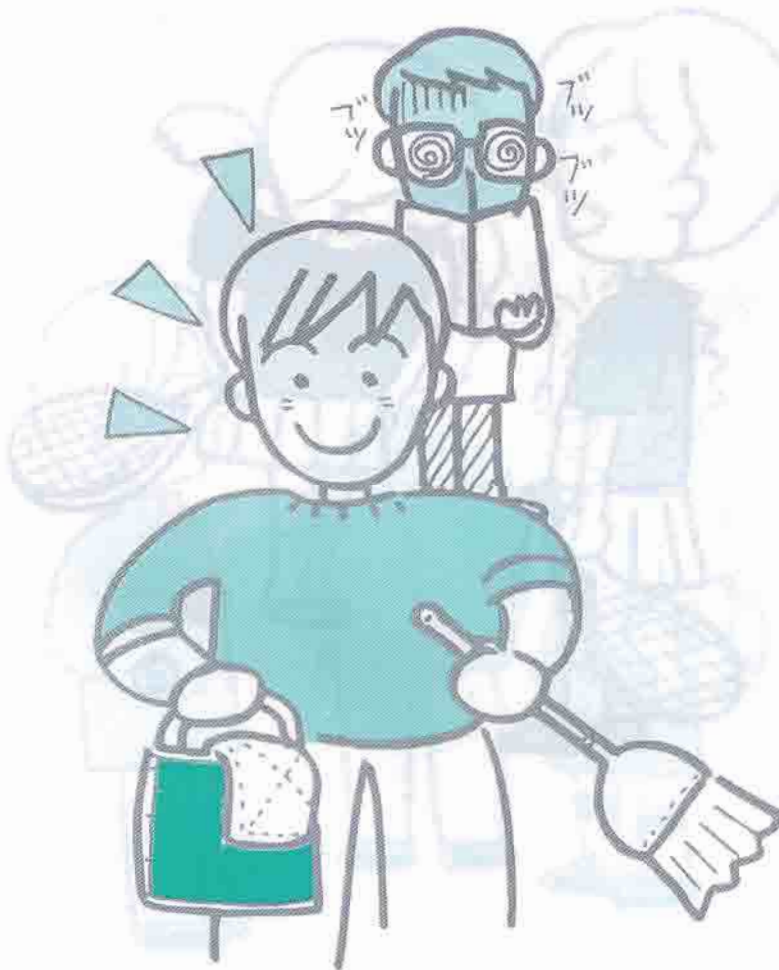
十五の春はうまくいったのに、あとは伸びない人もいます。親の教育熱に支えられて、勉強オンリー。早く花が咲いたのはいいけれど、そこでおしまい。成績がいいという自負心があればあるほど、挫折感は大きくなります。

日本の経済は、威勢のいい右上がりから、急カーブで下がり、混乱がおきています。景気でも勉強でも、ゆるやかに伸びていくのが、幸せです。しかし、それにはそれなりの準備が必要です。学力をつけるには、その基礎となる力を身につけさせなければなりません。

そのためには、家族の一員としての役割分担をきちんと果たさせるのが近道です。例えば、休日に家族みんなの洗濯をするというのもいい

ことです。どれから洗うか仕分けをしたり、しわにならない干し方を考えたり、取りこむタイミングを考えたり、洗濯ひとつをとっても、たくさんの工夫を要します。計画、実行、評価という一連の作業が含まれているのです。もちろん、汚れたものがきれいになって、家族からも喜ばれます。こうして家族の一員としての自覚も育ちます。

これが、実は見えない学力となって蓄積され、学習効果をあげる原動力になるのです。しかも、「生きる力」もあわせてついていきます。急がば回れというでしょう。見えない学力をしっかりと身につけさせ、見える学力が花開くのをゆっくり待ってやりたいものです。

インポイント  
アドバイス

子育ての要は、じっくり待つこと。「早く〇〇しなさい」の口癖は、返上しましょう。「忍の一字の我慢くらべ」これが実は大事です。

## 15

クラブ活動から  
学ぶもの

クラブ活動は、中学生にとって大事な活動の一つです。自分の好きなことに精いっぱい取り組むことは、それ自体が意義のあることです。自分なりの目標を達成しようとする努力の過程は、積極的に自分の人生を切り拓く力を育てるからです。

最近の子ども達は、人とのかかわりを面倒くさがり、ファミコンやマンガ読み、CDを聴いて過ごすなど、ひとりでいることを好む傾向があると指摘され、その弊害も様々言われるようになってきました。そのような状況の中、協調と協力が基盤となるクラブ活動は、望ましい人間関係を学ぶ場としても重要な役割を果たして

います。年齢の異なった集団活動の中では、同学年での励まし合いだけでなく、先輩と後輩としてのあり方やマナーも学ぶことができます。

また、クラブ活動を通して、「あいさつができるようになった」とか「がまん強くなった」など、礼儀正しさや精神的なたくましさが増えてきたという声をよく聞きます。結果として身についた「目に見えない財産」です。

対外試合の結果やコンクールの成績だけでなく、子どもが努力している姿に目を向け、成長を認め、励ますことのできる親でありたいものです。

ポイント  
アドバイス

つい熱が入ると、自分の体力以上にがんばってしまいがちな中学生。疲れているなど思ったときには、無理にでも休養させる必要があります。



## 16

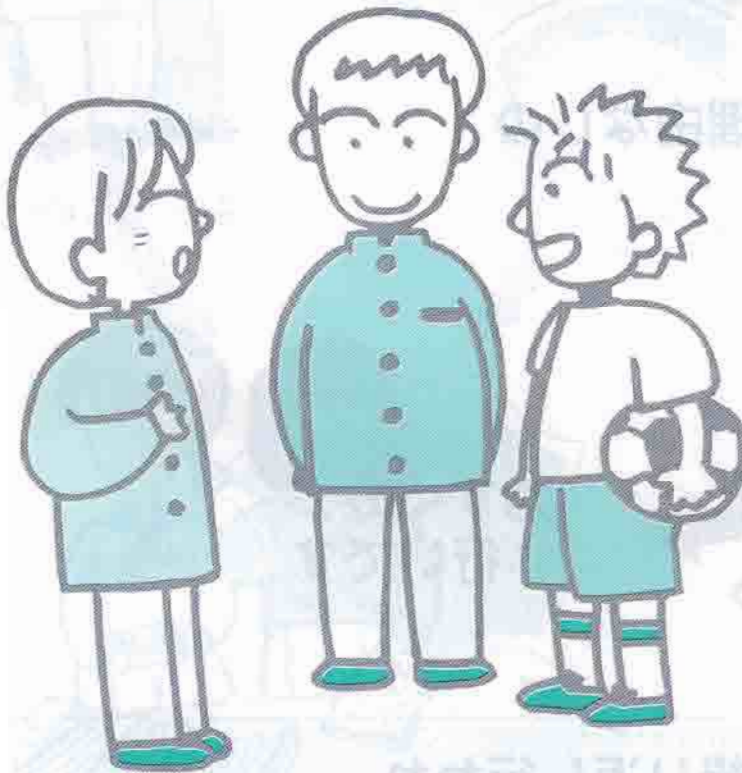
良き友は  
良きアドバイザー

毎日の生活の中で中学生が楽しいと感じることの多くは、友達と話したり、遊んだり、様々な活動をしたりしながら過ごすことの中にあります。また、いろいろな悩み事や不安が生じた時も、ほとんどの場合、親しい友達に相談することが多いのです。

中学生にとって、信頼し合える友を得るかどうかは、とても大切なことです。お父さんもお母さんも中学生時代をふりかえれば思いあたることもあるでしょうが、「親友づくり」が中学校生活の満足度を左右する重要なカギだと言っても過言ではありません。「親友」は、「親しい友」

であると同時に互いに心が通じ合う「心友」であり、信じ合える「信友」であり、まごころをもってつき合わなければならない「真友」でもあります。

親としては、楽しいことや悩み事を共有するだけの関係から、互いに高め合うことができるような仲に発展するよう、親友づくりを応援したいものです。そのためにも、子どもの交友関係を知ることは大切です。子どもの友達と顔を合わせた時には気軽に声をかけたり、挨拶がかわせるようにしたいものです。



オンポイント  
アドバイザー

親自身も子どもが選んだ友達やその家族と親しくおつきあいできるよう、心がけてはみませんか。子どもを通じて、世界がきっと広がるはずです。

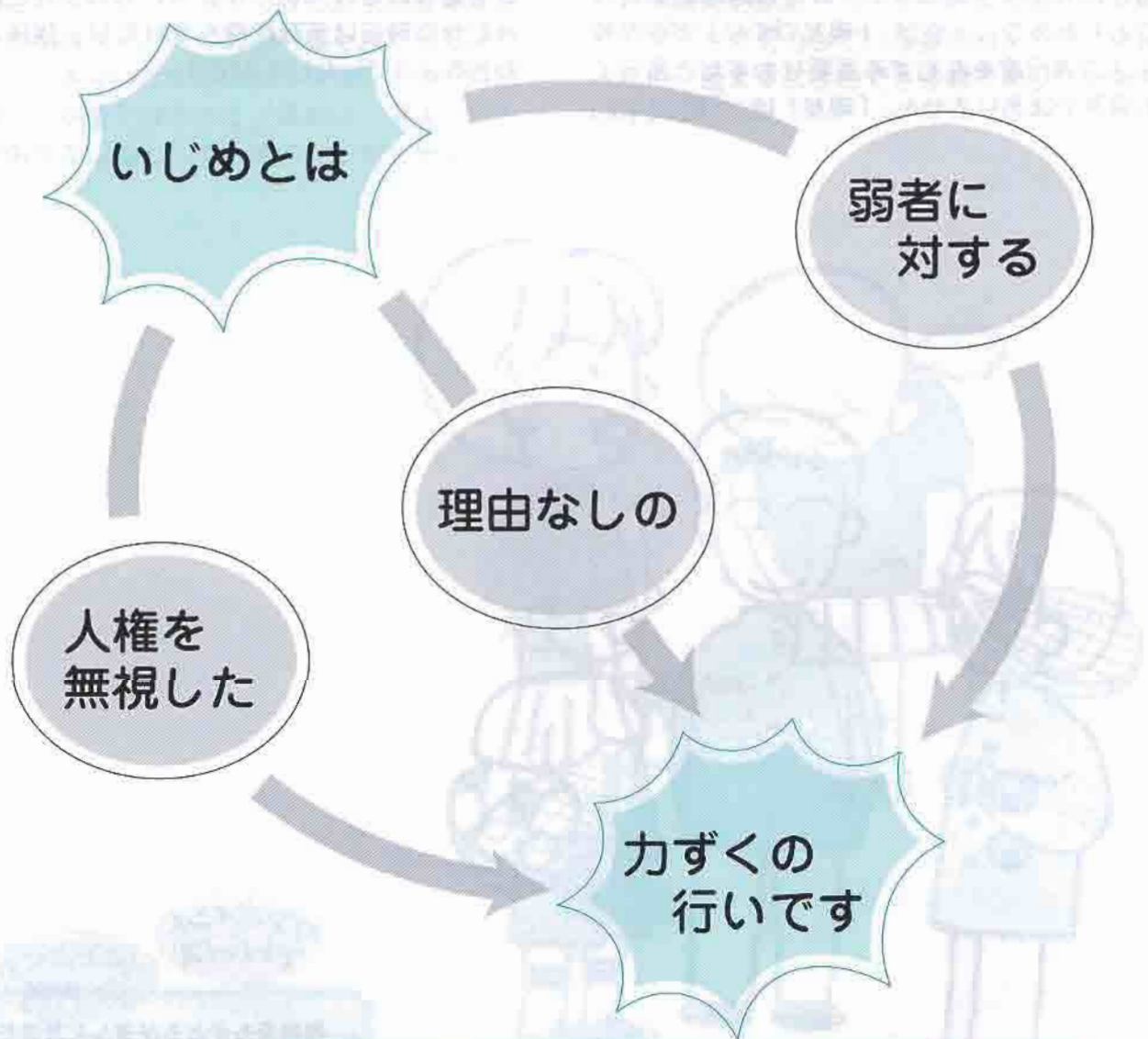
# 17

## いじめに気づいたとき

いじめにあった子どもの多くは、誰にも言えず、とても悩んでいます。早く、誰かが気づき、助けてやらないと、もっと深い苦しみを重ねることになります。また、いじめている側についても、その行為が相手にどのような影響を与えているかわからない場合が多くあります。

子どもは、親にふがいなさを責められることや仕返しを恐れ、いじめにあっていないことを話

そうとしません。また、いじめている子どもは、さとられないようにかくします。だから、いじめは、周囲の者がなかなか気づかないものです。しかし、どんな場合でも子ども自身からは何らかのサインが出ているのです。大人は、それを見逃さないよう、気をつけてやるのが大切です。



しかも繰り返し行われ、次第にエスカレートしていきます。





ことばによる暴力



金銭、物品の強奪



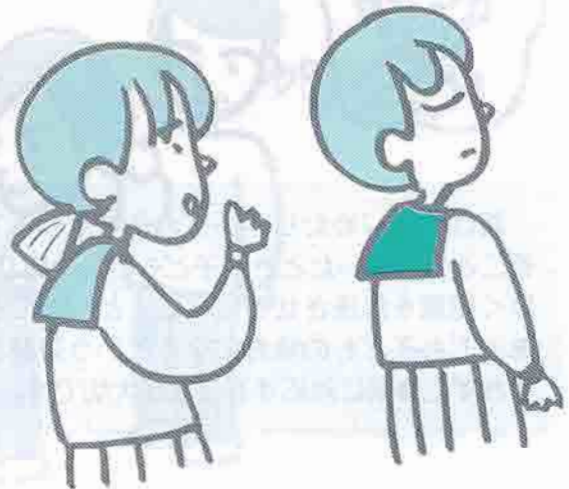
いやなことの強要



直接的な暴力、おどし



表向きはふざけて見える行為



無言・無視・仲間はずれ

## ⑰ いじめに気づいたとき

### こんな変化には気をつけましょう

…いじめている側にもいじめられている側にも様々な変化が現れます。  
微妙な変化を親として見逃さないよう、目を配りましょう。

- 物思いにふけったり、ため息をついたり、口数が少なくなる。
- 家族を避け、隠し事があるような気配がある。
- 登校時になると具合が悪くなる。
- 急に学習意欲がなくなったり、なげやりになったりする。
- 衣服が汚れたり、破れたりしていることがある。
- 持ち物をなくしたり、こわされたりすることがある。(特に新しい物。)
- 怒りっぽくなったり、乱暴な言葉づかいや態度が多くなる。
- 顔色が悪くなったり、目つきがきつくなったり、視線をあわせなくなったりする。
- 髪型や服装を気にする。
- 金づかいが荒くなったり、頻繁にこづかいを要求したりする。
- 帰宅時間が遅くなったり、わけを聞いても答えなくなったりする。



### いじめに気づいたときの対応のしかた

親は、いじめたり、いじめられたりしていることに気づいたとき、子どもの心を開かせ、早く問題を解決させるために、どんなことがあっても子どもの味方になるという姿勢をくずさずに真剣に対応することが大切です。





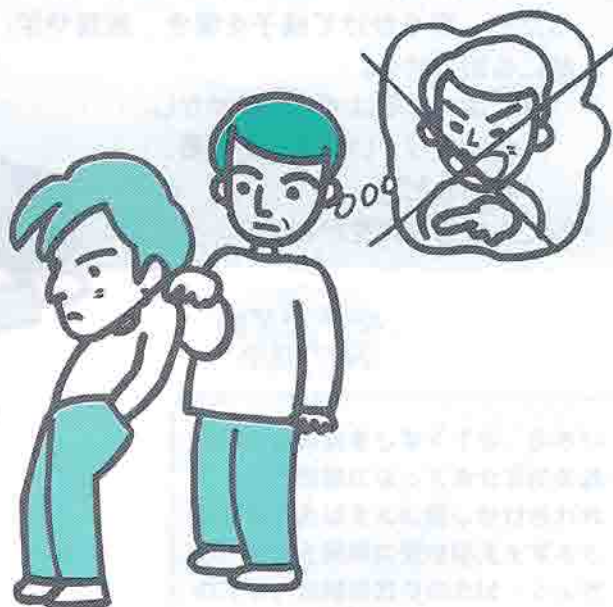
## いじめられている子どもへの親の接し方

- 子どもの追いつめられている気持ちをまず受け入れてやる。
- どんな話でも口をはさまず、じっくりと聞いてやる。
- 子どもは苦しみや痛みの極限にあるのだから、弱さを責めたりしない。
- 子どもの味方になって、立ち直す手立てをいっしょに考えてやる。(子どもを抜きにして、いじめっ子やその親に直談判するのは、逆効果)
- 担任に子どもの悩みを正しく伝え、解決の方法を一緒に考える。(学校との連携は、とても大事です。心を割って、話し合いましょう。)
- 子どもにも非がある場合もあるので、子供の性格、行動、友人とのががわりなどを正しくつかんでおく。



## いじめている子どもへの親の接し方

- なぜいじめているのが穏やかに聞く。言い分にも共感しながら話を聞き、自分の行為を振り返らせ、改めることができないかを考えさせる。
- いじめられている子どもの苦しみや痛みに気づかせ、自分に置き換えて考えさせる。
- 直接手出しをしなくても、はやしたたり、そばで見ていることもいじめと同様の行為であることをわからせる。
- いじめは卑劣な行為であり、人権を無視した恥ずべき行為であるので、絶対に許すことができないという厳しい態度で接する。
- 家庭が子どもにとって、居心地の良いものであったか、親子の関係が温かいものであったか振り返り、直すべきところは親も直す。

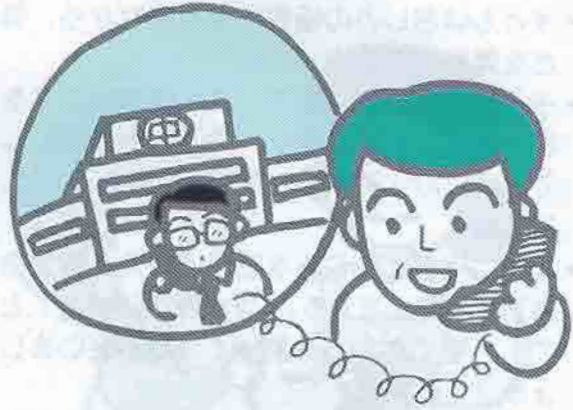


## ⑰ いじめに気づいたとき

### “いじめ”を発生させないために

#### 家庭で心がけたいこと

- 子どもが安らげる家庭を作る。
- 家庭の中でも、常に相手を思いやる気持ちで行動する。
- 何でも気軽に話せるような雰囲気を作る。
- いじめは、思いやりのない悪いことであることを常に話しておく。
- 自分に関係ないと見て見ぬふりをするのもいじめに加担していることだと話す。
- 子どもの小さな変化も見逃さないように、日頃から気をつけておく。
- 何があっても子どもを守るのが親のつとめだという態度で子どもに接する。



#### 地域で気をつけてほしいこと

- 子ども達の遊びや行動で気になることがあったら、声をかけて様子を聞き、家庭や学校にも知らせる。  
(例えば、仲間はずれ、ひやかし、  
使い走り、いたずらの強要、  
暴力など)
- ふだんから、声をかわす。





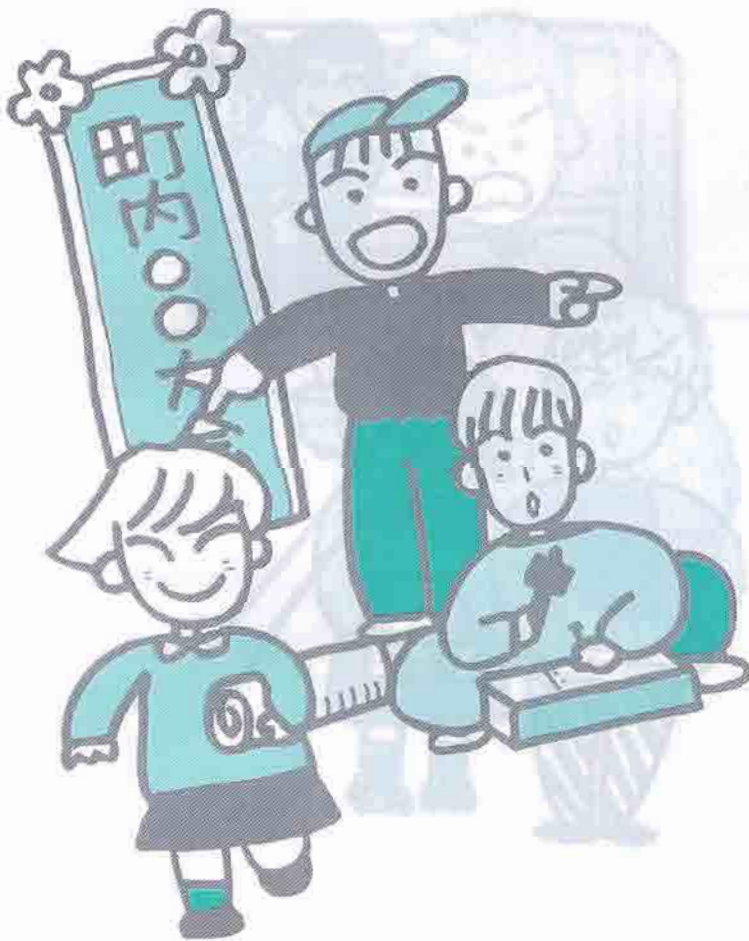
子どもは、いつの時代でも、学校で学び、家庭で生まれ、地域社会で鍛えられて一人前になるといわれてきています。その三つのステージはそれぞれ味が違いますが、どれも不可欠です。

今、青少年に最も欠けているのが地域社会の一員としての体験です。この地域とのかかわりが郷土への愛着にもつながるものです。国際化社会といわれる今日ですが、故郷を知らず、故郷を愛さずに、世界への眼だけを開こうとしても、できるわけではありません。

ですから、意図的に地域の活動に我が子がかかわらせたり、隣近所の人達とのふれあいをす

すめたりすることが必要となってきます。回覧板回しでも、なんでもかまいません。地域の人々と接触する機会を作ってやり、地域の一員であることを自他ともに認めさせることが大切です。

地域のイベントに参加させることもいいでしょう。できれば、大人が段取りをしたところに顔を出すというよりは、役割分担をさせながら、地域の活動を担っているのだという責任を持たせたいものです。地域の人達に認められながら、地域の若者として育つことは、子どもにとって、大きな支えとなるはずですよ。



### インポイント アドバイス

親とは会話をしなくても、小さいときから世話になってきた近所のおじさんやおばさんに話しかけられれば、意外と素直に受け応えをします。地域の方々の力は、どんどんお借りしましょう。

# 19

## 子離れの準備

81

日本の民法では、成人は二十歳から。ところが、二十歳になったからといって、独り立ちができるかといえば、そうでないのが現状です。

子どもが自立するためには、親の側にも子どもを自立させる準備が必要です。「うちの子は、何もできないから心配だ」「うちの子は、まだ子どもだから」と言って、子どもを手放さない親の中には、「我が子が、生きがい」「我が子が、すべて」といったタイプが多くいます。何でも子どものやることを先回りし、子ども中心の生活を作り上げ、子どもが不自由な思いをしなくてもすむように日夜努力している親も案外多く

目につきます。

しかし、親離れをしようとしている思春期の真っ只中の中学生に乳幼児期と同じような扱いを続けていったら、子どもの自立は望めません。

多少、危険が伴っても、自分で判断できる中学生時代です。子どもを信頼して、様々な体験をさせ、責任を持った行動をさせることが大切です。親が手を出したり、口を出したりしたくなるでしょうが、じっと見つめていること。これが、子離れの第一歩。

そのためには、子ども一辺倒の生活から抜け出すことが大切です。



### インポイント アドバイス

親自身が、自分の仕事や趣味などで、普段の生活が満ち足りていれば、子どもの自立を見守るゆとりが出てきます。



## 20

## おやじの出番

地震、雷を持ち出すまでもなく、昔、おやじは実に恐い存在でした。今日のお父さんは、どうでしょう。

「家族は情緒的集団で、動物と同じだから、私はボスで押し通した」というある父親は、息子が二十歳の誕生日を迎えた日、「私の子育ては終わった」と宣言し、子育ては楽しかったと話しておりました。子育て終了宣言を言える父親こそ、出番をわきまえたおやじではないでしょうか。

現代は、物も情報も豊富にあり、一見暮しや

すそうではありますが、大人も子どもも多かれ少なかれストレスを抱えて暮らしているのが現状です。中学生は、特にも心の揺れの多い時期です。善悪の判断や社会正義にかかわる事柄、様々な不安や悩みには、おやじの厚い胸を貸してやりましょう。

我が子と正面から向き合い、将来をしっかり見据えて、毅然とした態度で臨むこと。進路の決定や悪をいさめるなどということは、最も大事な出番です。そんなとき、母親まかせにしたり、オロオロしては、おやじ失格です。



インポイント  
アドバイス

おやじがうまく活躍するには、ふだんからの夫婦のあり方が問われます。夫婦のコミュニケーションを大事に、互いを思いやりながら生活するよう、こころがけましょう。

## 21

言うべきときに  
言える強さを

中学生になると、家庭より学校、そして友達との関わりがいっそう強くなり、第二反抗期ともあいまって親とはしだいに距離を置くようになります。

また、この時期は、理想に燃え、正義感が強まり、親達の現実的な考え方や暮らし方に反発したりもします。そのため、いっしょにいたがらず、話しかけても無視したり、口ごたえしたりすることが多くあります。しかし、親はそんな時でも感情的にならずにゆったりと接することが大切です。とはいっても、安易に調子を合わせたり、妥協して機嫌をとったりはしないことです。

この時期は、グンと行動範囲が広まるし、仲間に影響されて反社会的、非社会的行為に走る危険もあるので、そんな場合は両親の考えを統一して、毅然とした態度で臨むことが大切です。父親は特に毅然とした態度で、母親はそれをフォローする呼吸が大事でしょう。

あからさまな嘘をついたり、人をみくびったり差別したりするようなことがあったら、一步も引かない親の姿が重要です。親自身が自分の考えをしっかり持ち、よそではどうあろうと、「我が家はこの方針で」を通す強い信念が望まれます。

ワンポイント  
アドバイス

人間として当たり前のことを教えないければ、後々困るのは、我が子です。口当たりのいいことだけでは、一人前の人間は育ちません。



# 「いわてっ子ばんざい」を ビデオでもどうぞ

岩手県教育委員会では、健やかな子どもの成長を願い、乳幼児から小中学生を持つ親を対象とした育児番組「いわてっ子ばんざい」を作成し、放送をしています。小中学生編では、様々な場所で生き生き活動している子ども達の姿や、子育てについてのアドバイスを中心に構成しています。

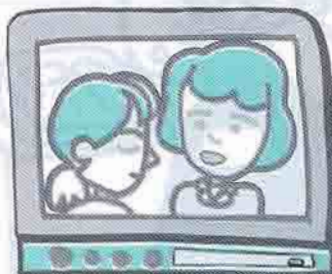
県立生涯学習推進センターでは、放映したものをビデオに収録し、いつでもご覧いただけるよう、保存しております。平成9年度版のビデオは、各小中学校、各市町村教育委員会に配付しています。また、平成10年度版につきましては、平成11年4月末には各市町村教育委員会に配付する予定です。どうぞ、ご覧ください。

## 平成9年度「いわてっ子ばんざい(小中学生編)」収録内容

- 1 おじいちゃん、おばあちゃんは知恵袋
- 2 大地のぬくもり、家族で感じて
- 3 僕たちが受け継ぐ地域の文化
- 4 限界に挑戦！24時間ぶっつけレク
- 5 僕たち、ジュニアボランティア探検隊
- 6 話していますか、子ども達と

## 平成10年度「いわてっ子ばんざい(小中学生編)」収録内容

- 1 朝食抜きではパワーダウン
- 2 ぼく達、海の子、冒険団
- 3 とともに創り出す喜びを感じて
- 4 職場で体験 社会のきびしさ
- 5 親になった気分、味わえたかな？
- 6 見つめていますか、子ども達を





# 子育て相談電話 すこやかダイヤル電話相談 0198-27-2134

相談日時／月～金曜日

10:00～16:30

(ただし、国民の祝日、年末年始を除く)

子育てについて、悩んでいる方はいませんか？

子育てに関する情報のどれを信じたらよいか、迷っている方はいませんか？

子どもを取り巻く家族のあり方で悩んでいる方はいませんか？

子どもと学校との関係で悩んでいる方はいませんか？

子どもの交遊関係で悩んでいる方はいませんか？

子どもの勉強のことで困っている方はいませんか？

相談相手もなく、落ちこんでいる方はいませんか？

そんな時、『すこやかダイヤル』に電話してみませんか。

子育てのことなら、何でもOKの電話相談です。専門の相談員が話し相手となり、悩みをいっしょに考えていきます。もちろん、匿名でもかまいません。話したことについての秘密も守ります。どうぞ、お気軽にご相談ください。

岩手県教育委員会では、精神科医や臨床心理士からなる家庭教育カウンセラーによる相談も実施しています。すこやかダイヤルとともに御利用ください。

詳細については、下記におたずねください。

岩手県教育委員会社会教育課  
(☎019-651-3111 内線4292)  
岩手県立生涯学習推進センター  
(☎0198-27-4555)





### 平成10年度家庭教育子育て支援推進事業「企画推進委員会」委員名簿

氏名	所属等	分野
及川三治	盛岡市立下橋中学校長	学校教育
小原カール	すこやかダイヤル電話相談員	家庭教育
工藤哲	岩手日報社会学芸部記者	社会教育
小岩和彦	岩手県教育委員会事務局指導主事	学校教育
◎後藤成志	石鳥谷町人権擁護委員	社会教育
笹原裕子	岩手大学教育学部附属幼稚園副園長	幼児教育
佐藤文子	岩手大学名誉教授	心理学
須田寿美	盛岡大学短期大学部特別講師	家庭教育
前多治雄	岩手県立中央病院小児科長	医学
松尾洋子	社会福祉法人善友隣保館附属善友保育園長	乳幼児教育
三浦陽子	岩手県PTA連合会母親委員会委員長	家庭教育
宮本中子	岩手県警察本部生活安全部副主幹兼少年相談係長	青少年教育

(◎ 委員長)

(五十音順)

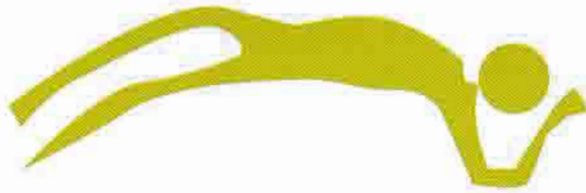
### 平成10年度家庭教育子育て支援推進事業「家庭教育資料作成委員会」委員名簿

氏名	所属等	分野
◎遠藤謙吉	花巻教育事務所生涯学習推進員	家庭教育・学校教育
小野償子	岩手県花巻保健所栄養士	栄養学
菊池明美	石鳥谷町立石鳥谷中学校養護教諭	保健
菊池博文	花巻市立宮野目中学校教諭	青少年教育・学校教育
佐藤文子	岩手大学名誉教授	心理学
佐藤玲子	すこやかダイヤル電話相談員	家庭教育・学校教育
須田寿美	盛岡大学短期大学部特別講師	家庭教育

(◎ 委員長)

(五十音順)

平成10年度家庭教育子育て支援推進事業  
 いわてっ子ばんざい（中学生を持つ親のために）  
 初版発行 平成11年1月8日  
 第2版発行 平成11年3月19日  
 編集 岩手県立生涯学習推進センター  
 花巻市北湯口第2地割82番地13  
 TEL 0198-27-4555  
 印刷 株式会社サイカツ 印刷事業部



子育て相談電話

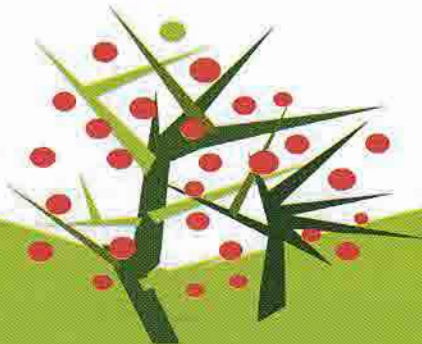
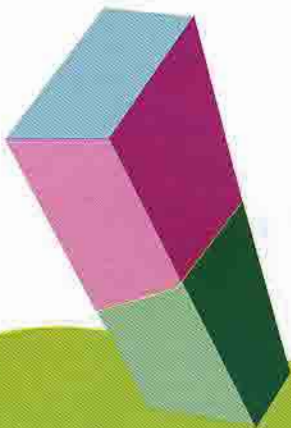
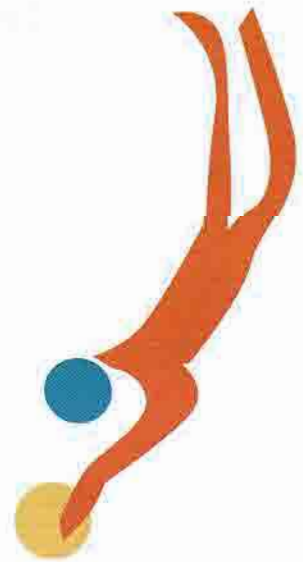
## すこやかダイヤル

0198-27-2134

相談日時 / 月～金曜日

10:00～16:30

(ただし、国民の祝日、年末年始を除く)



発行：岩手県立生涯学習推進センター