

第 1 章

発達の特徴

～心も体も大人へ～



1. 思春期の特徴
2. 思春期の友だち関係
3. 思春期の心と体

① 思春期の特徴 ～大人ではないけど子どもでもない～

思春期は人間の生殖機能や生理機能が成熟し、心身ともに子どもから大人に変化するときです。

また、自我意識が非常に強くなり、親などに反抗する時期なので第二反抗期とも言われ、体の変化（第二性徴）と心の変化が同時に起こる時期です。

昔は中学生頃から始まると言われましたが、今は発達も早くなり、早い子は小学生の後半から始まるようです。

今まで多くのことで親を頼りにしていましたが、自分のことは自分で決めたいという精神的自立の時期に入るので、子どもの行動を監視したり、根掘り葉掘り話を聞き出そうとしないで、普段の会話を通じて理解するように心がけましょう。

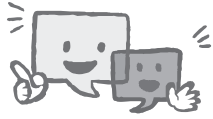
＊思春期とは

体の成長に、心の成長が追いつかず、不安定な気分になりやすい時期で小さな事で有頂天になったり、逆にひどく落ち込んだりします。

家族よりも、友だちとの関係が大切になり、つながりを持とうとします。

思春期は自立への第一歩！





Q 親に反抗的になるのは、何故でしょうか？

Answer

反抗は自我が十分に確立されていない中で、自我を確立しようとする子どもの心のあがきです。「反抗は当たり前」、「反抗は子どもが普通に成長している証し」と考えましょう。

子どもの頑張りや良いところをほめてあげましょう。

Q 反抗期に何か特効薬はあるのでしょうか？

Answer

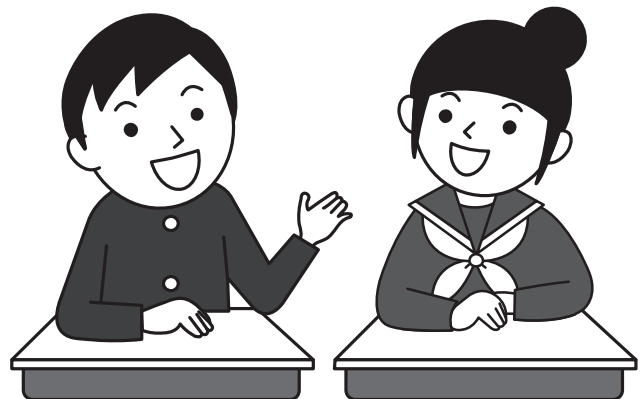
特効薬のようなものはありません。子どもを信頼し、今までと変わらない態度で接することです。体は大人でも心はまだ子どもです。助けを求めてきたら、どんなに忙しくても子どもの話はきちんと聞いてあげましょう。

また、時には、はっきりと「ダメなことはダメ！」と、親の意見を伝えましょう。

しつこく「ああしろ」「こうしろ」と言うことはやめましょう。

家族以上に、友達同士のつながりが大切になる時期です。遠くから常に見守ってあげましょう。

友だちが大切！



② 思春期の友だち関係 ～自立への一歩～

小学生のときは、家族と行動をともにすることが楽しみで、喜んで出かけていましたが、思春期を迎えると、親より同年齢の仲間や友だちと一緒に行動することが多くなります。

以前に比べると、友だちとの交際や連帯が重みを持ち、こだわるようになります。友だちや仲間から服装や髪型、言葉づかいまで影響を受け、話を合わせるために、それまで見なかったテレビ番組までも見るようになり、友だち同士のつながりを守ろうとします。

それだけに、友だちからの影響は大きく「いじめ」も問題になります。

また、自分が親しみを感じている集団に同調する傾向があります。親への依存が減少し、自分自身の世界を作って親から離れて、自分の世界に入りたがります。

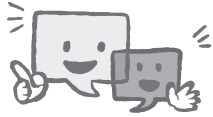


ワンポイントアドバイス

親も情報交換を

思春期に入ってくると、だんだんと反抗的になってきます。お父さん・お母さんの考えだけで、子どもを動かそうと思っても、どの家庭でもそうはいきません。

昨今、多く報道されている子どもに関連する事件は、本当に心が痛みます。保護者の責任を叫ぶ声も聞こえてきますが、振り返ってみても、子どもは親にすべてを伝えていたでしょうか。そんな難しい年頃の子どもの付き合い方について、いろいろな人々と意見交換をしてみてもうでしょうか。



Q 友人とのつきあいについて、どのようなことを子どもに教えたら良いのでしょうか。

Answer

お友だちとの付き合いには、家庭として最低のルールを決めておく必要があります。

- (1) 門限をきちんと決めることが大切です。どうしても帰宅時間が遅れる場合は、連絡方法などを明確に約束しておきましょう。
- (2) 外泊をしたり、勝手に友だちを自宅に泊めることはできないことを、しっかりと理解させることが必要だと思います。

Q 異性との交際や交際方法について、親としてどのようなことを心得ておいた方が良いでしょうか。

Answer

異性との交際は、子どもの気持ちを受け入れてあげることは大切ですが、場合によっては親として譲れないことを、きちんと説明することも大切です。

異性との交際は体の危険につながる場合があります。子どもが甘えてお願いしてもはね返し、壁となる厳しさも必要です。

お子さんの
親しい友だちの顔を思い
浮かべられますか？



③ 思春期の心と体 ～変化へのとまどい～

《性の悩みと環境》

現代の中学生・高校生は体の成熟が早まる一方、インターネットやマスメディアを通じて性に関する情報に容易に接することができる環境にあります。その中で、子どもと大人の間にいる中学生・高校生時代の性の問題について改めて考えてみましょう。

(1) 子どもから大人への体の変化

女の子の場合

女の子が女性になる時は初経を迎えた時です。小学4年で6%、小学6年で58%、中学1年で84%が生理を経験しています。初経の時、病気になったと悩む子が今でもいます。また、母親が娘の初経を聞いても喜ばなかったというケースが意外に多くあります。

男の子の場合

男の子が男性になる時は射精を経験した時です。性機能の発達について正しい知識が無いため、初めての経験に戸惑い、罪悪感を持ったり、病気と勘違いする子もいます。

情報過多の現在でも、子どもから大人への変化に女の子も男の子も戸惑います。同じ経験をした先輩として親がサポートし、正しい知識を伝えることが大切です。

小学校5年生の保健と理科の時間に性教育が行われています。保健では「月経と射精」、理科では「人間の誕生」がテーマです。子どもの教科書を見ながら、性の問題を親子で話題にすることも大切です。

(2) 異性へのあこがれ

中学生・高校生にとっては、男女交際は大きな憧れです。異性との交際は人生の重要なテーマであり、親自身もひとりの人間として独自の考えや価値観をお持ちのことと思います。その考えや価値観に基づいてお子さんと話し合ってみましょう。

(3) 危険な出会い

興味や好奇心からインターネットで知り合った人と会ってしまい、危険な目にあった子ども達があります。

ネットで知り合った人とは絶対に会わないという約束をしましょう。

インターネット上では、たくさんの性情報が溢れています。その中には、刺激的なものや、嘘も含まれます。親子で、きちんとインターネットの利用についてルールを作ることが大切です。

このくらいなら・・・自分だけは大丈夫・・・という心のスキが危険な出会いを招きます。

親として子どもを見守ることが大切です。





ワンポイントアドバイス

子どもの声をきこう！

思春期になると、なかなか子どもとの意思の疎通が、難しくなります。

子どもは親や周りの人と会話をすることで、「話す力」や「聞く力」を身につけていきます。

そして相手への「思いやり」などのコミュニケーション能力も学びます。
その為にも、親がしっかり子どもの話を聞いてあげましょう。

聴く・・・注意深く聴く（心で）

聞く・・・普通に聞く（耳で）

親は耳だけでなく、子どもの声を心で聴きましょう。



ワンポイントアドバイス

「LGBT」について

「LGBT」とは、女性同性愛者（レズビアン）、男性同性愛者（ゲイ）、両性愛者（バイセクシャル）、出生時に診断された性と自認する性の不一致（トランスジェンダー）の頭文字をとった言葉です。

自分の性や指向に戸惑ったり、悩んでいる人もいます。保護者はもちろんですが、お子さん自身もどうして良いのか考えてしまうでしょう。心配な時は一人で悩まず、専門家に相談しましょう。

<よりそいホットライン>

一般社団法人 しゃかいてきほうせつ 社会的包摂サポートセンター

TEL 0120-279-338

性的マイノリティの相談は、ガイダンスにそって4を押してください。

FAX 0120-773-776

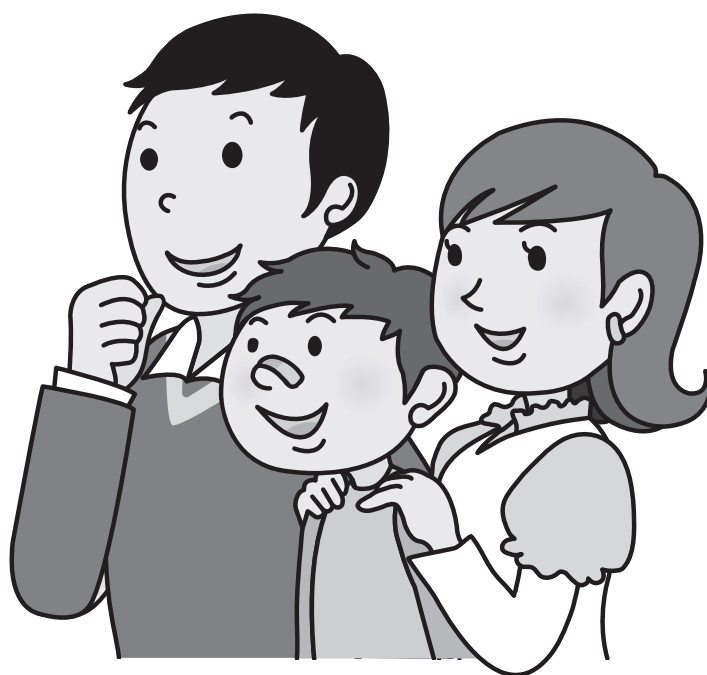
（電話による聞き取りが難しい方）

*無料、24 時間

第 2 章

家庭のしつけ

～しつけは大人が手本～



- 1 社会人の基礎づくり
- 2 自他の尊重・協力
- 3 公共心
- 4 自然を愛する

① 社会人の基礎づくり ～豊かな人間性～

子ども達の社会性や人間性を豊かに養うためには、成長段階に応じて、様々なボランティア活動や地域の活動を体験させましょう。

その体験を通じて、人間関係や他人を思いやる心を育むことができますようになります。

最近は屋外で友だちと遊ぶことが少なくなり、ゲーム機やインターネットで、ひとりで遊ぶことが多くなり、社会性や人間性を養う機会が少なくなってきました。

社会体験活動では、同世代だけでなく年上、年下の人々とのふれあいを通じて思いやりの心や責任感を学ぶことができます。

地域や社会に対して、親しみや敬意を感じることで自分自身を変えるきっかけにもなります。

本庄市には、子どもたちにいろいろな社会体験させる機会がたくさんあります。

是非、体験させてください。



本庄市の社会体験プログラム（中高生編）

市民総合大学 月1回受講コースと、希望の講座のみを受講できる自由選択コース 対象：小学生以上の方 （市内在住・在勤・在学）	本庄市生涯学習課 TEL 0495-22-3248 企画・運営： （公財）本庄早稲田国際 リサーチパーク TEL 0495-24-7466
青少年育成管外研修 見聞を深めるための日帰り研修旅行 対象：主に市内中学校在学の中学生	本庄市青少年育成市民会議 事務局：本庄市生涯学習課 TEL 0495-22-3248 Fax 0495-25-1193
スポレクフェスタ スポーツを通じて多世代の人と交流	本庄市スポーツ推進課 TEL 0495-25-1152 Fax 0495-25-1193
ボランティア体験プログラム 夏休み期間中を中心に、気軽に参加できる「小中学生ボランティアスクール」や「施設体験」等のメニューを実施。	本庄市社会福祉協議会 TEL 0495-24-2755 Fax 0495-21-5516

親子で、一緒に体験しましょう！

② 自他の尊重・協力 ～認め合う力～

中学生になると、通学班や子ども会、お祭りなどでけんかをしながらも仲良く遊んでいた友だちとの関係や、ほめられたり叱られたりして親しんできた地域の大人たちとの関係も薄らいでいきます。

そして、自分のことをより深く考えるようになります。

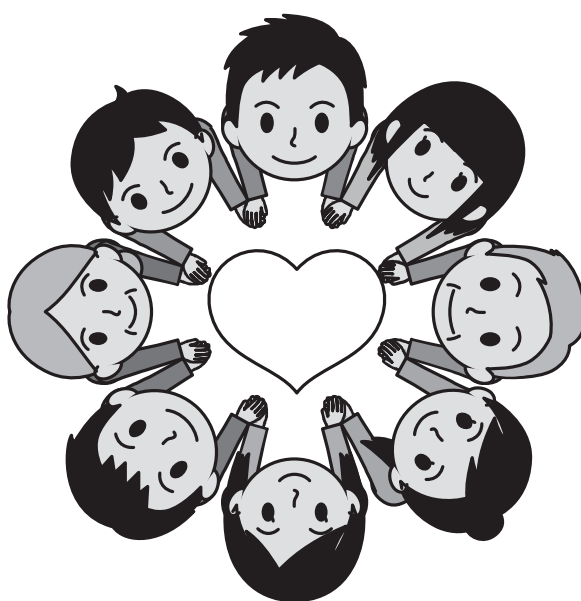
「私って、なあに？」からスタートしたこの流れは、次には「私は何ができる？何をしたいの？」などの心が変わっていきます。

さらに、誰かの役に立ちたいなどの「思いやり」も芽生えてきます。子どもたちのこの様な成長を、親として見守っていきましょう。

「生きる力」とは・・・人間として力強く生きていく為の力

どんな人の意見でも、ありのままを素直に
受け入れ、お互いを高めあう力
相手の心を動かす度量を持ち合わせる力

尊重と協力





ワンポイントアドバイス

「我が子の自立への着実な歩み」

子育ての中で、最も大切なことは自立への着実な歩みだと思います。そのためには、社会性のレベルアップが必要になります。子どもの社会性を高めるためには3つのコントロール力が大切です。

- (1) 時間（1日の時間の使い方）
- (2) 健康（自分の体の管理）
- (3) 金銭（与えられた範囲での金銭管理）

これらを自分でコントロール出来るように、親として寄り添いサポートしましょう。お互いを認め、信頼し、尊敬して、我が子の着実な歩みを見守ることが大切です。

子育ては親育ち



③ 公共心 ～社会人としてのマナー～

公共心とは公共のためを思う心、社会一般の利益を図ろうとする精神です。

公共の場での社会人としての望ましい行動は、他の人に迷惑をかけない、嫌な気持ちにさせないことです。子どもたちは、家庭や学校に限らず道路・電車内・公共の場などでも活動します。

公共の場の快適利用には、公共心が必要になります。

公共心の持てる子どもを育てるためには、日々の生活の中で、大人が子どもたちに温かい声をかけ、連帯感を持って行動していくことが大事になります。

私たちの生活はこうした公共心があって初めて正常に機能しています。最近では、子ども達を取り巻く、大人の公共心も消え失せつつあります。

公共の場での守るべきマナーなどについて、親子で話し合しましょう。

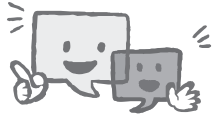


ワンポイントアドバイス

公共のマナーを親子で考えてみよう！

- ・公園などで、ごみを投げ捨てたり、大声で騒いだりしない。
- ・携帯電話のマナー（電車内・病院・レストランなど）
- ・自転車は決められた場所に止める。

知らず知らずのうちに他人に迷惑をかけていることがあります。



Q 公共心を育てる方法がありますか？

Answer

- (1) ボランティア活動などを通じて、社会や集団の中で色々な人と
かかわっていく事で学べます。
- (2) けじめのある生活をする事で、自立心や物を大切にする心が育
ちます。
- (3) 礼儀正しく人と接する事で、明るい心や、感謝の心が生まれ思
いやりの心が育ちます。
- (4) 決まりや約束を守ることで、公共心が育ちます。



④ 自然を愛する ～大切な感性～

中学生の時期は豊かな感受性が育ってきます。この感性を磨き、美しいものに感動したり、人間の力を超えるものを素直に感じ取る豊かな心を育んでほしいと思います。

私たちは自然の中に生き、自然と親しむことによって自らの人生を豊かにしてきました。

しかし、最近の中学生は学校では学習や部活動、家庭では学習塾や習い事と非常に忙しい生活を送っています。まるで分刻みの生活に追われているようで、昔のように暗くなるまで外で遊んでいる姿などを見かけることはまれになってしまいました。

このような時期だからこそ、自然の中にあるさまざまな美しさに気づき、その美しさに感動する豊かな心を持ち、自然に対する畏敬の念を抱ける子どもに育てて欲しいと思います。

*^{いけい}畏敬の念とは・・・

自然は、さまざまな命をはぐくみ、人知を超えた偉大なものと捉え、敬い感謝する気持ちを持って接すること。





ワンポイントアドバイス

キャンプや野外活動のすすめ

野外で炊事や火おこしの体験をすることは、とても大切なことです。いつどのような災害に巻き込まれるかもしれない現在、サバイバル能力を身につけておくことも大切なことです。

炊き出しボランティア活動や、地域の自然に親しむ野外キャンプに参加してみませんか！

自然や環境を大事にする心や忍耐することを学べます。

家族でキャンプに行こう！





ワンポイントアドバイス

子どもが何か障害にぶつかったとき

- ・すぐに手を貸すのではなく、見守る勇気を持ちましょう。
- ・子どもとの会話を大切にして、どんな時も、応援していることを、伝えましょう。
- ・子どもは問題を解決し克服するたびに、精神的に強くたくましく成長していきます。

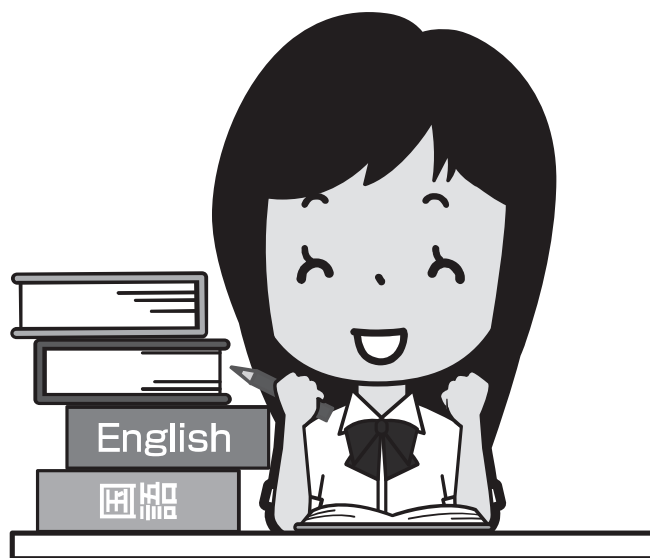
見守る勇気が大事！



第 3 章

生活

～学力を伸ばすのは家庭から～



- 1 学習習慣
- 2 親の役割
- 3 夢や目標実現
- 4 不登校
- 5 ひきこもり

① 学習習慣 ～学ぶ意欲～

学習習慣を身につけ、ねばり強く継続して学習することの大切さは、家庭での働きかけによって大きく変わるものです。

中学校・高等学校での学習内容は、専門性が高くなります。学校での授業に真剣に取り組むことはもちろんですが、それだけでは学習内容を確実に身につけることは難しいことです。

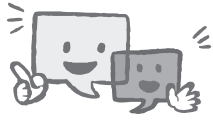
計画を立てて毎日学習する、予習して授業に臨む、授業で学んだことを復習してしっかりと身につける、これを『継続』することが必要です。

子どもたちの学ぶ喜びや意欲を高め、家庭学習習慣を定着させましょう。

子どもの得意分野を伸ばすことで、それが自信になり、不得意なことにも積極的に取り組む意欲が芽生えることがあります。

不得意だからと諦めてしまわずに、できることから始めてみましょう。





Q 子どもの自主性を大切にしたいと思いますが、ゲームばかりやっていて、自分から進んで学習に取り組めません。

Answer

ゲームやスマホなど子どもが興味・関心をもつものがたくさんあります。つい夢中になって勉強がおろそかになるだけでなく、夜更かしして生活のリズムを乱してしまいます。

学習習慣を身につける第一歩は、これらの利用の仕方について親子で話し合い「決まり」を作ることです。

時間の有効な使い方について、自主的に決めて、守れるようになるまで、粘り強く見守ることです。

また、親の「学ぶ姿」を見せることも大事だと思います。

Q 毎日の勉強時間がまちまちで、学習する教科も偏っています。どのようにアドバイスしたらよいですか？

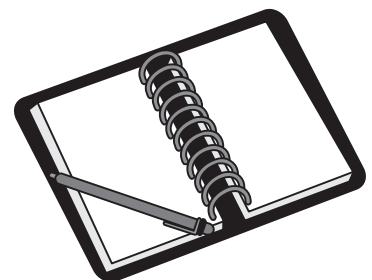
Answer

1 週間の学習計画を立てていますか？

学校の時間割や得意科目と不得意科目などを考慮した学習計画を子どもに作らせてみてはどうでしょう？

最初は計画通りに進まないと思いますが、失敗を重ねて自分にあった計画が出来るようになるはずです。

テストの結果だけを見て、評価をするのではなく、子どもの努力を認め、ほめてあげることも大切です。



② 親の役割

親は、子どもの行動面だけでなく、内面的な成長にも目を向けましょう。子どものやさしさや思いやりや意志の強さなど、すばらしい心を見つけた時には、子どもをほめましょう。

子どもの長所を見つけて伸ばすことも大切です。

親は、子どもが夢を叶えられるように、子を支え、励ましたいものです。あくまでも子どもの意思を尊重しましょう。

親の役目とは、陰ながら子どもを支えることです。例えどんなことがあってもこの子なら大丈夫だと信じ、励ますことです。

もし、子どもが途方もない夢を抱いたとしても、聴いてあげ、その夢を信じることです。

子どもが自信を失いかけても、親に支えられれば、自信を取り戻すことができます。親が子どもを信じ、その子の夢、その子の力、その子の素晴らしい内面をしっかりと認めてあげれば、自尊心のある強い人間に成長することができるでしょう。

お子さんが落ち込むような出来事や、気になることがあった時、悪い面ばかりでなく、良い面も考えることにより、心や体のストレスを軽減できることを教えてあげましょう。





ワンポイントアドバイス

家庭では勉強がなかなか難しい・・・という子どもたちへ
本庄市には、つぎのような勉強のできる場所があります。

* はにぼんプラザ（午前 9:00 ～午後 10:00 まで利用可能）

3 階 個人学習ルーム

1 階～3 階にはフリースペースがあります。

カラーコピー機・無線 LAN も使用可能



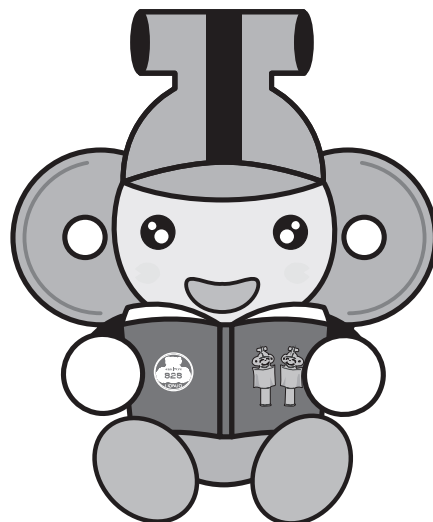
* 本庄市立図書館

2 階読書室に学習スペースがあります。

3 階には中高生活動室があり、進学などの情報資料も置いてあります。

* 市役所や市内の公共施設では「本庄市 Free Wi-Fi」が利用できます。

試験前になると、たくさんの学生さんが、
夜遅くまで勉強しています。



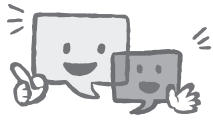
③ 夢や目標の実現 ～学校生活の中でベストをつくす～

中学生になると、部活動と勉強との両立が問題になってきます。部活動は、人間性を養い、自己を高める大切なもので、仲間たちと夢や目標実現に向けて、自分たちの力を出し切り達成感を得ながら成長していきます。

子ども達は自分の目標が達成できたときに、充実感を感じます。親として頑張っている子ども達の姿を陰ながら応援したいと思います。

又、親自身も、人生の先輩として子どもの憧れや目標になれるように、成長していくことが大切です。





高校・大学を選ぶにあたり、親としてどのようなことを心得ておくべきでしょうか？

Answer

(1) 基本的な視点

お子さんの将来の夢や希望を具体的に考えさせる。

(2) 広い視点

進路選択についてお子さんも真剣に考えていますが、「先輩が良い学校だと言っていた」とか、「男子高・女子高だから嫌」などと情報の一部から判断してしまうこともあります。条件や優先順位を考慮して考えるなど、広い視点からのアドバイスが大切です。

(3) 長期的な視点

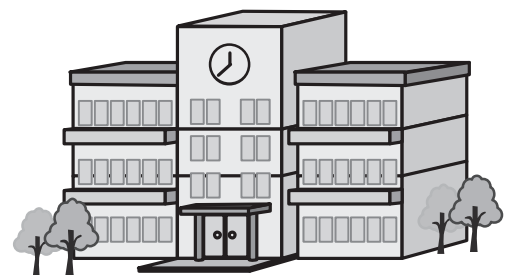
高校・大学受験も長い人生の通過点です。第1希望に合格することができず、残念ながら第2希望の学校へ行くこともあります。その時に大切なのは、親の勇気づけるアドバイスです。

新たな出会いにより豊かな人生を過ごしている例はたくさんあります。

(4) 現実的な視点

親子でオープンキャンパスなどに
出かけてみましょう。

その学校の雰囲気がよく分かり、
判断の参考になります。



④ 不登校

お子さんが、身体の具合が悪いわけでもなく、何日も学校へ行けなくなってしまった時どうしますか？

まず、学校や相談機関に行って率直に相談してみましょう。

次に、お父さんやお母さんが、お子さんの話の聴き手になり、お子さんの気持ちを今まで以上に理解するように努めてみましょう。

- (1) お子さんが聴いてもらいたいと思っている話をそのまま聴きます。片言でよく分からないときは、うなずいて子どもの言葉をくりかえし、耳を傾けます。大切なことは、決めつけずにお子さんの気持ちをしっかりと受け止めることです。
- (2) 同じ話は何日も続く場合があります。お子さんの気持ちがそこに引っ掛かり、進まないのです。それを理解して聴き続けると、お子さんは自分のありのままの姿に気づき、別の視点から考えたり話したりするようになります。
- (3) お父さんお母さんが、真正面から向き合い聴き手になることは、お子さんの良き理解者になることです。そのことはお子さんに伝わり、お子さんを元気にします。
- (4) 家族での旅行や楽しかった団らんの写真を見ながら話し合ったり、思い出を絵に描いてみるのも、お子さんが家族の一員であることを認識する上で、意味深いことです。
- (5) 学校や専門機関に相談する際は、忙しい中でも都合をつけて直接お会いし、わが子への理解を深めましょう。

**ワンポイントアドバイス**

もし、お子さんが登校をしたくない！と言ったら・・・

不登校は学校や家庭で自分の存在感が感じられなくなったときにおこる場合があります。自分に自信がなくなっているのかもしれません。

子どもの気持ちを理解し、認めてあげることも大切です。

子どもと真っ正面から向き合い、聞き手に徹して、お子さんの気持ちをしっかりと受け止め、先生との連絡を密にして、登校を進めてみましょう。

専門機関の相談窓口もあります。(P.144 を参照)



⑤ ひきこもり

ひきこもりとは、人との触れ合いを避け、家や部屋に閉じこもり、他者との交流を拒否している状態をいいます。

ひきこもりの理由は、色々な事が考えられます。

- (1) 人と触れ合う自信を持てなくなってしまった場合。
- (2) いじめや家族との葛藤で、人とかかわりを持てなくなってしまった場合。
- (3) 発達障害やうつ病などが原因になっている場合。

他にも、色々な理由があるのかもしれませんが。

ここでは、人と触れ合う自信が持てなくなってしまった場合について考えてみましょう。

なぜ、人と触れ合うことに自信を持てなくなってしまったのでしょうか？もしかしたら、小さいころから「できたね！」「すごい！」「ありがとう！」という自信と誇りを育てる言葉をかけられることが少なかったのかもしれませんが。人はみんな成長していく中で、家族や周りの人からほめられたり、感謝されたりする機会が何度もあると思います。そのときは、ためらうことなく子どもをほめて、感謝の言葉をかけて、子どもの自信と誇りを育てることが何よりも重要です。

「ありがとう」の一言をかけられた子どもは、自信を持って自分や人のために働けます。自分が言われてうれしかった言葉は、きっと他の人に対しても使います。そうすることで、子どもの人間関係や社会性は育てられていくと思います。



「ありがとう！」

○不登校・教育の相談機関

名称	所在地	連絡先
本庄市教育支援センター 「ふれあい教室」	本庄市栗崎 214 早稲田大学本庄 キャンパス 90-3 号館	電話 080-8474-2091
さわやか相談室	本庄東中学校	電話 0495-24-8460
	本庄西中学校	電話 0495-22-7002
	本庄南中学校	電話 0495-24-1880
	児玉中学校	電話 0495-72-7050
本庄市教育委員会 学校教育課指導係	本庄市本庄 3-5-3 市役所 4 階	電話 0495-25-1183

○ひきこもりの相談機関

名称	所在地	連絡先
埼玉県本庄保健所 (保健予防推進担当)	本庄市 前原 1-8-12	電 話 0495-22-6481 F A X 0495-22-6484
若者応援サロン 「ホッと居て」	本庄市 銀座 3-1-27	電話 080-2251-1127

○発達障害の相談機関

名称	所在地	連絡先
本庄市発達教育支援セン ター「すきっぷ」	本庄市小島 5-5-45	電 話 0495-27-5550 F A X 0495-22-0366
埼玉県発達障害者支援セ ンター「まほろば」	川越市平塚新田東河原 201-2	電話 049-239-3553



ワンポイントアドバイス

自己肯定感を高めよう！

自己肯定感が高い人の特徴

自分のダメなところを理解し、
よりよい自分になるための
前向きな努力が自然にできる。



自己肯定感という言葉を目にしたことがありますか？

自己肯定感とは・・・

「自分は大切な存在」だと感じる心の感覚です。

自己肯定感が高いと・・・

自立心が強く積極的にになります。

自己肯定感を高めるために大切なことは・・・

- ・ 欠点も含め、ありのままを認める
- ・ 他人と比較しない
- ・ 子どもの心を受け止める

**親として子どもを信じ、
子どものすばらしい内面を、心からほめてあげましょう。**

第 4 章

健康・安全

～体も心も健康に～



- 1 健康・安全
- 2 喫煙、飲酒、薬物
- 3 インターネットの危険性

① 健康・安全

中学生や高校生の子どもたちの周囲には、健康を損なうたくさんの危険が存在しています。喫煙、飲酒、薬物への誘惑、車社会がもたらす悲惨な交通事故、生活習慣の乱れなどが挙げられます。心身ともに成長し異性への関心も高まってくる思春期に、健康で幸せな生活を送るため、中学生・高校生に今求められていることは何でしょうか。

子どもの健康と安全を守ることは親の重要な責務です。しかし、中学生や高校生は行動範囲が広がり、親の目が及ばないところで、危険に遭遇する可能性があります。そのため、中学生・高校生の子どもを持つ親は、食生活の充実や体力の養成に配慮するとともに、子ども自身が健康と安全の意識を自覚することが大切になります。

(1) 食事は大切

中学生・高校生の個食や朝食の欠食、偏った栄養摂取による肥満の増大など、食に起因するさまざまな健康問題が生じています。栄養のバランスが良い食事がとれるように配慮しましょう。

朝食は一日の生活のスタートです。朝食をとることで身体にエネルギーを補給し、集中力ややる気が出て、体のリズムを整えます。

また家族そろって食事をする心を心がけましょう。家族の触れ合いを深め、食事のマナーなど社会性を身につけることにもつながります。

(2) 体力を養う

体力は活動の源です。運動やスポーツに親しみ、体を積極的に動かすことは子どもの成長にとっても大切です。体を動かす楽しさ、心地よさを子どもに体感させましょう。

また、睡眠は成長期において、とても大切なものです。夜遅くまで、ゲームやインターネットをして、睡眠時間を削ることのないように注意しましょう。

(3) 体を守る

自分の身は自分で守るという強い意識を子どもに持たせましょう。中学生・高校生は、行動範囲がぐっと広がり、事故や事件に巻き込まれる危険性も増大します。そのため、子ども自身が、危険なものを察知し回避できる能力を身につけることが必要です。自分で自分を守れる力をつけられるように指導することが必要です。

健康とは体がどのような状態にあることだと思いますか。
例を見ながら考えてみましょう。



ワンポイントアドバイス

健康な生活とは

- | | |
|----------------|------------|
| ①普通に学校生活が送れる | ⑧一日が楽しい |
| ②行動に責任が持てる | ⑨体調が良い |
| ③イライラしない | ⑩食欲がある |
| ④不安や悩みがない | ⑪よく眠れる |
| ⑤やる気がある | ⑫病気でない |
| ⑥気分がさわやか | ⑬好きなことができる |
| ⑦他人に迷惑・心配をかけない | |

上の例を見ながら、
親子で考えてみましょう！



② 喫煙、飲酒、薬物 ～危険な誘惑～

中学生・高校生の喫煙・飲酒が体に多くの悪影響を及ぼすことは医学的に明らかです。

また生活の乱れを招き、薬物乱用などもっと危険な行動につながる入口にもなります。親は子どもの喫煙・飲酒から目を背けたりせず、きちんと注意し、『法律で禁止されていること』、『体に害があること』を子どもに理解させましょう。

薬物乱用はあらゆる世代で深刻な社会問題となっています。その背景には、子どもでも入手可能なほど薬物が低価格化していること、インターネットを通じて薬物が入手しやすくなったことが挙げられます。

覚せい剤は、一時的に精神を興奮させる作用があり、使用すると眠気、疲労感などがなくなって、頭が冴えたような感覚になりますが、その後は脱力感、疲労感、倦怠感（けんたいかん）に襲われます。

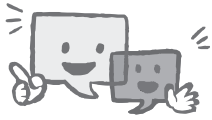
使用開始から3か月前後で過度の睡眠不足、食欲減退、さらに中毒が進むと幻覚や妄想などの症状が現れ、時には錯乱状態から発作的に他人に危害を加えることもあります。

親は、薬物は一度使うだけでも犯罪だという毅然とした態度をとることが大切です。

そして、薬物は依存症になってしまう危険性があること、心身そして人生を崩壊させてしまうことを、子どもに伝えましょう。

断る勇気を持とう！





Q 一度依存症になると、もう治らないのですか？

Answer 

依存症は中毒へと進んでしまう恐れがあります。周りの人が、気づいたら、専門機関の診断をうけさせましょう。

Q 薬物をすすめられたらどう対処すれば良いですか？

Answer 

きっぱり「いやだ」と言いましょう。「友だちに嫌われるから」と思っても、はっきり「No!」と言うべきです。友だちからどう思われても、自分の心身、自分の一生を大切にしましょう。危険な場所・場面に近づかない、危険を感じたら立ち去ることが大切です。少しでも危ないと思ったら、「きっぱり断る」「逃げる」勇気をもちましょう。

Q 薬物の問題で助けて欲しいときは？

Answer 

担任や保健室の先生、家族、警察などに相談しましょう。薬物を乱用している友だちのことや、友だちなどに薬物をすすめられたりした場合は、一人で悩まず、きちんと助けを求めることが大切です。身近な信頼できる大人に相談しましょう。

③ インターネットの危険性

- (1) ゲームやスマホの利用は依存症になってしまう危険性が高いので、利用時間に制限を設けましょう。
- (2) 出会い系サイト、コミュニティサイトなどによるトラブルや犯罪に遭う被害が急増しています。ネットで知り合った人とは、絶対に会ってはいけません。
- (3) 保護者は子どものインターネットの利用に関心を持ち、子どもがどんなサイトを見ているか知り、フィルタリング（閲覧制限）を活用して制限をかけ、子どもを犯罪から守ることが大切です。
- (4) インターネット上のやりとりは、顔が見えない為ちょっとした事が原因で、トラブルに発展してしまうことがあります。「ネットいじめ」などがそうです。
そのつもりがなくても、相手を傷つけてしまうこともある・・・
日頃から親子で話し合うことが大切です。



ワンポイントアドバイス

広がるネットいじめ

子どもの間でのネットいじめは、精神的苦痛に始まり、不登校や自殺までにつながる重大な問題です。子どもの小さなサインを見逃さず、大人たちが協力して、早いうちに対処しましょう。

子どものサイン（怯え、無口、食欲低下）を見逃さない。
学校や専門家にすぐ相談しましょう。

（相談窓口 P142、144 参照）



ちょっと待って！の5か条

マナーを守ろう！

**送信前に
見直そう！**

**個人情報を
載せない！**

**ネットで知り合った
人とは会わない！**

**時間を決めて
使う！**



危険性を知って家族で利用のルール作り！