

いつもと違う子どもの言動に気を配りましょう

子どもの様々なサインが、保護者にとっては困った行動に見えるときがあります。次のような行動が続くときには、「ストレスのサインかもしれない」と考えてみるのが大切です。

- 学校に行きたがらない、学習への意欲が乏しくなる。
- 家族に反抗的になる。
- ゲームやスマートフォンに没頭する時間が長くなる。
- 休日でも家に閉じこもりがちになる。
- ゲームや習い事など、好きなことでもやりたがらない。
- ささいなことで物を壊したり、人に攻撃的になったりする。
- 親のそばから離れない、強い甘えが見られる。

行動の変化



- 食欲がない、あるいは過食になる。
- 頭痛や腹痛、体の痛みやかゆみなどを訴える。
- 眠れない。
- 以前には見られなかったチックが出たり、チックが激しくなる。

からだの変化

- ぼんやりしている。
- ささいなことで泣く。
- 元気がない。
- 笑わなくなる。
- 喜怒哀楽が激しい、あるいは無表情になる。

表情や会話



一人で悩まずに相談しましょう

子どもの様子が気になるときは、学校に相談してください。学級担任に限らず、養護教諭、教育相談担当教諭など、相談しやすい先生なら誰でもかまいません。また、学校以外にも下記のような相談窓口があります。

● 教育相談

● 子ども相談支援センター

☎0120-3882-56(無料)



いじめ、不登校、学業・進路、親子関係などで悩む子どもや、保護者からの相談に対応しています。

● 北海道立特別支援教育センター

☎011-612-5030



障がいのある子どもの保護者に対し、就学や発達等の相談を受けています。

● 児童相談所

☎189(全国共通ダイヤル)



虐待を受けたと思われる子どもを見つけたときだけではなく、ご自身が子育てに悩んだときの相談にも対応しています。

● 北海道警察本部少年サポートセンター

☎0120-677-110(フリーダイヤル)

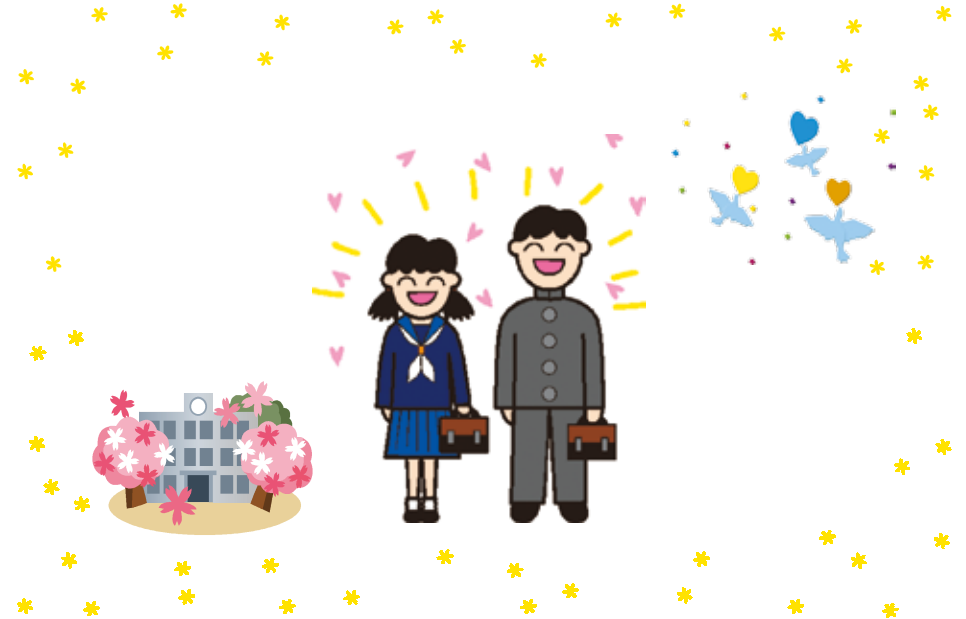
※携帯電話からは011-242-9000



臨床心理士の資格をもった「少年心理専門官」が少年の非行や犯罪被害、いじめや児童虐待などに関する相談を受けています。

思春期の

子どもの心に寄り添うために



新しい制服、新しい教科書、新しい友達。希望に満ちた中学校生活がスタートしました。

思春期の子どもは、身体は大きくなったが、心は大人になりきれていないため、いっばしの大人の口調で文句を言うかと思うと、幼い子どものような触れ合いを求めてくるなど、保護者から見れば、「わからない」、「理解できない」と途方に暮れてしまう場面もあるでしょう。

そんな心と体が大きく変化する子どもの成長に戸惑ったときに、保護者の方々の手助けとなるよう、リーフレットを作成しました。

北海道教育委員会

小学校高学年から中学校の年齢で性的成熟が始まり、おおむね完了するくらいの時期は思春期と呼ばれています。この時期の子どもは、精神的にも身体的にも大人と子どもの狭間にあり、見えない将来への不安を抱えながら、親からの精神的な自立に向けて悩み、絶対的存在だった大人に対する否定を反抗という形で表現し、その友達関係も内面を共有する仲間へと変わっていきます。

子どもを育てる上では、過保護や過干渉、あるいは無関心や放任といった極端な養育態度にならないように心がけることが大切です。特に、思春期には、進学等による生活環境の急激な変化による不安や悩みにも目を向け、子どもの話をじっくりと聴くこと、子どもによく話しかけることが重要であり、将来、自信をもって自分の意志で行動し、積極的に社会に参加できる大人へと成長できるよう、自立を促し、手を放しつつも見守ることが大切です。

思春期の子どもへのかかわり方 7つの提言

◆その1 「普通の子ども」であることを押し付けないようにしましょう。

思春期の子どもは、心も体も一人一人が大きく異なります。子どもは一人一人が違うことを認め、肩の力を抜いて素直に子どもと向き合しましょう。きっと、子どもとの間に新しい関係が芽生えてくるはずです。

◆その2 子どもたちの「心の居場所」づくりを進めましょう。

かけがえのない一人の人間として尊重され、認められているという思いや喜びは、子どもたちの自己有用感などを育みます。「自分は尊重されている」と子どもが実感できる機会を積極的につくりましょう。

◆その3 子どもに現れるサインを見逃さないようにしましょう。

心の問題を抱えたとき、子どもには、腹痛・頭痛・発熱などの症状や過食・拒食・不眠といった行動などの様々なサインが現れることがあります。このようなサインが現れ、内科等を受診しても特に異常がないときには、背景に心の問題がないか考えましょう。

◆その4 子どもたちをネットトラブルの被害から守りましょう。

インターネット上のトラブルから子どもを守る必要があります。スマートフォン等のフィルタリングを確実に設定するとともに、「寝る〇時間前になったらスマホは使わない」、「家での利用時間は〇時間まで」など、使用時間等の家庭におけるルールづくりを進めましょう。

◆その5 子どもの生活リズムを整えましょう。

生活習慣は、学力や体力の向上とも密接な関係があります。家庭で話し合い、子どもに主体的に考えさせながら、学習や運動、メディアとの接触時間、読書の時間などの目安を設定するなどして、規則正しい生活習慣を身に付けさせましょう。

◆その6 いろいろな体験をさせましょう。

体験は子どもの感性や自己肯定感などを育みます。自然や動植物に親しむ機会をつくることをはじめ、地域活動への参加を促したり、家事を分担するなどして、子どもが様々なことを体験できるように心がけましょう。

◆その7 家庭学習の習慣を身に付けさせましょう。

中学校では、自分で計画を立てて学習することが大切です。子どもが主体的に家庭学習に取り組むことができるよう、将来の夢を語り合ったり、結果ばかりではなく努力している姿を褒めたりして、励まし、応援しましょう。

Q1

友達との関係をうまく築くことができず、小学校6年の7月頃から不登校となり、その後、昼夜が逆転した生活となっています。福祉の面からも支援を受けたいと考えていますが、どのようなかたに相談したらよいのでしょうか。

A1

学校に相談し、連携をとることが大切です。家庭では、生活のリズムを整えたり、話をよく聴いたりし、不安や悩みを受け止め、居場所づくりに努めるなど、子どもの心に寄り添うことが重要です。

また、子どもたちの問題行動等の背景には、心の問題だけではなく、家庭や学校、友人、地域社会など子どもを取り巻く環境の問題が複雑に絡み合っているケースがあり、このような場合には、教育と福祉の専門的な知識を有するスクールソーシャルワーカーに相談することで、解決の糸口が見つかることもあります。スクールソーシャルワーカーへの相談を希望する場合は、学校を通じて、教育委員会やお近くの教育局に相談してください。

Q2

テレビゲームやインターネットのやりすぎが心配です。子どもにどのように指導していけばよいのでしょうか。

A2

やみくもに制限するのではなく、子どもに適切な使用を促すことをお勧めします。

「ゲームは1日30分まで」、「寝るときはスマホを居間に置いておく」など、親子で話し合いながら、子どもが納得できるルールを決めた上で、保護者が責任をもって管理してあげることをお勧めします。

Q3

望ましい生活習慣の定着は、学力や体力の向上にとっても重要だと聞いています。具体的にはどのようなことに気を付けるとよいのでしょうか。

A3

望ましい生活習慣を確立する上で、毎日同じくらいの時刻に起床・就寝したり、食事をとるなど生活リズムを整えることとあわせて、体を動かして遊んだり、読書をする時間をつくることも大切なポイントです。子どもだけではなく、家族の絆を強くするためにも、家族で一緒に取り組むことをお勧めします。

Q4

学習への苦手意識があり、家庭学習に対しての意欲が高まりません。どうしたら家庭学習の習慣が身に付くのでしょうか。

A4

学習への苦手意識は、誰もがもっているものです。しかし、それを乗り越え、計画的に学習する習慣を身に付けることが、進路の実現につながります。

まずは、学習環境を整えたり、大人が学ぶ姿を見せたりすることで、学習に対する意欲を高めることが大切です。

また、学習に取り組む時間や方法など、家庭学習のルールを子どもと一緒に話し合うことも大切です。子どもが自ら学習に取り組み、「勉強することが大切」と思えるよう、努力している姿を見守り、褒めたり、励ましたりしてください。