

# 家庭教育通信

中学生期のこどもたち

令和5年5月11日発行

## 学校に行きたくない

中学生のこどもから「学校行きたくない」と言われたらどうしますか？いろいろなことが頭に浮かんで、親も不安になってしまいますよね。

こどもにとっても、できれば言いたくなかった言葉ではないでしょうか。言ったら心配されると思いながらも打ち明けるのは、相当な勇気が必要でしょう。まずは、そのことをわかってあげてください。

### 中学校での変化

中学校は小学校とはさまざまな点で変わります。部活動等で先輩後輩などの人間関係も始まり、クラスの友達関係も今までより複雑になっているのかもしれませんが。そのような人間関係に試行錯誤しながらついていくうちに疲れてしまうこともあるでしょう。また、思春期を迎え、自分の体や心にも変化が現れます。情緒が不安定になり戸惑うこともありそうです。

### 親ができること

#### ○感情的に叱ったり、責めたりしない

まずはこどもの訴えを信じて受け止めてあげましょう。「やっぱりわかってもらえない」と事態を悪化させてしまうことは避けたいですね。

#### ○理由を突き詰めない

精神的にもまだ未成熟で理由がはっきりわからないこともあるでしょう。大きな理由というより小さなストレスやプレッシャーが積み重なり一旦お休みしたくなったのかもしれませんが。冷静に考えられなかったり、疲れすぎていたら、エネルギーを回復させるためにゆっくり休む選択肢もあるでしょう。

#### ○話をするより「聞く」

親のアドバイスを命令のように受け取り、プレッシャーになってしまうこともあります。こどもが話せないときは話せるまで待ちましょう。こどもが話しているときは、親の意見は挟まずにじっくり聞いてあげてください。

#### ○心配しすぎない

親が心配ばかりし過ぎると、こどもはその様子を見て苦しくなってしまいます。親も不安から、こどもを責めがちになってしまいます。「こどもが今一番安心できる状況は何か」を考えてみてください。学校での様子や勉強の遅れの心配については、学校の先生と相談しながらできることをやっていくとよいでしょう。

地域教育課社会教育担当

TEL (3647) 9676

# 家庭教育通信

中学生期のこどもたち

令和5年7月11日発行

## 長い夏休み

もうすぐ夏休みがやってきます。長いお休みを楽しみにしているこどもも多いでしょう。部活や習い事、勉強、遊び等をバランスよく、有意義に過ごせるといいですね。

### 生活リズムを崩さない

次の日がお休みだと、夜遅くまで起きてしまい、生活の時間がずれ込んでしまいがちです。生活リズムの乱れは体調や意欲に影響し、休み明けのスタートに響くこともあります。旅行等の特別な時間を楽しみつつ、できるだけ学校があるときと同じ生活リズムで過ごしましょう。

### 計画を立てる

中学生の年齢では、長期的に考えコントロールすることよりも、その時の楽しい感情や感覚が優位になることも多いと言われています。それも大事ですが、長いお休みをある程度計画的に過ごしてみるのもいいのではないのでしょうか。

「計画的に」を実行するためには、一緒に計画表を作るのもよいでしょう。このとき親はあくまでサポートに徹し、こどもが自分で考えることが大切です。計画を立てる練習にもなり、この先も役に立つでしょう。

### 計画の立て方

○部活や塾、旅行等、すでに決まっている予定を書き込みます。

○「夏休みにやりたいこと」を書き出し、他の予定を見ながら、計画に入れてみましょう。ゆっくりしたいのであれば、無理にやりたいことを作らなくてもいいです。

○勉強の全体量を確認し、具体的な時間や量を書き入れます。一日の中で「この時間だけは勉強する」と自ら決めて続けられるといいですね。

○1～2週間ごとに修正し、柔軟にやっていきましょう。

### 親子の関係

夏休みは、大人の目の届かないところでトラブルが起きたり、休み明けの登校に不安を感じることもあるでしょう。元気がない、食欲がない等いつもと違う様子が見られたら、SOSかもしれません。そんな時は、真剣に、落ち着いて話を聞いてあげましょう。こどもが話をしなくても、一緒にいる時間を作ったり、「何かあったら言ってね」という姿勢が安心につながります。

地域教育課社会教育担当  
TEL (3647) 9676

# 家庭教育通信

中学生期のこどもたち

令和5年9月11日発行

## 授業参観に来ないで

中学生になると授業参観を嫌がるこどもが増えてきます。思春期のこどもたちはどんな気持ちでいるのでしょうか。

### 親を友達に見られたくない

親の容姿が気になる年頃ということもあるでしょう。周りの親と比べて、太っている・やせている、若い・年をとっている、服装やメイクが派手・地味、またはよくおしゃべりしているのが目立っているなどと、こどもが思っているのかもしれませんが。そんな親のことを嫌っているわけではないですが、友達から親のことをいろいろ言われるのは思春期のこどもにはきついかもしれませんね。

### 親に自分を見られたくない

こどもも学校や塾など家以外にいろいろなコミュニティを作っています。学校という別のコミュニティにいるのに、親に入ってきてほしくない気持ちがあるのかもしれません。また、こどもでも、学校での顔と家での顔を使い分けていたりします。家とは違う顔を親に見られるのは恥ずかしいという気持ちもあるでしょう。社会性を身につけていく成長過程では自然な感覚でもあります。

### 気をつける点

学校で友達とうまくやれていない、勉強についていけない等の事情があり、そんな自分を親に見せたくない場合もあります。からかわれたり、いじめられているから心配をかけたくない、という場合はもっと深刻です。普段の様子とあわせて、「来ないで」と言ったときの表情や態度に注意を払ってみてください。

### どんな対応をしたらいい？

授業参観に来ないでと言われたら、理由を聞いて話し合ってみましょう。話してくれたときには頭ごなしに否定はせず、妥協案と一緒に考えてみるのもよいでしょう。「廊下から見ただけにする」「話しかけずに帰る」と親子で決めたり、「授業やクラスの雰囲気を見てみたい」と親の気持ちを素直に伝えてみるのもいいかもしれません。こどもの理由に納得がいけば、行かない選択肢もありでしょう。話し合う中で、親は味方であること、困ったときはいつでも相談してほしいことを伝えてあげてください。

地域教育課社会教育担当  
TEL (3647) 9676

# 家庭教育通信

中学生期のこどもたち

令和5年 11 月 11 日発行

## ネットトラブルが心配

中学生になると、自分のスマホを持っているこどもの割合やSNSの利用率がぐんと上がります。親は、こどもが利用しているSNSの仕組み等を把握して、トラブルに備えておくことが大切です。

### ネット利用の長所短所

進級・進学の新しい環境でクラスのLINEグループができるなど気軽にコミュニケーションがとれる一方で、絶え間ない通知に反応するためスマホを手放せなくなったり、言葉が違った意図で伝わり友達関係がギクシャクしてしまうことがあります。

### こどもに多いトラブル

- ・友達から仲間外れにされる、友達を仲間外れにする
- ・オンラインゲームなどに没頭し、日常生活や学業がおろそかになる
- ・SNSを通じて知り合った人と不用意に会い、犯罪に巻き込まれる
- ・自撮り写真をネットに投稿し、ストーカー被害にあう

### 親ができること・対処法

SNSでトラブルに巻き込まれかけていても、親に相談しない・できないことから被害が大きくなるケースも少なくありません。普段からこどもとのコミュニケーションをしっかりとっておくことが大切です。

こどものアカウントの投稿を親も見ておき、親に言いづらい気持ちを理解しつつ、いつもと違う様子があれば声をかけましょう。親以外に相談できる窓口（行政・NPO等）を伝えておいたり、トラブルの事例を話しておくこともいざというときに役に立つかもしれないですね。

ネットの使い方に関してのルールも決めておきましょう。親の心配する気持ちを伝えてこども自身にも考えてもらい、一緒にルールを作るのもおすすめです。実際に会ったことのない人とはやりとりしない等、SNSでの付き合い方についても話し合しましょう。

スマホの機能「ペアレンタルコントロール」を使用し、ゲームやアプリの勝手なダウンロードを防ぐ、「フィルタリング」でこどもにとって有害なウェブサイトを排除するのもいいでしょう。スマホ以外の興味関心で楽しめる時間を増やして、スマホやSNSへの依存を防ぐ環境を作ってあげましょう。

地域教育課社会教育担当  
TEL（3647）9676

# 家庭教育通信

中学生期のこどもたち

令和6年1月11日発行

## 将来について考える

新しい年を迎え、進級や卒業が近づいてきました。お子さんと将来や進路などについて話し合えるいい機会にできるといいですね。

### 進路について話すとき

まずはこどもが希望する進路を聞いてみましょう。急に聞いてもあまりはっきりしていないことも多いと思います。親としては、いろいろな世界を知っているだけに、「〇〇はやめておいたほうがいい」などと言ってしまうがちです。でも、もし親が決めた進路に進み、うまくいかなかったとき、自分のぶつかった困難を親のせいにしてしまうかもしれません。こどもの「やりたいこと」「好きなこと」「高校のイメージ」を聞きながら、将来に結びつくような情報を一緒に探したり、サポートしてあげられたらいいですね。

親の経験談を話してあげるのもいいでしょう。どうしてその選択をしたのか、その結果どうだったか等を聞くことで、こどもも悩み方や考え方の参考になるかもしれません。

### 受験に向けた心構え

将来に向けて、就職や進学のための受験を前にし、ほとんどの人が不安を感じるのではないかと思います。先行きが分からない中で気持ちが落ち着かないのは当たり前です。この時期はこういうものと割り切って、できることをやっていきましょう。

こどものタイプにもよりますが、不安や緊張が適度にある方が、気が引き締まり実力がより発揮できる場合もあると言われています。不安を感じやすいタイプの場合は、緊張をほぐす方法を教えてあげましょう。緊張すると身体に力が入り、呼吸が浅くなることで余計に焦ってしまいます。一度息を吸ってゆっくり吐いて、腹式呼吸をしてみましょう。また、いったん肩など身体にグューッと力を入れて、息を吐きながら一気に力を抜くという動作を繰り返すのも、身体をほぐすのに役立ちます。自分で自分に「大丈夫、大丈夫」と心の中で声をかけてあげるのも効果的と、教えてあげましょう。受験後の楽しいイメージをもつのも前向きになれるそうです。

難しい年頃のこどもたちです。程よい距離感で協力してあげられたらいいですね。

地域教育課社会教育担当  
TEL (3647) 9676

# 家庭教育通信

中学生期のこどもたち

令和6年3月11日発行

## 新しい環境へ

年度末になりました。勉強や部活などたくさんの経験をして、思春期に体も心も大きく成長しているのではないかと思います。

### 一年間のふりかえり

日々の慌ただしい生活の中で、なかなか改めてこどもの変化を見つめる機会は持てないのではないのでしょうか。年度末は少しだけ立ち止まって、振り返りをするおすすめの時期です。「以前より見通しを立てて勉強できるようになった」「相手のことを考え自分の主張も少し上手にできるようになった」かもしれません。

素直に心のうちは見せてくれないかもしれませんが、「よい変化」を見つけてあげてくださいね。気づいたことは、こどもに伝えてあげるのもよいでしょう。親もこどもも新しい環境に向けて、気持ちの準備をするよい機会になります。

### 変化とストレスについて

進学や進級を前に、楽しみと同時に新しい環境になじめるのか不安に感じる子もいるでしょう。進学など喜ばしいイベントであっても、環境の変化はストレスになります。ストレスというとネガティブな出来事に対して感じるものというイメージがあるかもしれませんが、おめでたいことに対しても大きなストレスがかかると言われています。

新学期は、誰もが新しい環境に適應しようと無意識に頑張り、気づかないうちに疲れをため込む時期といえます。このことを知っておくことも、いざというときに助けになるでしょう。

### 春休みから家庭でできること

まずは睡眠・食事など生活習慣を引き続き整えていきましょう。新学期の慌たらしさを乗り越えるには、基本的な身体作りがとても大切です。

こどもたちそれぞれのペースもあるでしょう。のんびりする子も遊びまわる子も、自分に合う方法でリフレッシュし、新生活へのエネルギーをためているのかもしれませんね。新しい学校や学年についてポジティブな話題をするのもよいでしょう。ストレスがあっても、エネルギーがしっかり充電されれば前に進めます。こどもが新しい環境に羽ばたいていけるよう、家庭を安心できる場所にして見守ってあげてください。

地域教育課社会教育担当  
TEL (3647) 9676

# 家庭教育通信

中学生期のこどもたち

令和6年9月11日発行

## 夏休みを終えて

夏休みが終わりしばらく経ちますが、お子さん達の様子はいかがでしょうか。長期休み後は疲れやストレスが溜まりやすくなることがあります。

### 生活リズムについて

学校生活を日々送るということにはエネルギーが必要です。朝早く起きて登校し、授業を受け、諸活動を行い、部活がある場合は部活に取り組み、多くの人と関わり、課題もこなしていくということは大変なことです。

4月からの生活では新しい環境の中、気を張った状態で過ごしていることが多いと思いますが、夏休みで一息ついた後に再び忙しい日々に戻るということは、お子さんにとってはストレスとなる可能性があります。高校受験を控えた中学3年生には受験に対するストレスも加わります。

「学校生活を日々送るということは当たり前のことではなく、こども達はすごく頑張っているのだ」ということを、夏休み明けは特に意識してお子さんに接し、生活リズムに慣れるまで、無理をさせすぎず、「休み明けは疲れるよね」などの受容的、共感的な声かけをすると良いと思います。

### 対人関係について

また、中学校生活では多くの人とのやり取りや関係構築が必要な場面が多々あります。中学生に限りませんが、人間関係には楽しいこともあればストレスとなることもあります。夏休み明け以降の時期は友人関係が深まる分、対人トラブルなども発生しやすくなります。

お子さん達は「心配をかけたくない」「大きなことになったらどうしよう」などの思いから、悩みを周囲に打ち明けないことがあります。元気がない様子、学校に行きたくない様子が見られたら、「元気がないように見えるけれど、無理をしていないかな」など、お子さんの様子や気持ちに添うような声かけをするとお話ししやすいかもしれません。

気持ちを受容され、理解されるだけでも人はほっとして少し安心できます。気になる様子がある際は、まず気持ちに沿うことを意識して、接していきましょう。

地域教育課社会教育担当  
TEL (3647) 9676

# 家庭教育通信

中学生期のこどもたち

令和6年10月11日発行

## ゲームやSNSがこどもに与える影響

ゲームやSNS（※）は楽しく便利なものですが、没頭しすぎると日常生活に悪影響を及ぼすことがあります。食事、学習、その他のことを後回しにする、就寝時間が著しく遅くなる、他のことをしていてもゲームやSNSのことが気になってイライラする、落ち着かなくなるといったことが起こる可能性があります。

### お互いが納得できるルール設定

中学生になるとスマートフォンを持つお子さんもぐっと増えることと思います。最近は、スマートフォンで行えるゲームやSNSも多いため、保護者の管理や見守りが難しくなっています。使用ルールを見直した方が良い場合は、お子さんとよく話し合い、お互いが納得できるところで無理のないルール設定が大切です。お子さんにとって、初めの希望と異なっているとしても、自分の気持ちや意見を聞いてもらえたことで納得しやすくなるでしょう。

具体的なルールとしては、「機器に使用制限の設定をする」「夜〇時には居間の充電器に機器を戻す」などが考えられますが、各家庭でわかりやすいルールを設定できると良いですね。また、守れなかった場合はどうするかについても話し合い、例えば「〇日間、保護者が預かる」「1週間、使用時間を〇時間に短くする」など、現実的で実行可能なものを設定しましょう。より習慣化するために、話し合って決めたことを見える形で掲示しておくことも良いでしょう。

### 話し合いが難しい場合

お子さんとの関係性により、話し合いが難しい場合もあるかもしれません。そんな時は、すぐには難しくても、「今度また話したいと思っているよ」など、心配しているから話したい気持ちがあることを伝えて、落ち着いて話し合える機会を探っていきましょう。

### 保護者が気をつけたいこと

保護者自身がゲームやSNSを長時間使用していると、ルールを守ろうというお子さんの気持ちがそがれてしまうかもしれません。お子さんの前ではなるべく使用を減らし、仕事などの必要時には、「今仕事で使っているんだよ」などと説明すると良いでしょう。また、お子さんがSNSを利用する際はトラブルや犯罪の被害に遭わないよう、意図せず加害者にならないよう注意が必要です。日常的な注意喚起や確認、「おかしいと思ったら必ず相談してほしい」などの声かけを行いましょう。

（※）SNS…ソーシャルネットワーキングサービスの略。

インターネット上の会員制サービス的一种で、LINE、X、YouTube などがあります。

地域教育課社会教育担当  
TEL（3647）9676