

令和4年度版

家庭教育ハンドブック

すこやか

目次

第1章 子どもの理解

思春期って、何? P1
 ～こことからだの変化～
 子どもと保護者の関係 P2
 いのちを大切にする心を育む P3
 体力の向上と運動習慣及び
 規則正しい生活習慣 P4

第2章 中学校生活の理解・子どもを取り巻く環境

子どもたちの学びの充実に向けて P5
 学習指導要領に示された「キャリア教育の充実」 .. P5
 人との関わりを通して社会性を育む P6
 ～中学校の生徒指導～
 子どもたちの笑顔があふれる学校に P7
 ～いじめ・暴力行為について～
 子どもを守る、大人としての責任 P8
 ～インターネットや携帯電話等への対応～
 子ども一人ひとりに寄り添った支援を P8
 ～不登校について～
 タバコ・酒・薬物について P9
 ゲームを含む依存症について P9

第3章 家庭で大切にしたいこと

読書のすすめ P10
 ～本を介したコミュニケーションを～
 家庭における5つの心掛け P10

子ども・若者育成支援に関する相談などの
 支援機関の紹介 裏表紙
 青少年のインターネット利用
 とともに生きる社会かながわ憲章



思春期って、何? ~こころとからだの変化~

- 最近、子どもが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分からない。

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は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。

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。

保護者に対しては、それまで絶対的で特別な存在であったものが、成長に伴い、相対的、客観的な視点を持つことで、せん望や期待が失望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ときでもあります。保護者が適切な対応をとることで、様々な葛藤を経ながら、やがては「人生の先輩」という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

この時期の子どもは、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。

思春期の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。



中学校で習うこと

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。

大切なことは

中学生は、こうした知識とその活用のしかたを学習するとともに、自らに実際に現れる心身の変化に直面しながら成長していきます。そうした成長を喜びながら、正しい情報を基に子どもたちを温かく見守り、大人として支援していくことが大切です。

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大切です。まずは、次のことに気をつけてみては、いかがでしょうか。

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。人生の先輩として温かく見守り、自分自身の子ども時代の体験談や失敗談を話すこと、また、誠実に努力している姿勢を示すことなどは、子どもの心に響くことにつながります。

役割をまかせる、守るべき約束ごとをつくる

子どもに具体的な役割を受け持たせることは、子どもに自信を持たせ、自立を促します。

その際、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や責任について話し合みましょう。

また、「〇時に朝ごはんを食べる」というような行動に移しやすい約束ごとをつくり、その家庭ならではの生活習慣を築くとよいでしょう。

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、日ごろから互いの主張を認め合うためのコミュニケーションを図ることが、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、家族がそろって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。

また、子どもの希望や夢について聞くときには、保護者自身の小さいころの夢について体験談的に話してみることで、子どもと共通の話題ができ、コミュニケーションを図る一助ともなるでしょう。



ファミリー・コミュニケーション週
もっと話そうよ。
大切な家族だから。

相手を思いやり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。

この一環として、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ブ」を推進しています。

いのちを大切に作る心を育む

近年、少子化や自然体験の不足等により、子どもたちは、兄弟・姉妹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。

身近な動植物にも生命があり、いつか死が訪れること、自分の誕生や成長には多くの人関わっていることなどを通して、「いのちの大切さ」を日々の生活の中で、できるだけ多く感じ取らせることが大切です。

県内のすべての学校では、道徳の授業をはじめとして、あらゆる教育活動を通して子どもたちに『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。

子どもたちを取り巻く社会環境が大きく変化する現在、いじめや自殺等が全国的に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」「将来の夢や目標を持ってい

るか」といった心の面において、更なる働きかけが必要であるという課題が明らかになりました。

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」のことであり、「ありのままの自分や、自分の存在そのものを



いのちを大切に作る心

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

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。

家庭では、どのように子どもたちに伝えているでしょうか。

認められる」ことによって育まれます。

子どもの「ありのままの姿を受けとめる」ことは、とても難しいように感じられるかもしれませんが、それほど難しいことではありません。

「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、子どもが話しかけてきた時には、作業の手を止めて、子どもと向き合い、話を聞くことや笑顔で接することなどが、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るのです。

「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

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>



～学校における人権教育～

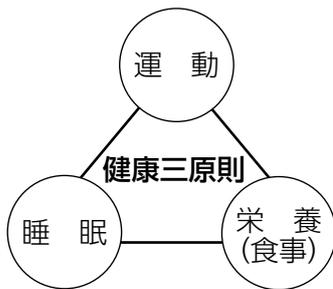
学校における人権教育は、授業だけでなく、教育活動全般を通して、様々な場面で行われています。

人権教育の目標は、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」ができるようになり、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です。

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。

体力の向上と運動習慣及び規則正しい生活習慣

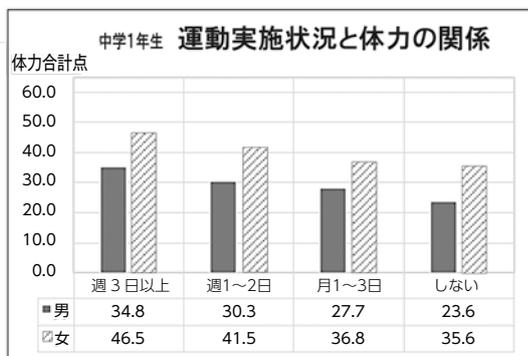
体力は、運動習慣をはじめとした生活習慣と関連があり、運動・栄養（食事）・睡眠の健康三原則をしっかりと確立することが必要です。



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。

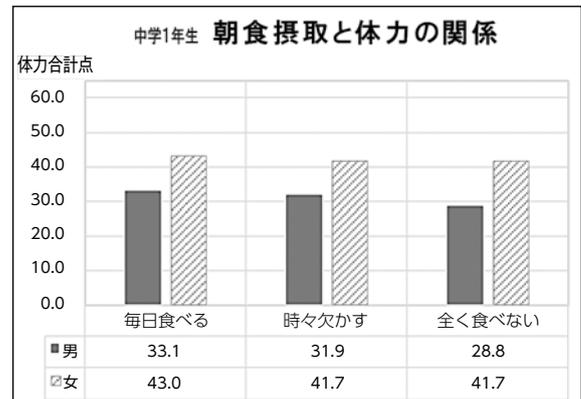


「令和元年度神奈川県児童生徒体力・運動能力調査」より
※令和2年度は調査中止

朝食をしっかりとみましょう

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、運動はもとより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。



「令和元年度神奈川県児童生徒体力・運動能力調査」より
※令和2年度は調査中止

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。

インターネットやスマートフォンなどの利用によって、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。

睡眠を中心とした生活習慣と子供の自立等との関係性に関する調査の結果

(H26年11月文部科学省調査)

http://www.mext.go.jp/a_menu/shougai/katei/1357460.htm



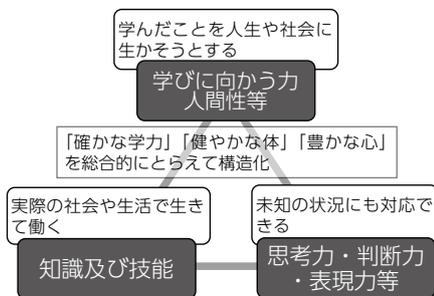
体力は、人間の活動の源であり、健康の維持のほか、意欲や気力といった精神面の充実に大きく関わっており、「生きる力」の重要な要素です。

学校や地域と協力して、子どもたちの運動習慣を確立するとともに、朝食や睡眠に着目し、生活習慣を見直してみましょう。

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

- 幼児期から高等学校段階まで、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」）の育成が必要です。
- 各教科等の学習では、それらの三つの力をバランスよく育成していきます。

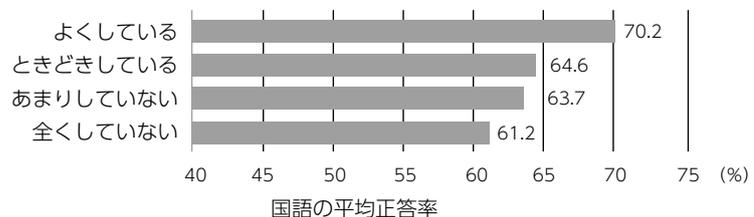


※学習指導要領とは、全国どここの学校で教育を受けても、一定の教育水準を確保するため文部科学省が定めたものです。

自ら学ぶ習慣づくり

子どもが自らの学習を振り返り、どこができるようになったのか、どこがまだ分からないのかを、自分自身で把握し、分からなかったことをじっくりと、まずは自分で考えることが大切です。自ら学ぶ習慣づくりには、子どもの興味や関心を大切にすることが必要です。子どもの自主性をしっかりと見守りながら、認め励ますことを基本に、自ら学ぶ家庭学習の習慣化を進めていきましょう。

「家で自分で計画を立てて勉強をしていますか」への回答と国語の平均正答率との関係



<令和3年度全国学力・学習状況調査結果より>

「Let's challenge! 課題解決教材」

力を付けたい学習内容について、繰り返し練習をしたり、わかったことをまとめたりすることができます。

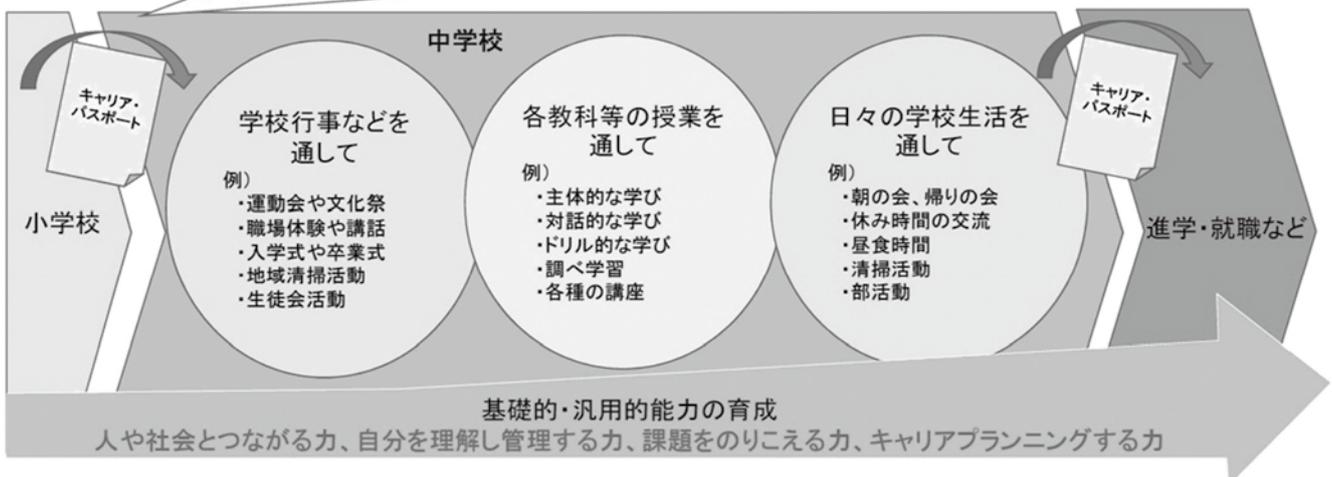
<https://www.pref.kanagawa.jp/docs/v3p/gakushushien/kadaikaiketsu/gaiyou.html>



学習指導要領に示された「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、全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」とは、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・蓄積し、学年や校種をこえて引き継いでいく教材です。小・中・高と校種をこえて「キャリア・パスポート」は持ち上がり、蓄積されていきます。



人との関わりを通して社会性を育む ～中学校の生徒指導～

生徒指導がめざすもの

- 中学校において生徒指導は、学習指導とならんで重要なものです。
生徒指導・・・人との関わりを通して社会性などを育む
学習指導・・・学習に対する意欲や知識、思考力などを育む
- 生徒指導は、生徒一人ひとりの人格の発達と、
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

① 生徒理解が基盤

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

② 集団での「出番」と「役割」

中学校では、学級活動や部活動など、集団での活動や生活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。
- ・ 自分の言葉で、仲間と意見を述べ合いながら集団をよくしていくための話し合いを行う。

③ ルールやマナーを身に付けること

社会での一般的なルールやマナーはもちろん、身なりや持ち物に関するルールなど、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。

生徒たちが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。

④ 厳しさの中にも温かい指導

生徒たちは、公平・公正な指導を願っています。中学校では、「だめなものだめ」と教える厳しさと、生徒の気持ちを受け止める温かさの両立をめざしています。

⑤ チームでの指導・支援

中学校の教職員は、日ごろから情報や意見を共有し、学級担任が一人で問題を抱え込むことのないよう、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やスクールソーシャルワーカーなどに、教員とは異なる視点から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。

学校と保護者の連携

学校との連携

- ① 中学校での様々な活動について、子どもの話に耳を傾けることが大切です。
- ② 中学校のルールを知り、家庭でも、学校と同じ認識で子どもに関わることが大切です。
- ③ 学級担任や部活動の顧問など、多くの教職員とたくさん話し、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大切です。
- ④ 心配ごととは相談しましょう。
中学校に入学すると、小学校と比べて環境が大きく変化します。保護者にとっては、子どもが新しい環境に適應できるか心配なものです。

心配ごとや気がかりなことはそのままにせず、学級担任や生徒指導担当の先生、スクールカウンセラー、部活動の先生などに相談してみましょう。相談するときは、電話で確認し、直接会って話をすることをお勧めします。

⑤ 学校行事に参加しましょう。

体育祭や文化祭、学校公開日、学級懇談会など、学校では様々な行事が行われます。こうした学校行事に参加して、子どもと感動を共有することは、子どもや学校を理解することにつながります。

また、PTAや保護者会の活動は、同年齢の子どもを持つ保護者として共通の悩みや喜びを分かち合う場にもなります。

第2章

地域との連携

① 地域で学ばせましょう

お祭りなどの地域行事を通じて、子どもたちは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。

② 大人も連携しましょう

子どもたちが、地域での関わりの中で自己を成長させ、社会の一員として地域や社会に貢献する力が育ち

ます。

学校・家庭・地域が連携して子どもたちの活動を支えていくことが大切です。

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。

子どもたちの笑顔があふれる学校に～いじめ・暴力行為について～

中学1年生になると

- 学習面では、教科ごとに担当教員が変わり、内容の専門性が高まります。
- 通学区域も広がり、新たな人間関係が生まれます。部活動での自己の役割や、他学年の生徒との人間関係などが多様になります。
- 思春期を迎え、心身の発達が目覚ましく、自立した生活を送ろうとする意欲も高まります。一方で心や体のバランスを崩しやすく、思考や行動に不安定な面が見られることもあります。

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いけない」

どの子どもも、「加害」「被害」「傍観（見て見ぬふり）」「観衆（いじめを面白がる）」「仲裁（いじめを否定する、止める）」いずれの立場にもなる可能性があります。

いじめの内容として多いもの

- 冷やかしかからかい、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のや、パソコンや携帯電話等による誹謗中傷など

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。

子どものサインを見逃さないで

- 子どもの何気ない変化にも声をかけていくことが大切です。
- 例えば、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などです。

学校と家庭はパートナー

- 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、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、間違い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。

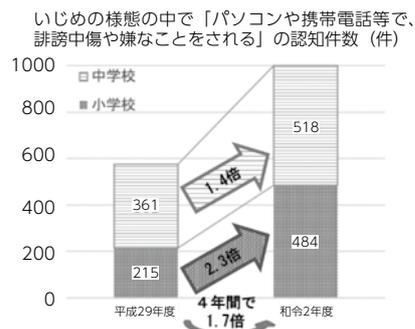
SNSに潜む危険

- SNSは、メッセージツールをはじめ友だちとのおしゃべり等、多様なコミュニケーションが可能なツールです。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、いじめと思われる行為について、気付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。

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、平成29年度から令和2年度にかけて、小・中学校合計で1.7倍となっています。

(令和2年度 神奈川県児童・生徒の問題行動・不登校等調査)



子どもを守る、大人としての責任～インターネットや携帯電話等への対応～

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「出会い系サイト」や「アダルトサイト」などの有害情報サイトにも簡単にアクセスできるため、事件の被害者や加害者となってしまうことなどが、危険な落とし穴につながっています。

また、インターネットの長時間利用やSNS（ソーシャル・ネットワーキング・サービス）でのコミュニケーショントラブルも増えています。

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

- ① **子どもの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。
- ② **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ことを理解させます。
- ③ **ルールに沿って携帯電話やスマートフォンの機能を設定する**
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。
- ④ **一度決めたルールも“定期的”に見直す**
友人関係や興味の変化など、日ごろの使い方などをふりかえり、子どもの声に耳を傾け、実態に合わせてルールを見直します。
- ⑤ **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

- ① 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。
青少年が就労しており業務の遂行に著しい支障が生じる等やむを得ない理由によりフィルタリングを利用しない場合は、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。
- ② 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を制限する機能や、子ども用の機種など、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。

子ども一人ひとりに寄り添った支援を～不登校について～

不登校とは

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。不登校は、取り巻く環境によっては、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、学年が上がるにつれ、増加し、特に小学6年生から中学1年生にかけて増加しています。不登校は「甘え」や「怠け」、「弱い」から起こるわけではありません。

いつもと様子が違うと感じた時に、できるだけ早い段階から、先生やスクールカウンセラー等の専門家に相談し、学校と家庭が連携して、子どもの気持ちに寄り添い、支援していくことが大切です。

休み始めの時期

こんな様子がみられたら

- ・朝起きられない、登校前の腹痛・頭痛
- ・断続的に学校を休む

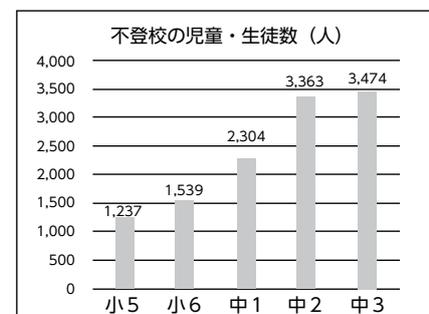
- 十分に時間をかけて、子どもから話を聴くことが大切です。
- 子どもの話から得られたことや家での様子を、学校に伝え、家庭と学校が同じ方針で子どもに関わるようにすることが大切です。

休みが続く時期 1

こんな様子がみられたら

- ・登校は難しいが家庭訪問をした先生と会える
- ・休日には出かける

- 子どもは自ら動き出せる力を持っていると信じて見守り、当たり前のことでも、できたことや良い変化を見逃さず、褒めるような心がけましょう。
- 子どもが先生と会うことにも辛そうな様子が見られた時には、保護者との面談のみにするのをもひとつです。無理強いせず様子を見守りましょう。



〔令和2年度 神奈川県児童・生徒の問題行動・不登校等調査結果〕より

第2章

休みが続く時期 2

こんな様子がみられたら

- ・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、学校や県・市町村の相談機関、教育支援センター（適応指導教室）等、地域で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。

登校へむけて

こんな様子がみられたら

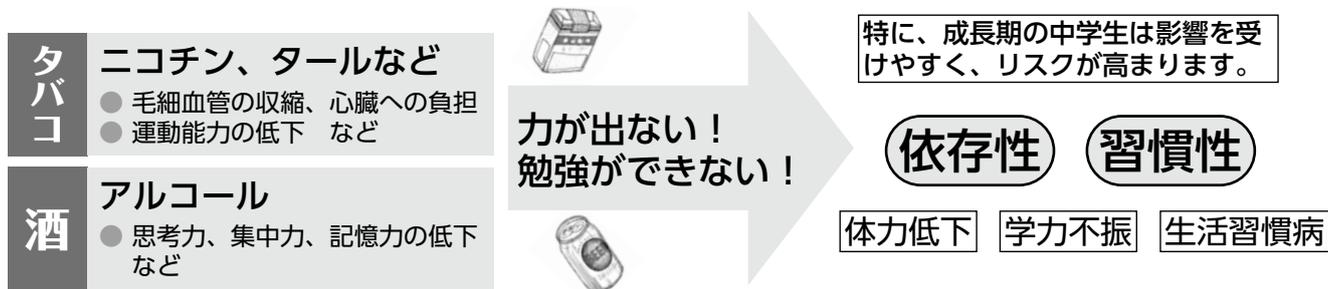
- ・学校や勉強のことを気にする
 - ・友だちと連絡をとり始める
- 安心して話せる雰囲気づくりを心がけ、がんばっていることを認めていきましょう。
- 放課後の登校や、保健室など教室以外への登校、出やすい授業への参加、学校行事や定期テストの参加等、学校と相談して、子どもに寄り添った支援を継続していきましょう。

タバコ・酒・薬物について

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、未成年者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。



危険ドラッグなどをはじめ、危険な薬物は次のような別名で呼ばれています。

「合法ハーブ」「バスソルト」「フレグランス」などと称して、いかにも人体の摂取を目的としないものであるかのように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。

いろいろな別名で私たちの警戒心を惑わせます。

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「麻薬及び向精神薬取締法」「大麻取締法」「覚せい剤取締法」「あへん法」「毒物及び劇物取締法」などの法律があります。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について

行動嗜癖について

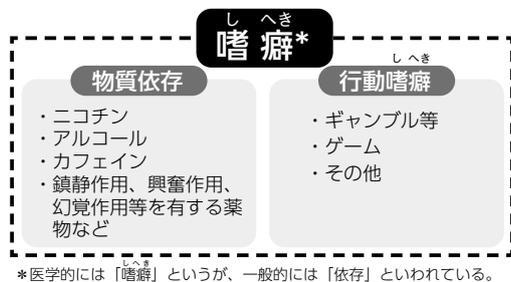
一般的にニコチン、アルコール、薬物、ギャンブル等、ゲームなどを「やめたくてもやめられない」状態のことを依存症といいますが、医学的には嗜癖（しへき）という用語を使います。

嗜癖の対象は、ニコチン、アルコール、薬物などの特定の物質の摂取と、ギャンブル等の行動に分けられます。そ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。

行動嗜癖が及ぼす影響

- ◆健康の問題
 - ・睡眠や食事が疎かになる
 - ・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・知人が離れて孤立

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。保護者が子どもの変化にいち早く気づくためにも、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。

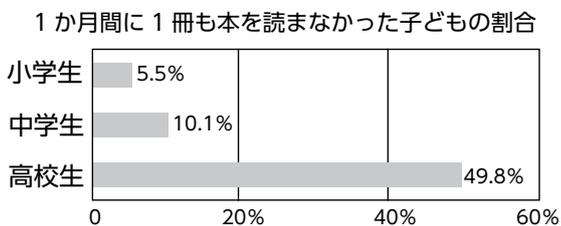


読書のすすめ～本を介したコミュニケーションを～

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、そして、創造力を豊かにし、人生をより深く生きていくための力となります。

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。その要因としては、スマートフォンなどの普及や、それに伴うSNSなどの利用拡大、課外活動の多忙さなど、子どもの生活環境の変化が考えられます。



【第66回学校読書調査】より
(全国学校図書館協議会・毎日新聞社 2021年調査)

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、大人に近い視点を持つようになります。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。また、子ども自身が自分の考えを形成する機会にもなります。

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てください。

また、そのためにも、保護者自身が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」、保護者の方々が中学生等にすすめたい「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。ご活用ください。



<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夜更かしをするなど、生活のリズムを崩してしまふことがあります。

子どもが基本的な生活習慣を確立し、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

携帯電話やスマートフォンが普及し、いつでも家族と連絡が取れるという安心感により、かえって子どもの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みが求められます。

子どもの話を聴く

保護者の一方的な言葉の投げかけではなく、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、会話の中から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いて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、学校から帰った子どもが「ホッ」とできる居場所であることが必要です。

子どもの反抗的な言動に、動揺したり押さえつけたりせず、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。



子ども・若者育成支援に関する相談などの支援機関の紹介

◇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～日曜 9時～12時、13時～16時（年末年始を除く）

※子ども・若者（おおむね30代まで）が抱える様々な悩みについての一次相談窓口

◇神奈川県西部青少年サポート相談室

〔相談専用電話〕 0465-35-9527

〔利用時間〕 月曜～金曜 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 あるいは 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〕 月曜～金曜 8時30分～21時00分

土曜・日曜・祝休日 8時30分～17時15分（年末年始を除く）

その他の相談機関については県HPをご覧ください。

https://www.pref.kanagawa.jp/docs/ch3/cnt/soudan/02_kikan/index.html



青少年のインターネットの利用

インターネット・携帯電話 安心・安全な利用を学ぶために

◇かながわモード（神奈川県教育委員会）

携帯電話を安全・安心に使用するために必要な情報を提供しています。

http://www.pref.kanagawa.jp/osirase/4012/kanagawa_mode/



◇サイバー関連ポータルサイト（神奈川県警察）

<http://www.police.pref.kanagawa.jp/mes/mesd7035.htm>



共に生きる社会かながわ憲章

県と県議会は、ともに生きる社会の実現をめざし、「ともに生きる社会かながわ憲章」を策定しています。

- 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

ともに生きる:

ともに生きる社会かながわ憲章

検索



「すこやか」について、ご意見・ご感想をお寄せください

すこやか 神奈川県

検索



神奈川県

教育局生涯学習部生涯学習課 電話 (045)210-8342 (直通)

横浜市中区日本大通1 丁目 231-8588 FAX(045)210-8939

電話 (045)210-1111 (代表) 内線 8342

令和4年4月配付 イラスト：伊津美 泉 印刷製本：アール印刷