

監修 京都大学 名誉教授
京都市教育相談総合センター 顧問 岡田 康伸

子どもの心と 親のかかわり

小学校1年生の
保護者の方へ



京都市教育委員会

子どもたちの健やかな成長を願って

お子様の小学校への御入学,誠におめでとうございます。小学生として新たな一步を踏み出された姿を見られ,保護者の皆様もお子様の確かな成長を実感されているのではないのでしょうか。

小学校生活でのたくさんの新しい体験を糧とし,子どもたちの心は大きく成長していきます。しかし,一方で困難な壁に当たってしまい,気持ちが揺れ動いてしまうこともあるでしょう。日々変化するそうした子どもの姿に不安を感じ,保護者としてどう寄り添えばよいのか迷うこともあるかもしれません。

そんな時にこの冊子が,お子様一人一人にあった関わり方を見つけ,子どもに寄り添うためのゆとりを取り戻す,一つのきっかけとなることを心から願っています。ぜひ,一度手に取っていただき,最後までお読みください。

目次

- 1 子どもが何をすることも親を頼ってきます
コラム① 親支援プログラム
- 3 子どもにはどんな遊びがよいのでしょうか
コラム② 友だちづくりのために大切な親の姿勢
- 5 1年生になってから爪をかんだり
目をパチパチしたりします
コラム③ 子どもの急性ストレス反応
- 7 学校から帰ってきて
ふさぎこむ日が続いています
コラム④ いじめを受けているのでは? と
気になる場合
- 9 登校前になるとおなかが痛くなります
コラム⑤ 登校しぶり・不登校
- 11 教室で落ち着きがないと聞きました
コラム⑥ 気になる行動へのかかわり方
- 13 ケータイやインターネットは
子どもたちにとって必要なのでしょうか
コラム⑦ 携帯情報通信機器利用に潜む
危険から子どもを守る
- 15 監修のことば
- 16 京都市教育相談総合センター
(こどもパトナ)
- 17 児童虐待について
- 18 LD 等支援の必要な子どもへの
正しい理解と適切なかかわりについて
- 19 子どもの問題についての
京都市内の相談機関

Q1

子どもが何をすることも頼って
きます。一年生になったので、
ひとりのできることを
増やしたいと思うのですが。



A1 自分ひとりでできるという自信を 育てるようにしましょう。

1年生になったことをきっかけに、「ひとりで寝られるようにさせたい」「自分から机に向かって勉強するようにさせたい」と、子どもが生活の様々な場面で自立できるように、親は期待を寄せるものです。また子ども自身も、「1年生になったのだから」という言葉によって、「1年生って、すごいなあ。がんばろう」と、子どもなりに親や周囲の人の期待に応えようと努めるものです。しかし、一方でまだまだその期待に応えられず、しんどい思いをすることもあります。

こうした思いでいる子どもが、「自分でやってみよう」「ひとりでやってみよう」と一歩を踏み出すためには、子どもが生活の中で自信を持つことが大切です。そのために親は何ができるでしょうか。

子どもの自信を育てるためには

- 子ども自身がひとりでできそうなことを、一緒に考える。
- 子どもに少しずつ自分でやるように勇気づけ見守る。
- 小さなことでも、ひとりでできたことをうんとほめる。

ということが大切です。

コラム① 親支援プログラム

「ほっこり子育てひろば」実施中

保護者同士が子育てについて、お互いの思いや考えを話し合うワークショップ形式の「ほっこり子育てひろば」。

妊娠している方、乳幼児から中学生までの子どもを持つ保護者を対象に、子どもの育ちや年齢に応じて「親」としての心構えや知識等を学べるプログラム全14テーマを用意し、親同士の語り合いや仲間づくりを通して不安や孤立感を減らすことを目指しています。

お問い合わせ

妊娠期・乳幼児期は、
子育て支援総合センターこどもみらい館 ☎254-5001
学童期・思春期は、
子ども若者はぐくみ局育成推進課 ☎748-0016

基本的な生活習慣

子どもが、規則正しい生活のリズムや基本的な生活習慣を身につけることは、この時期にはとても大切なことです。そのことにより心の安定がはかられ、子どもの自信へとつながるからです。

朝、登校するまでの生活のリズムを作るために必要な習慣（決まった時刻に起きる、朝ご飯を食べるなど）や、学校から帰ってからの約束事（勉強をする時間やテレビを見る時間、寝る時刻を決めるなど）を、親子で話し合ってみましょう。約束の中身より、「親子で決めた」ということに意味があります。それができた時は「がんばったね」と子どもをしっかりと認めほめるようにしましょう。

家族の中での役割

ふだんの生活の中で子どもが「認められている」と感じられる場面をつくることも大切です。たとえばそれぞれの家庭に応じた、家でできそうなお手伝い（洗たく物をたたむ、夕飯の食器を並べる、花に水をやるなど）を、子どもと話し合って決めます。そして、そのお手伝いができた時には、「うれしいな」「すごいね」と、親の気持ちを言葉で伝えましょう。すると子どもには「やった!」「できた!」という気持ちがわいてきます。このような親子のかかわりを積み重ねていくことで、子どもは自信をつけていくことができます。

親としては、子どもがいろいろなことをひとりで早くできるようになってほしいとあせることもあるでしょうが、子どもの育ちには、親自身がゆとりの気持ちを持つことが大切です。そして、少しでもできたことを大事にして、子どもの自信を育てるようにしていきましょう。

Q2

今の子どもたちの遊びは昔と
変わってきているようです。
親はどういう姿勢でいるのが
いいでしょう。



A2

「遊ぶ」ことの意味を考えてみましょう。

かつては学校が終わってから遊ぶことができる時間や場所がたくさんありました。多くの子どもたちは学校から帰って、家にランドセルを置いて一目散に外へ飛び出したり、暗くなるまで友だちと近所をかけ回ったり、泥だらけになって転び回ったりといった体験をしていました。

そうした「遊び」を通じて、実に多くのものを学んだものです。

自然の中で小さな虫や草花と戯れ、命の尊さに気づくこともありますし、年齢の異なる仲間と一緒に遊び、気づかってもらったり優しくしてあげたりするかわりの中で、自分の感情をおさえる心や自分のやったことに責任を持つこと、みんなで協力することの大切さを知ることもありました。また、地域の人たちが見守る中で安心して遊び、大人の背中を見ながら大きくなることへの憧れを持つこともありました。

「遊び」は体のみならず心の成長になくてはならないものなのです。

変わってきた遊び

では、今の子どもたちはどうでしょう。社会の様相の変化とともに子どもたちの遊ぶ時間・空間は大変少なくなりました。

例えば、原っぱがなくなり、代わりにできた公園は「ボールを使ってはいけない」など、使い方が限られています。外で遊ばせようとしても不安を感じるような事件もおきています。また、ひとりで遊ぶことができるゲーム機や携帯情報通信機器が爆発的に普及し、子どもたちが強い魅力を感じるようなゲームソフトも次々と新しいものが発売されています。

こうしたことを背景に、「遊び」の中で学ぶこと、とりわけ自然や人とのかわりが少なくなっています。

大切にしたい子どもとのかかわり

「また家の中でゲームしてるの?」と嘆くだけでなく、時には子どもと一緒に思い切り遊んでみましょう。ふだんは見過ぎしがちなことに親子で出会えるかもしれませんね。子どもらしい感動や想像力、柔軟な感受性は、こうしたふれあいの中で養われていくものです。

さらに子どもたちにとって、大人が自分の話に耳を傾けてくれることや感動体験を共有してくれることは、心を豊かにし、世界を広げることにつながるのではないのでしょうか。

コラム② 友だちづくりのために大切な親の姿勢

○友だちをあたたかく迎えましょう

子どもが友だちのことを話すとき、喜んで耳を傾けましょう。また、友だちが遊びに来たときはあたたかく迎えましょう。

○子どもの友だちづくりを、まず、見守りましょう

子どもがだれと友だちか、どこでどんな遊びをしているのかなど、子どもの動きをおおよそでも知っていることは大切です。

しかし、言葉づかいや服装など、外見で子どもの評価をしたり、勉強のよくなる子がよい子だと決めつけ、親の一方的な考えで友だちを押しつけたりしないよう、だれでも遊べるようにしましょう。けんかをした時は、よく理由を聞きましょう。

「もうあんな子と遊ばないでおきなさい」などと、頭ごなしに言わないことです。

まずは、あれこれと干渉せず、見守るようにしましょう。

○けじめをつけることを教えましょう

友だちと遊ぶときにもけじめがあることを教えましょう。例えば、友だちと過ごしていても決まった時刻がくれば、必ず帰宅するなどです。

○親同士が交流する機会を持ちましょう

子ども同士が仲よくできるためには、親同士の交流も大切です。

Q3

爪をかんだり目をパチパチしたり
する様子が気になります。
それをどのように
受けとめるといいでしょうか。



A3 表にあらわれる行動だけにとらわれず、 子どもの気持ちをくみとりましょう。

小学校へ入学後、爪かみの他にも指しゃぶり、まばたきなどを何度も繰り返すチック、一度おさまったはずのおねしょが続くなど、子どもの成長に不安を感じてしまう場合があります。

親としては「もう1年生なのに、なぜなんだろう」と思われるかもしれません。

そこで、どうしてこのようなことが起こるのか考えてみましょう。

無意識のSOS

小学生になると、新しいクラスや先生、そして初めて出会う友だちなど、子どもは今までの環境との違いや生活リズムの変化などにより、少なからず緊張や不安を感じます。しかし、たいていの場合、「だいじょうぶかな」「どうしよう」といった気持ちを言葉でうまく言えず、自分の行動や体で表すのです。

うっかりすると、「癖」ということで片付けられてしまいがちですが、子どもは心が充ち足りていないと、様々な行動で不安な気持ちを落ち着かせて心の安定を得ようします。すなわちこれらの行動は子どもが無意識のうちに発するSOSでもあります。

気になる行動がめだつてくると、つい「やめなさい」

と叱ってしまいがちです。でも、頭ごなしにやめさせようとすればするほど子どもの不安は高まり、かえってひどくなるという悪循環になってしまうこともあります。ここで大切なのは、「子どもはわざとしているのではない」「何かのSOSのサインなのだ」と冷静に受けとめることです。

親の心の安定が大切

まずは、1年生になった子どもが新しい体験や不安な思いを精一杯のりこえようとしている姿を、あたたかく見守っていきましょう。そのうえで、子どもが発する様々なサインを見落とさないようにしたいものです。もし気になる行動が続くようであればふだんよりも丁寧に話を聞いたり一緒に遊んだりしながら、子どもの気持ちをくみとるようにしましょう。また習い事を減らすなど、子どもの負担を軽くしてみるのもひとつの方法です。

無理に励まさず、ゆとりを持ってやさしく接しながら子どもの不安な気持ちを受けとめていけると、こういった行動のほとんどは成長とともに自然になくなっていきます。

コラム③ 子どもの急性ストレス反応

子どもが事故や事件に巻き込まれることが多い現代では、成長の過程で激しい精神的ショックを受けることもないとはいえません。参考までに、危機的な状況を体験した子どもたちによく見られる主な反応をあげてみました。

1. 赤ちゃん返り（退行）…今までできていたことができなくなり、親から離れずにべったりくっつきます。幼い頃の癖がぶり返したり、添い寝をしてもらいたがったりします。
2. 身体的不調…頭が痛い、おなかが痛い、足が痛いなど痛みを訴えたり、発熱、便秘・下痢、嘔吐・吐き気などの症状が出ます。アトピーやぜんそくが悪化したり、食欲不振あるいは食べ過ぎになったりする子どももいます。眠りが浅く、悪夢を見たりします。

3. 情緒不安定…イライラしたりぐずったりすることが多くなります。怒りっぽくキレやすくなったり、めそめそ泣いたり、きょうだいのケンカが増えたりする子どももいます。

これらは、子どもが精神的ショックを自分なりに心におさめようとする健康的な行動であり、まったく正常な反応です。周囲が安定して子どもを見守っているうちに自然に落ち着くことが多いのです。子どもの心身の安定は、ひとえに周囲の大人の安定によってもたらされます。

大人も気が動転することがあります。まずは冷静に事実を確認し、どう対応すればいいのかを考えましょう。学校に相談したり、専門の相談機関を利用したりするのもよい方法です。

Q4

学校から帰ってきて、
ふさぎこむ日が続き、
親としては心配です。



A 4 子どもの話をゆっくり聞きましょう。

子どもに友だちがいるのか、学校で楽しく過ごせているのかということは、親にはとても気になることですね。子どもが学校のことを何も話してくれないという場合もあるでしょう。しかし子どもが学校であったことをすべて家で話すというものでもありません。子どもなりに話す必要を感じていない場合もあります。ですから話をしないからと心配するのではなく、帰宅時の子どもの表情や様子がいつもと変わりないか、よくみましょう。

話せる雰囲気づくり

ふさぎこむことが続いている場合、まずは子どもが家でなんでも話せる雰囲気があるのかをふり返ってみましょう。周囲がひどく心配した顔で接したり、逆に子どもの話をさえぎって食事や入浴をせかしたりしていると、子どもは自分の思いや体験をことばにして表現する気持ちを失いがちになります。

友だちとうまくつきあえなかったり、嫌な思いをしても言い返せなかったりといったことがあったなら、「悲

しかったね」「腹が立ったんだね」とそのときの子どもの気持ちを認めてやり、どうすればよいのか子どもと一緒に考えてみましょう。家庭での対応だけではうまくいかないと感じたら、担任の先生に学校での様子を聞いてみるといいでしょう。連絡帳を大いに活用してください。

先生との協力

自分の思いをなかなか言葉にして言えない子どもには、困ったときには先生に助けを求めるよう日頃から習慣づけておくことが大事です。先生にも、助けを求めてきたらじっくりと子どもの言いたいことに耳を貸してほしいとお願いしておきましょう。

子どもがいじめを受けているのではないかと気になる時にも、担任の先生と連絡を取りましょう。まず正確な事実を把握することが第一です。子どもから聞いた話を先生に伝え、教室内外での様子を見てもらうよう頼みましょう。

コラム④ いじめを受けているのでは?と気になる場合

「友だちの話をしなくなった」「服が汚れたり破れたりしている」「持ち物がなくなったり破損したりしている」など、いじめが疑われるときは、まず担任の先生に連絡を取りましょう。お家の方の心配を細かく伝えて様子を見てもらってください。家庭と学校とが情報を共有することで、どんな問題が起こっているのかがはっきりし、解決につながります。

平成25年9月28日には「いじめ防止対策推進法」が施行され、京都市でも平成26年10月に「京都市いじめの防止等に関する条例」を施行するとともに、平成27年1月にはより具体的な取組内容を規定した「京都市いじめの防止等取組指針」を策定しました。(平成29年9月改定)ここでは、子どもはいかなる場合にもいじめをしてはならず、いじめの防止等に向けた取組やいじめを認識したときの相談などに努めることとしています。学校や行政だけでなく、保護者や市民、事業者もそれぞれの役割を果たしていくことを定めるなど、いじめが起こらないよう、市民ぐるみでの取組を進めています。

いじめは人権に関わる重大な課題です。いじめについての電話相談もあります(19ページ参照)ので早期の対応を心がけてください。子どもたちが安心して学べる環境を作るために、周囲の大人が協力してこれからも行動していきましょう。

【京都市の子どもたちによる主体的な活動】

平成18年度に「いじめに立ち向かう 全市立学校277校生徒会議」を開催し、子どもたちから「いじめからは何も生まれない!~するな!! させるな!! みのがすな!! ~」とのアピールを行ったことを受けて、「人づくり21世紀委員会」「PTA」「おやじの会」「地域生徒指導連合会」をはじめとする諸団体との共同アピール「子どもたちの思いを受け止め、大人も責任ある行動を!」を発信しました。以降も、平成23年度『京都市中学校生徒会議宣言(8.18宣言)』、平成24年度『京都市中学校生徒会サミット宣言(8.29宣言)』、平成25年『京都市中学校生徒会スローガン』、平成26年度『京都市中学校生徒会議決議』を発信しています。平成29年度からは、学校の決まりや社会のルールを守り、主体的に判断・行動することができるよう、全市の小・中学校の児童・生徒会代表による「京都市こども未来会議」を開催。決議の内容を全小・中学校に発信し、各校の規範意識を育む活動につなげています。

今後も、いじめ問題や規範意識の育成、地域での活動などについて、小学校や地域との「つながり」を大切にしながら様々な取組を中学校生徒会が中心となって進めていきます。

Q5

朝になると「おなかが痛い」と
ぐずぐずする日が
増えてきました。
どう接したらいいでしょう。



A5 子どもの心に安心感が広がるようなかかわりをしましょう。 親がゆったりと構えていることが何より大切です。

小学校の生活に慣れるということは、子どもによっては思いのほか大変なことで、ときには「学校に行きたくない」という気持ちになることがあります。しかし、実際に子どもが登校をしづる日が続くと親は「どうしてだろう」「どうしたらいいだろう」と心配になると思います。このような時はどう考えたらいいでしょう。

体の不調を訴えたときは

「おなか痛い」「頭が痛い」など、子どもが体の不調を訴えたときは、**まずは医師に診てもらうことが必要です**。その結果「どこも悪いところはない」と言われたにもかかわらず症状が改善しない場合、子どもの心に『気になること』や『イヤなこと』がたまっていて、それが体の症状になってあらわれている可能性があります。子どもは心で感じていることをうまく言葉で表現することが難しいからです。

「体の調子が悪くなる」ということ以外のサインとして、次のようなことがあります。

- 友だちと遊ばないで、ひとり遊びがふえてきている。
- 何ごとにもやる気がなくなり、ぼんやりしていることが多い。
- 会話が少なくなる。表情がなくなり、笑わない。
- ちょっとしたことでも腹を立てたり泣いたりする。

親としてはまずはこのような子どもの変化に注意し、気づくことが大切です。

しかし、気づいたからといって「何が気になっているの、さあ言ってごらん」と問いつめてみてもあまりよい解決には結びつきません。まずは「どこが痛いの？このへんかな？」とたずねながら、具合が悪いと訴えているところをやさしくさすってあげましょう。不思議なことですが、それだけでずっとよくなることがあります。いわゆる「手当て」の効果です。また、そうしているうちに子どもの方から「あんな、このあいだ学校でこんなことがあってな…」と気になっていることを話してくれるかもしれません。その時はあまり親の意見は言わず、子どもの語ることをじっくり聞きましょう。「自分の気持

ちをしっかりと聞いてもらった」という体験をすると、子どもは心の落ち着きを取りもどすことができます。

あわてずにゆったりと

時には「明日は学校に行く」と前の夜には準備もするのに、朝になると「やっぱり行かない」ということがあるかもしれません。親としてはがっかりしたり、イライラしたりすることでしょう。しかし、しばらくの間、ぐずる子どもにやさしく接したり、親が学校まで送ってゆったりしているうちに、子どもの心に安心感が広がってくると、「自ら伸びていこうとする力」が引きだされ、少々の困難なことでも自分で乗り越えていくことができるようになります。親が過剰に心配したり、あわてたりすることなく、ゆったりとした態度で見守っていることで、子どもは心の安定を取りもどし、その安定は登校へとつながっていくことでしょう。

コラム⑤ 登校しぶり・不登校

“学校に行きたくてもどうしても行けない”というようなことは、どの子にも起こる可能性があると言われていています。しかし、子どもが学校へ行き渋ったり、行けなくなったりしたとき、親としてはその原因をつきとめたいと思ってしまうものです。「この子の性格が弱いから」「担任の先生に理解がないから」「お友だちが意地悪したから」「私の育て方に問題があったから」などと考えてしまうのも無理はありません。

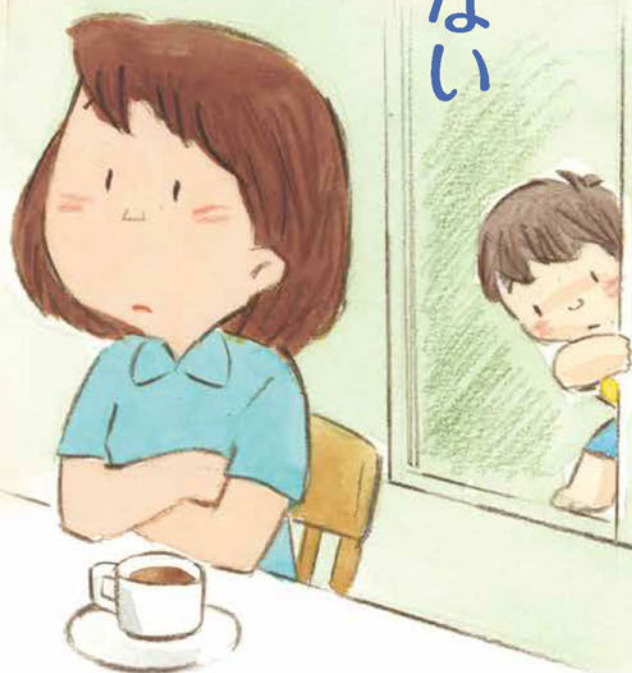
しかし、こうしたことは、単純に何か一つのことが原因となっているのではなく、様々な要因が絡み合っていると考えるほうが現実的です。

そこで、「なぜ学校に行けないのか」ということよりも、むしろその子自身の気持ちに沿って、「どうしたら安心して学校に行けるのか」を考えていきましょう。「今は少し様子を見て、休ませる」「気持ちのエネルギーを充電するために、楽しい時間を過ごさせる」「登校に向けてそっと背中を押してみる」「学校の先生の力を借りて、友人関係を調整してもらう」など、様々な手段があります。まずは、学校の先生と相談してみましょう。

また、こども相談センターパトナ（16ページ参照）など専門の相談機関もあります。お気軽にご利用ください。

Q6

子どもが学校で落ち着きがない
という話を聞きました。
家でも気になることがあり、
困っています。



A6 日頃から担任の先生と連絡を取り合っ て、相談し合い、一緒に考えましょう。

「教室でじっとしているのが苦手」「友だちとのトラブルが多い」「してはいけないことを繰り返す」というようなことを言われると、親としては自分が責められたような気持ちになったり、子どもをきつく叱りたい気持ちになったりしてしまうかもしれませんね。なかには小学校に入学する前から同じようなことを言われて心配を持ち続けてきた方もおられるかもしれません。

さて、こうした子どもの落ち着きのなさは、どこからくるのでしょうか。

子どもに安心感を

まず一つめに考えられることは、子どもが家庭や学校で何か心配や不安を抱えている場合です。子どもはそうした気持ちをうまく言葉で表現できずに落ち着きがなくなったり、イライラして友だちに当たったりしていることがあります。そういうときには、これまでのQ&Aで述べられていたように、じっくりと時間をかけて子どもの話を聞くようにしてみましょう。すぐに言葉にはならなくても、子どもは安心感を覚えるものです。

注意は具体的に

二つめは、教室などのざわざわした雰囲気や苦手で落ち着かなかったり、今何をすればよいのかが理解できていなかったり、友だちとコミュニケーションをとるのが苦手だったりといったことが原因でトラブルを起こしてしまっている場合です。子どもがこのような状況のときに、親や教師が「ちゃんとしなさい」「何度言ったらわかるの?」といった曖昧な注意や叱り方をすると、子どもは何をどうすればよいか分からないのに「ひどく怒られた」という気持ちだけが残ってますます状況を悪化させてしまうおそれがあります。ですから、まずは子どもが何に困っていて、どういうしんどさを抱えているのかを丁寧に細かく理解していくことが必要です。

いずれの場合も、一番困っているのは子ども本人です。思いがうまく伝わらなかつたり、何が起きているか分からないままに物事が進んでいったりするために、戸惑いを覚え、同じようなトラブルを繰り返しているのかもしれません。今、子どもに必要な手助けは何なのかを担当の先生と相談し合い、一緒に考えることは、子どもが生き生きとした学校生活を送る大きな支えになります。

コラム⑥ 気になる行動へのかかわり方

子ども自身の「困り」に目を向けてみましょう

気になる行動の背景には、子ども自身が「困り」を抱えている場合があります。例えば次のような気持ちです。

- 「何をすればいいかわからない」
- 「耳で聞いたことは、すぐに忘れてしまう」
- 「宿題をしている時に、ほかのことが気になってしかたがない」
- 「怒られてばかりでやる気がでない」

最初は「がんばろう」と思ってやり始めても、なぜかうまくいかないので、だんだんやる気がなくなってしまうのです。そういう場合は、次のようなかかわりでうまくいくことがあります。

- 大切なことを言う前に、「これから大事な話を二つするよ」など、前置きをする。
- 長々と説明するのではなく、短い言葉で明確に伝える。
- 「もう少しがんばろう」など抽象的な言葉ではなく、「あと10分がんばろう」といった具体的な言葉で伝える。
- 実際に字や絵に書いて説明する。
- 親も一緒に声を出して問題を読んだり解いたりする。
- できたことは、思い切りほめる。

子どもの困りを知ったその日から、できることを始めてみましょう。

Q7

ケータイや
インターネットは、
子どもたちにとって本当に
必要なのでしょうか。



A7 親は、子どものインターネットの利用について、責任を持たなくてはなりません。

今では、パソコンやスマートフォンに限らず、携帯ゲーム機や携帯音楽プレーヤーのほか、保護者が契約を解除した中古のスマートフォンなど、インターネットに接続できる機器が子どもたちの身の回りに増えています。

インターネットは、私たちのコミュニケーションのありようも大きく変えました。

家族や同じ学校の友だちだけでなく、遠く離れた様々な年代の人とも、いつでもどこでも自由に交流できるようになりました。

しかし、その反面、これらは人を傷つける道具となる危険性も持っています。

インターネットの危険性・依存性

子どもたちは、現実とバーチャル（仮想）な世界とを混同することによって、画面の向こうの世界を本当の世界と思い込んでしまうことも起こってしまうのです。そのため、インターネットを通じて知り合った見ず知らずの人物を信用して犯罪被害を受けることもあります。

また、携帯情報通信機器（スマートフォン、ゲーム機等）については、大人が思っている以上に子どもたちが依存したり、危険な使い方をしていることが明らかになっています。

最近では、携帯情報通信機器の入手や使用の年齢が年々低下しています。子どもでも高度な機能が簡単に使えるようになった反面、安易な個人情報の流出やいじめなどの深刻な被害も発生しています。

こうしたことを防ぐためには、親として少なくとも次のことを徹底する必要があります。

- まずは子どもが携帯情報通信機器を持つことによるメリットとデメリットを明確にし、それらが本当に必要かをよく考える。
- 家庭の事情等で持たせる場合や子どもが既に持っている場合は、
 - ・必ず適切なフィルタリングを設定する。
 - ・使わない場面（勉強中や食事中等）や場所（自分の部屋やトイレ等）、やり取りする相手など、「家庭のルール」を話し合って決める。
 - ・「家庭のルール」を守れなかった場合のルール（例えば、携帯情報通信機器利用の一時的な停止や親への返却など）も決めておく。
 - ・子どもに携帯情報通信機器を持たせて登校させない。

まずはフェイス・トゥ・フェイス

1年生にはなによりも直接人と人がつながる力、いわゆるコミュニケーションの力をつけることが重要なのはいうまでもありません。まず、子どもにインターネットを通してではなく、家族や友だちと顔を見ながら話す習慣を身につけさせましょう。

親自身も子どもの模範となるよう自らの使い方を振り返るとともに、ケータイ・インターネットから目を離して、子どもの話は顔を見ながら聞くようにしましょう。

コラム⑦ 携帯情報通信機器利用に潜む危険から子どもを守る

京都市では、子どもたちを取り巻くスマホ・ゲーム機等の現状や課題（危険性・依存性）等について、保護者、地域の方々に啓発する市民ボランティア「情報モラル市民インストラクター」を養成し、各学校の家庭教育講座やPTA等各種団体の研修会において、広く啓発活動を行っています。

お問い合わせ

生涯学習部学校地域協働推進担当 ☎251-0456

インターネットの世界では、こんなことも起こっています!!

- 友人からのメッセージが気になって、勉強が手につかず、夜遅くまで起きている。
- ネットで知り合った人から「お金をあげる」と言われ、自分の裸の写真を送ってしまう。
- 出会い系アプリで知り合った男に車で連れまわされ、暴行を受ける。
- 無料ゲームアプリで気軽にアイテムを購入し、高額料金を請求される。
- SNSへの書込みがきっかけで、実際のけんかやいじめに発展する。
- 個人情報が含まれている画像を投稿し、名前や住所が特定される。

監修のことば

京都大学名誉教授
京都市教育相談総合センター顧問

岡田 康伸



お子様のご入学おめでとうございます。お子様のこれまでの成長の日々を思って、さぞうれしくお思いのことと思います。

「育」という字には自動詞の「育つ」と他動詞の「育てる」の2つの意味があります。子どもが育つにはまさにこの二面が必要です。子どもは自らの力で育っていく面と両親をはじめ周囲の人が育てていく面の両面があるのです。今までは家庭で、お子様を育てて、日々お子様が変化していくのを見てこられたことと思います。一晩寝て起きたら寝返りをうつことができていたとか、ああ這って来たとか、いつのまにかいろいろなことできていて、教えなくともできるようになっていたことを経験されてきたと思います。子どもは自分で学んで、育っていくのです。しかし、それだけでは不十分で、親や保護者が育てなくてはならないことも多いのです。お乳をやり、食べさせ、トイレトレーニング

を教えるなどいろいろ育てていくために親としてしなければならないことも多いのです。小学校に入学すると、さらに親や保護者だけでなく、先生や同級生や2年生以上のお姉さんやお兄さんからいろいろと教わり、育てられていくのです。ここにはよいことばかりではなく、マイナス面もあり、子どもには多くのストレスがかかります。このようなストレスを緩和し、子どもを励ますことも親の役目として、新たに加わってきます。

学校に行くと少しご両親や保護者の方の手から子どもは離れます。子どもが小学校にいる間は、ご両親や保護者の方々には子どもに働きかけることが少なくなり、ただ、家で見守り、心配するだけになります。でも子どもが目の前にいなくとも、家で親が心配し、見守っているだけで、不思議なことに、子どもは落ち着くものです。「子どもがいないから、今のうちにカラオケで」と親同士が遊びほ

うけているのはいかなものでしょうか。確かに、今まで家に子どもがいると、子どものことばかりにエネルギーを取られ、自分のことをする時間はなかったことでしょう。しかし、子どもが側にいることは長く続きません。小学校、中学校と進むにつれ、子どもと接する機会は必然的に少なくなっていきます。そのときそのときに子どもにエネルギーを出し惜しみすることなく、注ぐことが大切です。子どもが学校にいる間に、親がこころの洗濯をすることも大切です。たまにはカラオケに行き、エネルギーを補充しておくこともよいでしょう。親子ともに新しい環境でのストレスは今までと違ったものとなります。ストレスに負けそうなときとか困ったときに相談にのってもらうことが必要です。そのような機関がこの冊子に載せてあります。ご利用ください。

お子様がすくすく成長されることをお祈りしています。

京都市教育相談総合センター (こどもパトナ)



こどもパトナって?

こどもパトナは、不登校をはじめとする、子どもたちの不安や悩み、保護者の心配や気がかりの相談に応じ、自立を促す効果的な支援を行うため、「教育相談」と「生徒指導」に係る部門を集約するとともに、不登校の子どもたちの活動の場である「ふれあいの杜」を充実させ、これらを一体化した全国初の専門機関です。



こどもパトナへのアクセス

中京区姉小路通東洞院東入壘華院前町706-3

- 市営地下鉄「烏丸御池」駅から徒歩3分
- 市バス、京都バス「烏丸御池」下車 徒歩3分

カウンセリングセンターにおける来所相談

事前予約制 ☎075-254-1108

心のケアを要すると思われる気がかりな点、不登校・いじめや友人関係、性格や行動、学習や学校生活のことなど、教育上の様々な問題や、保護者の子育ての不安について、教育・心理専門のカウンセラーが直接お会いして相談に応じます。

相談時間 月～金曜日(第2・4水曜日以外) 10:00～21:00
土曜日 9:00～17:00
(第2・4水曜日、祝日、年末年始は休み)

対象 京都市在住又は京都市立学校に通う小学生から高校生までの児童生徒及び保護者の方

こども相談総合案内(電話ガイド)

☎075-254-8107

現在、子どもについて相談のできる施設や機関が教育、福祉、医療その他の領域で数多く活動しています。どのような相談先を選べばよいのか迷った時にはまずお電話ください。お話をうかがい、内容に応じて適切な相談機関を案内(ガイド)します。(原則として京都市内の公的機関に限ります。)

相談時間 月～金曜日(第2・4水曜日以外) 10:00～21:00 (受付は20:30まで)
第2・4水曜日、土曜日、日曜日 10:00～17:00 (受付は16:30まで)
(祝日、年末年始は休み)

日曜不登校相談

事前予約制 (当日受付可) ☎075-254-8107

「最近学校へ行くのをしぶりだした」など、不登校についての不安や気がかりがある時、お気軽にご相談ください。専門の相談員がお話をうかがいアドバイスします。

相談時間 日曜日 10:00～17:00 (受付は16:30まで)
(祝日、年末年始は休み)

対象 京都市在住又は京都市立学校に通う小学生から高校生までの児童生徒及び保護者の方

教育支援センター ふれあいの杜

入級を希望される方は、まず在籍校と相談してください。

学校生活や家庭生活等で不安や緊張が高く、登校したくてもできなかったり、人間関係が原因で不登校が長期化した子どもたちを対象とする活動の場です。今、在籍している学校とは「長い廊下でつながった別室」であり、小集団での体験活動や学習活動を通じて、学校復帰や社会への適応を支援します。

対象 京都市立小学校4年生から中学校3年生までの児童生徒

児童虐待について

※ここでは「児童」=18歳未満の子どもを指します

① 皆さんの小さな勇気が子どもたちの命を救います。

子どもの健やかな成長を願わない親はいません。しかし、その親が子どもの心と体を傷つけてしまう児童虐待は、家庭内で行われることが多く、発見されにくい傾向にあります。虐待ではないかと思われたらためらわずに学校への相談や児童相談所への通告をしてください。

平成29年中の児童虐待による子どもの死亡件数は40件を数えています(警察庁発表)。また、全国の児童相談所での児童虐待に関する相談対応件数は年々増え、平成29年度中は133,778件となっています(速報値、厚生労働省発表)。

② 子どもたちの健やかな成長は大人社会が担うべき役割です。

子どもの健やかな成長を見守る「子育てのネットワーク」を築き、子どもを取り巻く私たちすべての大人が互いに目配り、気配り、心配りすることによって、子どもへの虐待を、「しない、させない」ことが可能となります。

「我が子を抱いて初めて子どもにふれた」というように、それまでの実体験の乏しさから、泣く子を前に子どもの気持ち・欲求がうまくキャッチできずにとまどったり、たくさんの情報の中で、「我が子は他の子に比べてどうか、これでよいのか」また、「家族に相談しても理解してくれない。協力も望めない。相談相手がない」と孤立感を深め、不安に陥ったりする姿が見られます。

こうしたことが「親に愛されたい、甘えたい」子どもと、「かけがえのない存在として子どもを愛しく思う」親との間にあって、児童虐待を起しやすくなってしまっている場合が多くあります。

③ 子育ての悩みや不安を打ち明けてください。

子育ての不安感、責任感、周囲からの孤立、生活への不安などで息苦しくなり、「子どもをたたいてしまう」「子どもの世話ができない」など結果的に子どもを苦しめそうになったときは、一人で悩んだりためらったりしないで、学校や児童相談所などに相談してください。

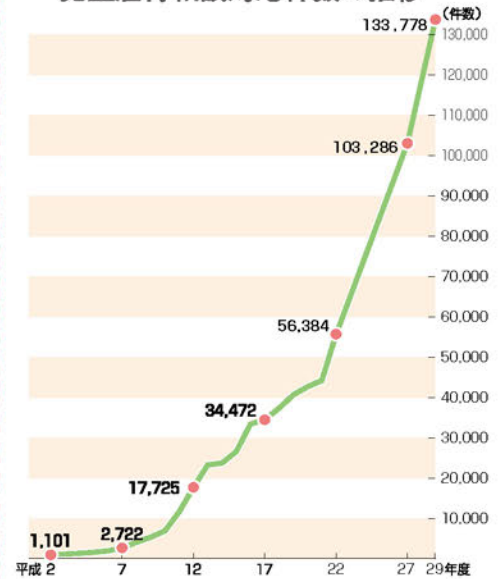
「どうしても子どもをかわいく思えない」「イライラしてとんでもないことをしてしまいそうになる」あるいは「実際に子どもをたたいてしまう」また、「よく泣く、食べてくれない。とにかく疲れる。育児が楽しくない」といった悲痛な叫びや不安、悩みが、児童相談所などへ訴えられてきています。

▶ 児童虐待とは

保護者が児童に対して、次のような行為を行うことです。

- (1) 児童に暴行を加える。(身体的虐待)
- (2) 児童にわいせつな行為をしたりさせたりする。(性的虐待)
- (3) 適切な衣食住の世話をしない、長時間の放置、その他の保護者としての監護を著しく怠る。(養育の拒否や放置)
- (4) 児童に対する著しい暴言又は、著しく拒絶的な対応、児童の目前でドメスティックバイオレンスを行う。(心理的虐待)

▶ 全国の児童相談所における児童虐待相談対応件数の推移



児童虐待についての相談機関

京都市児童福祉センター (児童相談所)

北区・上京区・左京区・中京区・東山区・山科区・
下京区・右京区・西京区の児童が対象です

電話 ☎801-2929
月～金 8:30～17:00
(祝日・年末年始除く)

京都市第二児童福祉センター (第二児童相談所)

南区・伏見区の児童が対象です

電話 ☎612-2727
月～金 8:30～17:00
(祝日・年末年始除く)

子ども虐待SOS専用電話

電話 ☎801-1919
(市内共通ダイヤル)

※子どもの虐待についての相談・通告を
夜間・休日を含め24時間・365日受付

LD等支援の必要な子どもへの正しい理解と適切ななかかわりについて

LD（学習障害）・ADHD（注意欠如／多動性障害）・ASD（自閉スペクトラム症）の発達障害のある子どもたちは、内容や程度の違いはありますが、様々な「困り」を抱えています。

時としてこうした子どもの「困り」に基づく行動は、“本人が怠けているだけ”とか、“親のしつけが悪いから”などと誤解されてしまうことがあります。決してそうではありません。周囲の正しい理解と適切ななかかわりが大切です。

子どもの「困り」をできるだけ早期に発見し、正しく理解したうえで、その「困り」に応じた適切な支援を講じることはとても大切で、様々な「困り」を早期に発見し支援することによって、子どもの家庭生活や学校生活がより充実したものとなることが期待されます。

子どもへの支援はご家庭だけではなく、集団生活を送る学校と一緒に取り組んでいくことも大変重要です。まずは、在籍校の担任の先生等にご相談ください。特に、子どもの状態や支援方法等については専門的な見地から相談に応じることができる、総合支援学校「育」支援センターや児童福祉センターなど（19・20 ページ参照）もあります。

▶ LD（学習障害）とは

学習を進める上での基礎となる「聞く」「話す」「読む」「書く」「計算する」「推論する」能力のうち、特定のものの習得と使用に著しい困難を示します。

▶ ADHD（注意欠如／多動性障害）とは

気が散りやすい、必要な物をよくなくすなどの注意集中の難しさや、なんとなくそわそわする、席を離れる、話しすぎるなどの多動性、考えないで行動する、順番を待てない、ちよっかいを出すなどの衝動性が日常的にみられます。

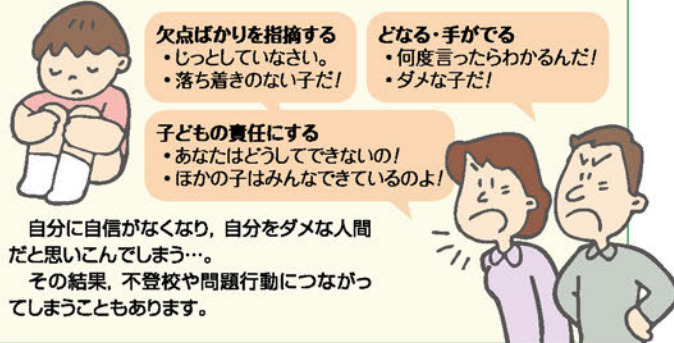
▶ ASD（自閉スペクトラム症）とは

人の気持ちをくみ取ることや、人と協調して行動することができにくく、友だち関係を作ることが難しい場合があります。また、表情や手振りなどを使って相手に分かるように話すことが苦手です。こだわりも強く、集団行動が不得意な場合もあります。

① 気になる行動はありませんか。



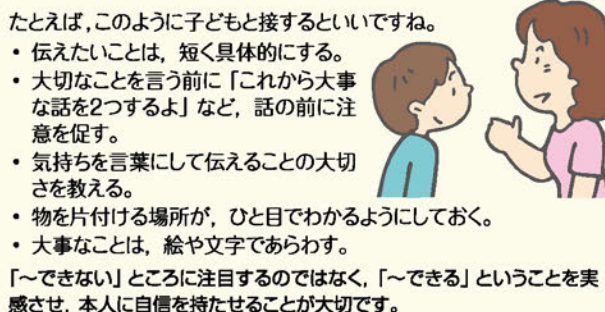
② このような対応をしていませんか。



③ 子どもの心の中を見てください。



④ 早期から適切ななかかわりを!



一人で悩まないで… 子どもの問題について

子どもの不登校や子育て、教育上の悩みについて相談に応じます。お気軽にご相談ください。相談は無料です。

京都市教育相談総合センター

(愛称：こども相談センター パトナ)

場 所 中京区姉小路通東洞院東入 曇華院前町706-3
電 話 ☎254-1108 (16ページ参照)

24時間子供SOSダイヤル

いじめ問題やその他の悩みごとを抱える子どもや保護者のための電話相談窓口です。

※下記のダイヤルに電話すれば、原則として電話をかけた所在地の教育委員会の相談機関につながります。

電 話 ☎0120-0-78310
相談時間 年中無休・24時間対応

こども相談24時間ホットライン

子どもや子育てに関する悩みの専用電話です。

電 話 ☎351-7834
相談時間 年中無休・24時間対応

いじめメール相談

子どものいじめに関する悩みのメール相談窓口です。

アドレス ijime-soudan-mail@edu.city.kyoto.jp
受付時間 24時間受付
ただし、メール相談の受付から返信まで3日程度(土・日・祝・年末年始を除く)をいただいています。

京都市ネットトラブル情報デスク

ネット上での京都市内の子どもにかかわるトラブル情報を電子メールで受け付けています。

<http://www.edu.city.kyoto.jp/net-trouble.html>

総合育成支援教育相談センター

「育」支援センター

LD等支援の必要な子どもの相談を受けています。

場 所 各総合支援学校内
電 話 各学校の電話番号です。

北	総合支援学校	☎431-6636
白 河	総合支援学校	☎771-5510
東 山	総合支援学校	☎561-3373
東	総合支援学校	☎594-6501
鳴 滝	総合支援学校	☎461-3221
西	総合支援学校	☎332-4275
呉 竹	総合支援学校	☎601-9104
桃 陽	総合支援学校	☎641-2634

相談時間 月～金 9:30～16:30
祝日、8月中旬1週間ほど及び年末年始を除く

障害にかかわる子どもの教育 電話相談

子どもの発達や障害にかかわる教育、就学に関することについてご相談ください。

電 話 ☎254-1155
相談時間 月・火・木・金 10:00～12:00, 13:00～17:00
祝日・年末年始を除く

保健福祉センター 子どもはぐくみ室

子育て相談担当

子育て等に関する相談に応じるとともに、子育て支援サービスの紹介など、保健と福祉の垣根を越え、子育て支援コンシェルジュとして様々な取組を行っています。

場 所 各区役所・支所内

電 話

北	保健福祉センター 子どもはぐくみ室	☎432-1454
上 京	保健福祉センター 子どもはぐくみ室	☎441-2873
左 京	保健福祉センター 子どもはぐくみ室	☎702-1222
中 京	保健福祉センター 子どもはぐくみ室	☎812-2598
東 山	保健福祉センター 子どもはぐくみ室	☎561-9349
山 科	保健福祉センター 子どもはぐくみ室	☎592-3259
下 京	保健福祉センター 子どもはぐくみ室	☎371-7219
南	保健福祉センター 子どもはぐくみ室	☎681-3574
右 京	保健福祉センター 子どもはぐくみ室	☎861-2179
西 京	保健福祉センター 子どもはぐくみ室	☎392-5691
洛 西	保健福祉センター 子どもはぐくみ室	☎332-9186
伏 見	保健福祉センター 子どもはぐくみ室	☎611-1163
深 草	保健福祉センター 子どもはぐくみ室	☎642-3879
醍 醐	保健福祉センター 子どもはぐくみ室	☎571-6748

利用方法 来所及び電話、手紙で相談可
相談時間 月～金 8:30～17:00 祝日・年末年始を除く

ヤングテレホン【電話相談】

(京都府警察本部少年サポートセンター)

非行や少年の犯罪被害等に関する各種相談を受け付けています。

電 話 ☎551-7500
相談時間 年中無休・24時間対応

京都府私学修学支援相談センター

(京都府私立中学高等学校連合会)

京都府内の私立小学校・中学校・高等学校に在籍している児童・生徒及びその保護者を対象とした電話・来所による相談及び学習支援を行っています。

電 話 ☎746-4946
相談時間 月～金 9:30～16:30
(土日祝日は休み。春季・夏季・冬季休業については要問合せ)

どのような相談先を選べばよいのか迷った時にはまずお電話ください。お話をうかがい、内容に応じて適切な相談機関を案内(ガイド)します。

相談時間

月～金(第2・4水曜日以外) 10:00～21:00(受付は20:30まで)
第2・4水曜日、土曜日、日曜日 10:00～17:00(受付は16:30まで)
(祝日、年末年始は休み)

の京都市内の相談機関

右京区・西京区の児童(18歳未満の子ども)が対象です。

京都市児童福祉センター

(児童相談所)

北区・上京区・左京区・中京区・東山区・山科区・下京区・右京区・西京区の児童(18歳未満の子ども)が対象です。

場所 上京区竹屋町通千本東入主税町910-25

電話 ☎801-2929

第二児童福祉センター(第二児童相談所)

南区・伏見区の児童(18歳未満の子ども)が対象です。

場所 伏見区深草加賀屋敷町24-26

電話 ☎612-2727

利用方法 いずれも来所または電話で相談可

相談時間 月～金 8:30～17:00 祝日・年末年始を除く

子ども・若者総合相談窓口

ニート・ひきこもり・不登校等の困難を有する30歳代までの子ども・若者を対象とした相談窓口です。

以下の市内2カ所に設置しています。

京都市中央青少年活動センター

場所 中京区東洞院通六角下る
御射山町262

電話 ☎708-5440

受付時間 月～土 10:00～20:00(水曜日定休)

日・祝日 10:00～17:00

ただし、年末年始12/29～1/3は休み

こども相談センター パトナ

場所 中京区姉小路通東洞院東入
曇華院前町706-3

電話 ☎213-5657

受付時間 月～金 10:00～20:00

(第2・4水曜日は17:00まで)

土・日 10:00～17:00

ただし、祝日、年末年始12/28～1/4は休み

来所相談を実施していない曜日や時間帯がありますので、事前にお電話ください。

子ども虐待SOS 専用電話

電話 ☎801-1919(市内共通ダイヤル)

相談時間 子どもの虐待についての相談・通告を夜間・休日を含め24時間・365日受付

児童相談所全国共通ダイヤル 189

虐待かもと思った時などに、すぐに児童相談所に通告・相談ができるダイヤルです。

※児童相談所全国共通ダイヤルにかけると、発信した電話の市内局番等から当該地域を特定し、管轄の児童相談所に電話を転送します。

電話 ☎189

相談時間 24時間・365日受付

親と子のこころの電話

(京都市PTA連絡協議会 等)

電話 ☎801-1177

相談時間 月・水・木・金・土 10:00～16:30

火(祝日の場合は翌日も)・日・祝日及び

年末年始を除く

温もりの電話

(京都市地域女性連合会・京都市教育委員会)

電話 ☎212-0300

相談時間 月～金 10:00～15:00

祝日、8月中旬及び年末年始を除く

社会福祉法人 京都いのちの電話

電話 ☎864-4343

相談時間 年中無休・24時間対応

京都市子育て支援総合センター

こどもみらい館

子育てなんでも相談(来館)

乳幼児の子育てについて、身近なことから専門的なことまで、様々な相談に応じます。

電話 ☎254-8993(予約制)

受付時間 9:00～17:00 火曜日(祝日の場合は翌平日)、
年末年始を除く、日曜日は予約受付のみ

子育てほっとダイヤル

乳幼児の子育てについての悩みを電話で相談できます。

電話 ☎257-5560

相談時間 9:00～16:30 火曜日(祝日の場合は翌平日)、
年末年始を除く



京都市はぐくみ憲章

～いつでも、どこでも、だれもが、「自分ごと」として～

わたくしたちのまち京都には、子どもを社会の宝として、愛し、慈しみ、将来を託してきた、人づくりの伝統があります。

そうした伝統を受け継ぎ、人と自然が調和し、命のつながりを大切にして、子どもを健やかで心豊かに育む社会を築くことは、京都市民の使命です。

大人は、子どもの可能性を信じ、自ら育つ力を大切にして、子どもを見守り、褒め、時には叱り、共に成長していくことが求められます。そして、子どもを取り巻く状況を常に見つめ、命と健やかな育ちを脅かすものに対して、毅然とした態度で臨む必要があります。

わたくしたちは、子どもたちの今と未来のため、家庭、地域、学校、企業、行政など社会のあらゆる場で、人と人の絆を結び、共に生きるうえでの行動規範として市民憲章を定めます。

わたくしたちは、

- 子どもの存在を尊重し、かけがえのない命を守ります。
- 子どもから信頼され、模範となる行動に努めます。
- 子どもを育む喜びを感じ、親も育ち学べる取組を進めます。
- 子どもが安らぎ育つ、家庭の生活習慣と家族の絆を大切にします。
- 子どもを見守り、人と人が支え合う地域のつながりを広げます。
- 子どもを育む自然の恵みを大切に、社会の環境づくりを優先します。

平成19年2月5日（育児ニゴニコ笑顔の日）制定

家庭や地域などにおいて、一人一人が日常生活で意識して実践を心がけましょう。

子どもたちの今と未来のため、社会のあらゆる場で「京都市はぐくみ憲章」を実践しましょう！



京都市教育委員会

担当部局：京都市教育相談総合センター カウンセリングセンター
〒604-8184 京都市中京区姉小路通東洞院東入曇華院前町706-3
TEL (075) 254-1108



監 修／岡田 康伸（京都大学 名誉教授／京都市教育相談総合センター 顧問）
指導助言／河原 省吾（京都産業大学 教授
京都市教育相談総合センター カウンセリングセンター スーパーバイザー）
執 筆／京都市教育相談総合センター カウンセリングセンター

平成31(2019)年4月発行