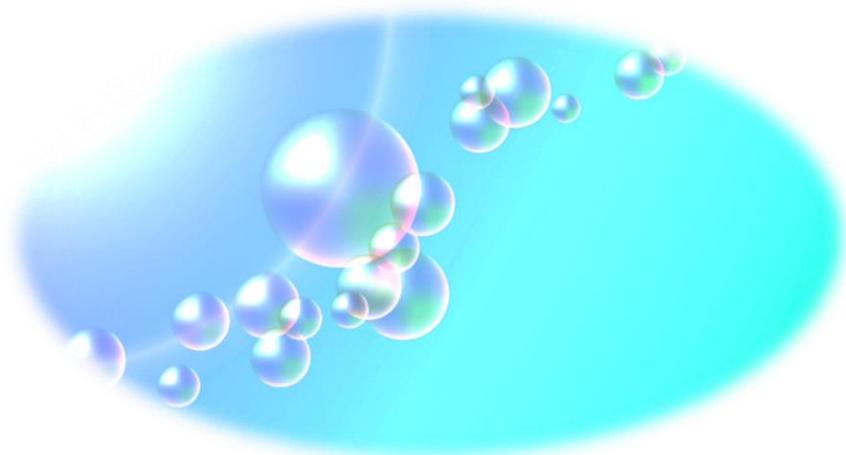


目次

《 掲載してある内容 》	掲載 ページ
発刊にあたって	1
中学校時代の発達と親の接し方	2
中学校で大切にしていること	4
家庭教育で大切にしてほしいこと	6
中学生の健康	8
中学生の栄養	1 2
中学生の安全	1 4
中学生の学習	1 6
中学生と情報端末	1 8
中学生といじめ	2 0
中学生の不登校	2 2
Q & A	2 4
相談窓口のご案内	2 6
参考文献	2 7



発刊にあたって

我が子が新しい学校へ上がるときに、「戸惑うことなく周りといっしょに学校生活を過ごしてもらいたい」「学校を楽しいところだと感じてほしい」と思うのは親心。

保護者として、我が子の中学校への入学については、6年前、小学校に入学した時ほどの不安や心配はないかもしれませんが。ところが、「3年後には高校入試が控えている」「部活動が始まるけど対応できるだろうか」など、中学校生活スタートに向けて、小学校とはまた異なる心配を口にする保護者も多くいることも現実のようです。

「中1ギャップ」という言葉を耳にしたことがありますか。

「学校生活や授業が小学校の時とは一変します。勉強の内容が難しくなり授業のスピードも増します。定期テストが始まります。部活動が始まり、毎日の活動に参加しなければなりません。様々な小学校から生徒が集まるため新しく友人をつくる必要があります。」などなど・・・

こうした環境の変化に、中学1年生が戸惑いを感じるものが、いわゆる「中1ギャップ」と呼ばれているものです。

当市教育委員会では、これまで「子どもを育てるヒント集」小学校編を作成し、小学校入学時に保護者に配布してまいりました。この度、「中1ギャップ」や3年間の中学校生活に対応するヒントになっていただければという願いから、中学校編を初めて作成し、中学校1年生の保護者の皆様へ配布することにいたしました。

ぜひ一度、目を通していただければ少なからず参考になるものと思います。

結びになりますが、本当にお忙しい中、作成・編集にご尽力いただきました編集委員の先生方に心より感謝申し上げます。

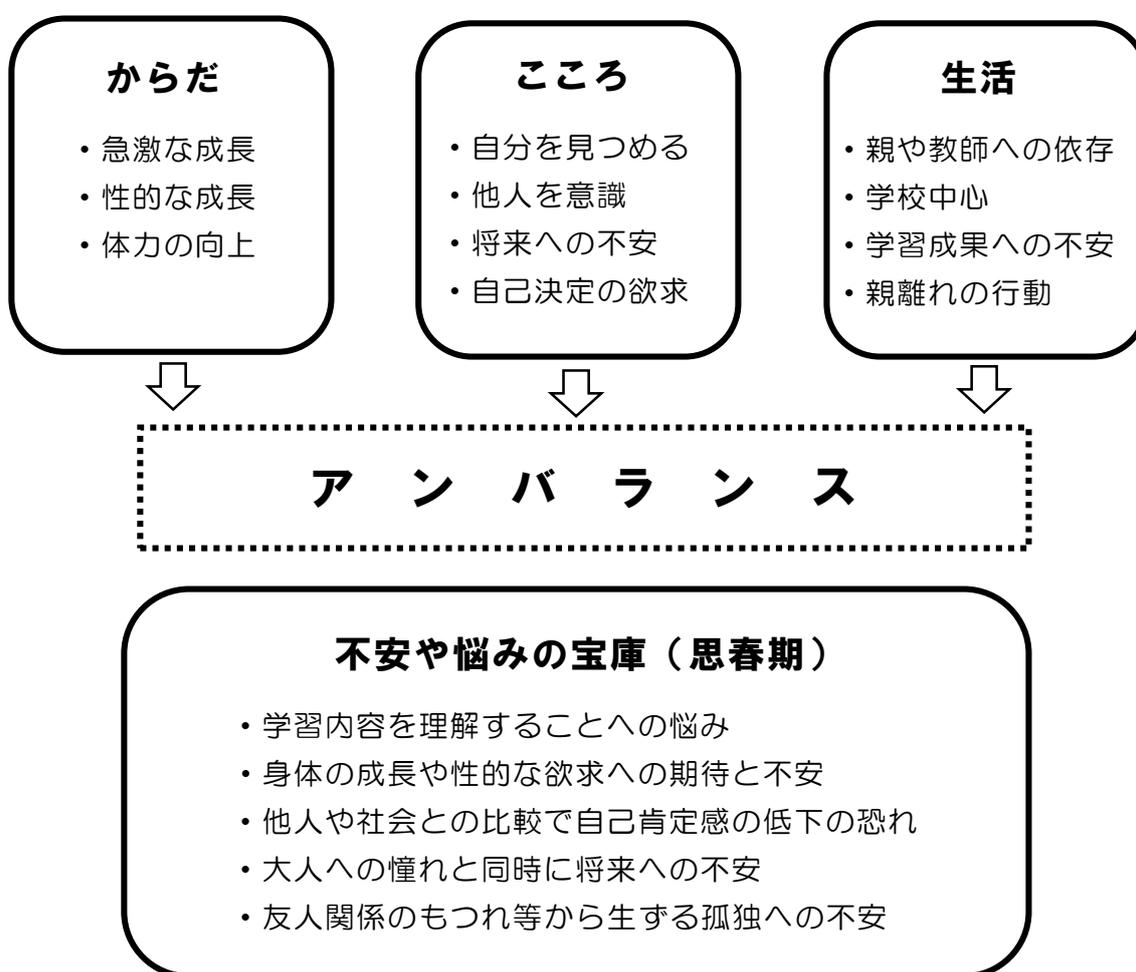
今後、本ヒント集が、保護者の皆様に少しでもお役に立てれば幸いに存じます。

平成30年3月
白石市教育委員会
教育長 武田 政春

中学校時代の発達と 親の接し方

■ 中学生の発達とは？

中学生時代は、身体も心も急激な変化が起こります。子どもは自分の変化にとまどいを覚えるのと同時に、自分自身と向き合い始めます。その結果、不安や悩みを抱え、反抗的な態度をとったり、素直でなくなったりします。しかし、それは自我が目覚め、大人に向かっていく成長の時期でもあります。



子どもは、不安や悩みに正面から取り組んで、乗り越えていく必要があります。そうしたことの積み重ねが、一步一步、自立へと近づいていきます。そのためには、家庭だけではなく学校や地域社会と連携しながら、社会全体で子どもの健やかな成長を支援していく必要があります。まずは、家庭から子どもの自立への土台づくりを支援していきましょう。

■ 親の接し方とは？

新たな親子関係で自立を支える

子どもの変化を受け止める姿勢

① 安心できる環境

悩みやとまどいを抱える子どもにとって「一緒にいて安心できる」のが一番です。子どものそばに寄り添う姿勢で。

② 共に考え、受け入れる姿勢

子どもが何を感じ、何を求めているのかに共感することが大切です。自分と違う意見でも、まずは受け止めましょう。

③ いつもと変わらぬ態度

親の気分や都合で子どもへの態度が変わらないように。できるだけ一貫した対応を心がけましょう。

④ 互いに話し合える関係

遠慮せずに思っていること、考えていることをお互いに話し合える関係を目指し、子どもからの話は途中でさえぎることなく最後まで聞くようにしましょう。特に、小さなことでも褒めてあげることや認めてあげることが大切です。



中学校で大切にしていること

～自立に向けたアプローチ～

■ 一人一人の良さを認める

子どもたちとのかかわりや対話を通して、一人一人の良さを見つけ、個性を認めながら、子どもたちの健全な成長につなげていきます。子どもたちが自分の良さに気づくことで、困難なことがあっても立ち向かい、自信をもって力を発揮することができるように支援していきます。

■ 自ら学ぶ姿勢の育成

中学校では、小学校と比べると授業のペースは速くなり、学習内容も大幅に増えます。授業の内容と関連づけて、毎日の予習・復習が大切になってきます。与えられた課題に取り組むだけでなく、どのような学習をすればさらに力をつけることができるのかを考え、実行していく姿勢が求められます。各中学校では「学習の手引き」を配布し、家庭学習の取組方法についてポイントを明らかにしています。手引きなどを参考に、何をいつどのように学習するのか、自ら考え、実行する力を身につけることが大切です。

また、「総合的な学習の時間」では、各中学校において、教科の枠を超えた特色ある学習内容が設定されています。学習内容に応じて、自分たちでテーマや課題を設定し、追求し、解決していく力を育てます。

■ 違いを認め合うあたたかい集団づくり

一人一人がクラスの一員として、自分の居場所を感じ、安心して学校生活を送ることができるような、あたたかい集団づくりに努めています。また、お互いの良さや違いに気づき、認め合うことで、人とのかかわり方を学び、思いやりの心や社会性が育つように支援していきます。

白石市の小中学校では『探究の対話（p 4 c）』の手法を使い、自ら問いを立て自分の言葉で伝えられる時間を大切にしています。p 4 cを通して、心を育て、集団を育てながら思考力を高め、課題の発見・解決に向けて主体的・協働的に学ぶ姿勢を身につけることができると考えております。

『探究の対話（^{ビーフォーシー}p 4 c）』とは

「philosophy for children（＝子どもの哲学）」の総称です。子どもたちが身の回りのいろいろなことから、「なぜ？」「どうして？」といった問いをもち、それについて友達と話し合い、考えを深めていく学習です。

■自ら判断し，決定し，実行する力の育成

子どもたちが自立に向かって進んでいくことができるように，学校生活のあらゆる機会を活用し，自分で判断し決定し実行していく力の育成をめざします。

中学校では，生徒全員が生徒会の一員として，役員や委員を中心に，自分の役割を果たしながら，自分たちの力でより良い学校をつくります。自分たちで考えを出し合い，計画を立てて実行していく機会を通して，自主性や責任感を育てていきます。

■進路の選択とその実現に向けて

中学校では自らの生き方や将来に対する夢や希望をもち，その実現に向けて努力する姿勢や意欲を育成します。子どもたちが主体的に中学卒業後の進路選択や決定ができる力を育成するために，3年間を通して計画的に進路学習を行います。

＜進路学習の内容＞

- ・自分の個性や特性を知る
- ・上級学校調べ，上級学校訪問
- ・働く意義や職業について考える
- ・職業調べ，職場訪問など

家庭においては1年生の時から，子どもの性格や，興味・関心，趣味や特技，将来の夢や就きたい職業などについて親子で話し合うことが大切です。そして，進路を決定する際には，子どもが「自分で選んだ」という意識をもてるように支援していきましょう。

■家庭と学校と地域の連携

中学生は思春期にあたり，家庭で自分のことや学校の出来事について話をしなくなる傾向がみられます。学校では生徒だけではなく保護者の方との相談体制づくりを大切にしています。学校と家庭で情報交換を行いながら，子どものより良い理解につなげていきます。

また，子どもたちは地域の人たちから温かく見守られ育っています。学校では職場体験やさまざまな機会において，地域の人たちの協力や支援をいただいています。家庭，学校，地域と連携しながら子どもたちの成長につなげていきましょう。



家庭教育で 大切にしてほしいこと

■ 家庭は心からリラックスできる場です

大人も子どもも何かと忙しい世の中ですが、どんな時代になっても、家庭は心からくつろげる場です。くつろぐことによって、心身ともにエネルギーが満たされリフレッシュできるものです。くつろいでぼんやりしている時間に、子どもは自分づくりをしていることが多いと言われています。

■ 家庭は心のふれあいのできる場です

思春期は昔から「反抗期」と呼ばれるように、一般に自己主張の強くなる現象が見られます。「自分には自分の考えがある」という気持ちが、そんな形であらわれるのです。

一方、子どもたちは親にも気を遣い、よく受け止めてもらいたいと「よい子」を演じている場合もあります。そのため、学校と家庭で見せる姿が違っていることがあります。互いに考えや気持ちを気軽に率直に伝えあえることが望まれます。

■ 家庭はしつけの場です

子育てには、「母親的親心（やさしさ）」と「父親的親心（厳しさ）」のバランスが大切だと言われています。両方大切にしたいものです。

大人から「全力で接してもらっている」という実感が、思春期の子どもを成長させます。母親的親心で子どもの気持ちを十分に受け止めしっかり支えましょう。また、父親的親心で人生の先輩として、困難に立ち向かうことを教えたり、行動には責任がともなうことを伝えたり、厳しさを示すことも大切です。

■ 家族の一員として役割を与えましょう

子どもも、家族の構成員として対等に役割を分担することで、家族のつながりがつくられ強固なものになっていきます。また、「家族のために何かをして役に立っている」と思えるとき、子どもは家庭の中での存在感を味わうでしょう。

これからの時代は、年長者も若者も、男も女も、身の回りのことは自分でできる「生活技術」が必要になっていくと思われます。手伝いは、それを習得する絶好の機会でもあります。

■ 努力を認め、思いを受けとめましょう

社会では結果が問われます。しかし、それだけが強調されるのは大人でもつらいものです。ましてや子どもが、家庭の中で結果だけを問われたらつらいでしょう。結果よりも途中の取り組みを大切にしたいものです。そして子どもの努力を認めましょう。思いを受け止めましょう。

■ 社会生活を支えているルールを伝えましょう

社会には目に見えないルールがあって、それによって私たちの生活は成り立っています。その中心は、自分がされたくないことは人にもしないことと、自分の行動について必ず責任が問われるというものです。何をしてもいいというわけではありません。子どもは、大人からそれを学んでいきます。家庭でも、社会の代表として、そうしたルールを伝えていきましょう。

■ 子どもと大人の違いを教えましょう

先を予見しながら生活できる大人と、それがうまくできない子どもでは、当然ルールも違います。そのルールの違いが子どもを守っているのです。

子どもの遊びと大人の遊び。子どもの遊び場と大人の遊び場。子どものお金と大人のお金。子どもにその違いを教えることは、特に大人になろうとする中学生時代の子どもの守るうえで大切なことです。

もし子どもが勇み足をしてしまったら、しっかりと大人とは違う子どもの土俵を描いてあげましょう。

■ 自分で決めさせ、責任をもたせましょう

子どもに意見をしっかり言わせ、親の考えを伝えたりアドバイスを与えたりして最後は自分で決めさせて、責任をもたせましょう。

普段から親の考えを伝え、励ましていくことが基本です。まず、子どもの話に耳を傾けましょう。



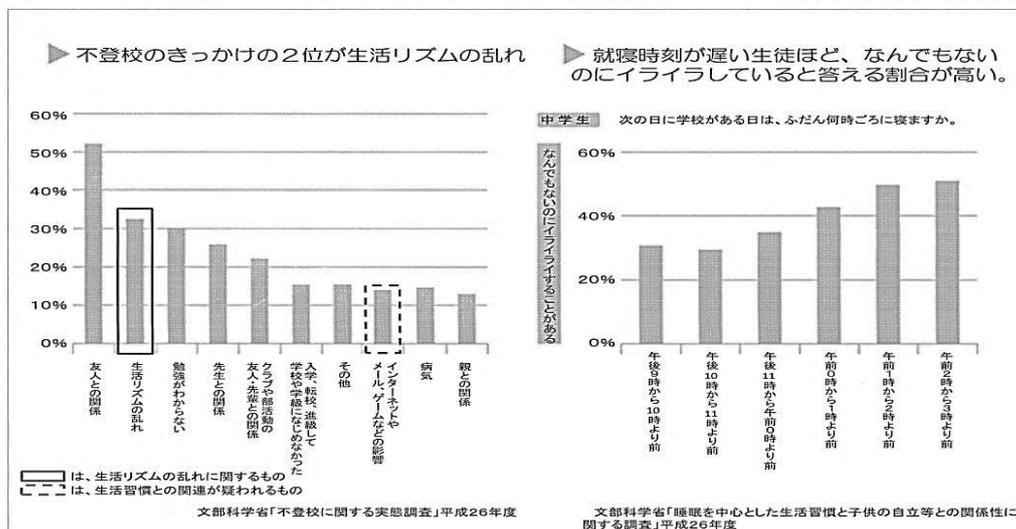
中学生の健康

中学生こそ「早寝早起き」大切です

「中学生だから寝る時間が遅くなってもしかたない」と思ったら
大間違い！下のグラフをご覧ください

○不登校の原因の第2位は生活リズムの乱れ！

○寝る時刻が11時を過ぎると、イライラする子が激増！



睡眠不足は…

- ①やる気やイライラなどの感情をコントロールする力を低下させる
- ②人の気持ちを理解する能力を低下させる
- ③子どもの脳の発達にも影響する



「イライラしやすい」原因と「生活リズムの乱れ」は大きく関係があります。中学校は小学校より家が遠くなる人も多いため家を出る時刻が早くなります。そのため起きる時刻は小学校の頃より早くなり、放課後は部活動があるため帰る時刻も遅くなります。寝る時間が遅くなれば睡眠不足になります。



《睡眠不足の人の見分け方》

平日と比べて、学校が休みの日に2時間以上起きる時刻が遅くなっているのは、平日の睡眠が足りていない証拠です。

子どもに「早寝早起き、朝ごはん」の大切さをこう伝えよう！

朝型の方は夜型の方より勉強やスポーツの成績が良い

寝ている間に脳が記憶の整理や定着をしているから、勉強した内容を頭に残すためには睡眠は大切



朝食を食べないと、体温が上がらず、目覚めた状態にならないため、午前中の授業に集中できない。イライラする。だるくなる。

朝食を抜くと基礎代謝量も減り、脂肪を燃焼しにくい身体になるため、やせにくくなる。

中学生の生活習慣の形成にはまだまだ家族の協力が必要です。子どもたちが笑顔で毎日過ごすために家族全員で頑張っていきましょう。

■ 「視力低下 = 成績低下」につながります

視力検査でCやDでも、黒板が見えれば大丈夫？

→それは大間違い！ 度数の合った眼鏡が必要です

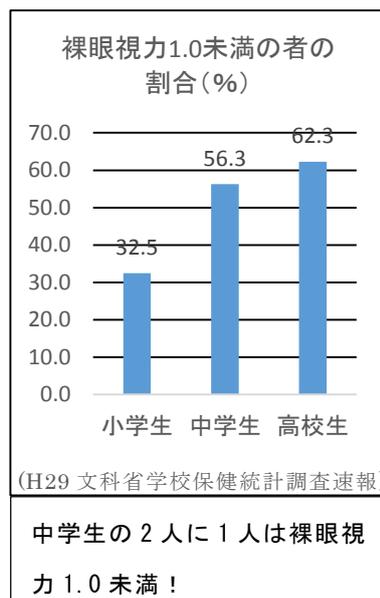
視力検査でCやDといわれても「黒板が見えているから大丈夫」といって眼鏡をかけない子がいますが、それは大間違い！

○ ぼんやりした世界が当たり前！

視力はだんだん下がってくるため、ぼんやりとしか見えない世界がその子にとって当たり前になっているかもしれません。

○ 学習でのハンデに！

中学校は小学校より板書の量も増え、授業の内容も難しくなってくるので、見えづらければ、他の子よりハンデを負うのは当然ですね。

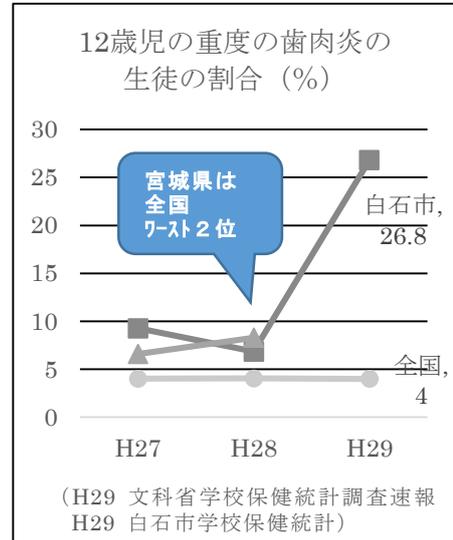
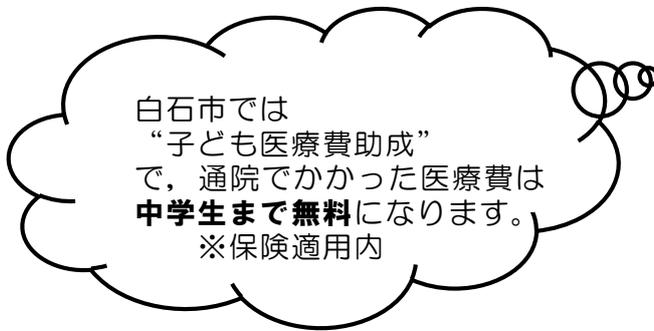


■ むし歯も多いのですが、



歯肉炎も心配です

12歳児（中1）の永久歯の一人当たりの平均むし歯の本数は全国平均 0.82 本に対し、白石市は 1.91 本とかなり高い値になっています。重度の歯肉炎の生徒の割合も全国の 6 倍。どちらも丁寧な歯みがきが予防の第一ですが、学校の歯科検診でむし歯や歯肉炎を指摘されたら、ひどくなる前に早めの受診が何より大切になってきます。



■ 思春期に多い月経のトラブル

思春期（18歳頃まで）は、性機能が十分に完成していないので月経の不調・不順が起こりやすい時期です

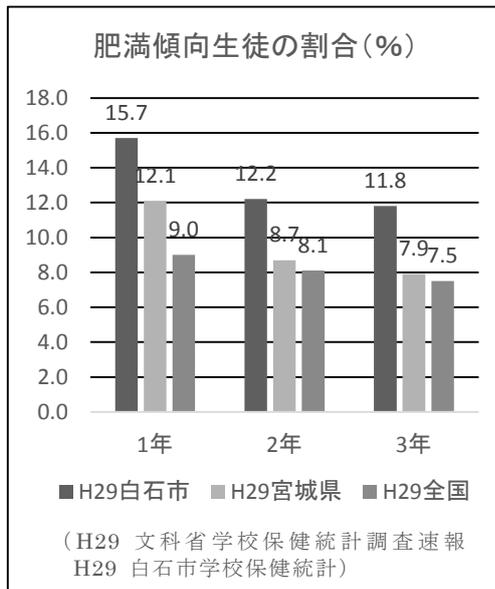
思春期に多い月経トラブル

- ・月経困難症（月経時に下腹部痛・腰痛など不快な症状を伴う）
- ・機能性出血（月経が止まらずダラダラと長い出血が続く）
- ・続発無月経（月経が長期間止まってしまう）



月経のトラブルの原因は性機能が未熟なために起こる他に悩みやストレス、無理なダイエットなど様々な原因が考えられます。特に月経痛は人によっては日常生活に支障をきたすこともよくあります。「産婦人科はまだ早い」と思わずに、月経のトラブルが続くようなときは一度産婦人科を受診しましょう。

■肥満の子，多めです



宮城県は、全国と比べて肥満（肥満度 20%以上）の生徒が多いのですが、白石市はさらに多くなっています。生活のしかたや食習慣が原因の肥満は、将来生活習慣病（高血圧や脳卒中など）のリスクが高くなります。



○中学生が肥満を改善しやすい時期のラストチャンスです！

身長が伸びている時期であれば、体重を増えないようにして、身長が伸びるのを待てば自然と肥満は解消されますが、一般的に身長が伸びるのは男子で17～18歳前後、女子で15～16歳前後といわれています。また、部活動で運動部に所属する子どもが多いため運動量も多い時期でもあります。中学を卒業すると運動の機会がぐっと減ります。

肥満は解消してもらいたいけど…親はどうすればいい？

→ 親は頑張りを認め、食事や生活の面でサポートしてあげましょう

《食事》

- ①朝食は必ず食べさせる
- ②食事は野菜や海藻類など多めに
- ③おやつ・ジュースの買い置きはしない

《生活リズム》

- ①夜更かしはさせない
- ②朝はきちんと起こす
- ③自分のことは自分でさせる
(こまめに動かす)
- ④できるだけ歩かせる



毎日体重測定をするだけでも意識が変わり、肥満解消の糸口になります。叱ってばかりだと子どもも反発するので、親は頑張りを認め、食事や生活の面でサポートしてあげるとよいでしょう。

中学生の栄養

■ 栄養バランスを考えた食事が大切

「食」という字は「人」を「良くする」と書きますが、その文字の通り、心も体もすこやかに育つためには、食事の内容が重要になってきます。しかし、中学生になると塾や部活動などで忙しかったり、友達との関係を優先したりするため、家庭で食事をする回数が減ってくることも事実です。この時期に、子どもの生活を親が変えようとするのはなかなか難しいものですので、ある程度の外食は許容して、家庭で食べる食事をしっかりサポートしてあげることが大切です。食事の栄養バランスを考えると、意識したいポイントを紹介します。

■ 「主食」「主菜」「副菜」をそろえましょう。

ごはん、パン、麺類といった「主食」と、肉や魚、卵、大豆製品等を使った「主菜」、野菜、海藻、きのこ類を使った「副菜」。この3つが栄養バランスのとれた食事の基本となります。



■ 「3 : 1 : 2」の割合が大切です。



お弁当作りをする際に、主食、主菜、副菜の割合を「3 : 1 : 2」にすると栄養をバランスよくとることができると言われています。普段の食事にも同じことが言えますので、取り入れてみましょう。

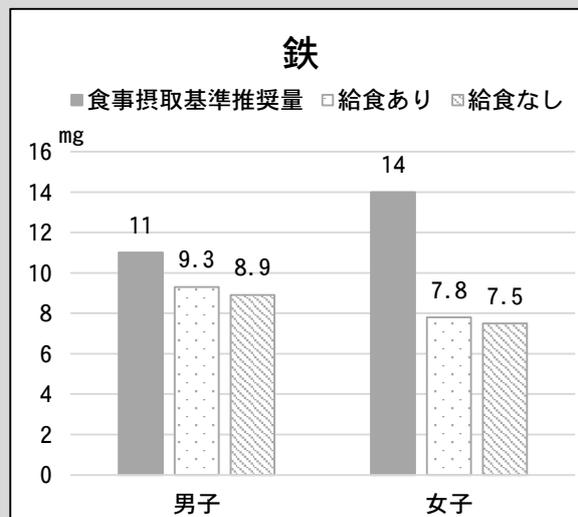
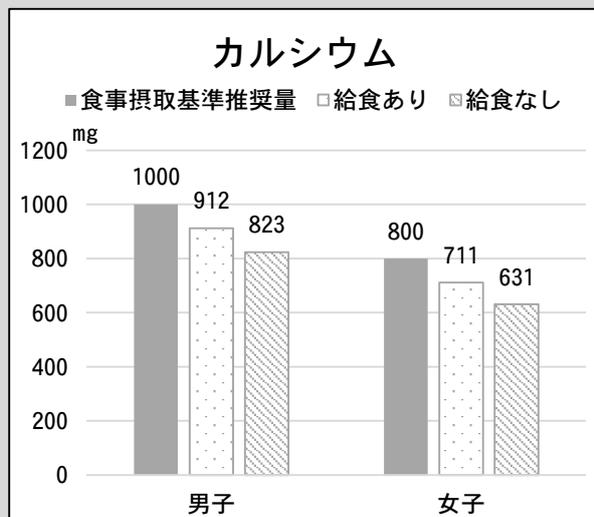
■ 「黒」「緑」「黄」「赤」「白」5色の食材を取り入れましょう。

1食の食事の中で5色の食材をそろえるようにすると、栄養バランスが良くなり、さらに彩りも豊かな食事になります。

■ 成長期だからしっかりとりたい栄養

心とともに体の成長も著しい成長期は、多くの栄養を必要とします。しかしながら、運動量と食事量が見合わなかったり、好き嫌いにより残したり、さらには、自分の体型を気にするがあまり食事制限をしたりなど、成長期には栄養不足になりがちです。栄養不足の状態が続くと、運動能力や学力の低下、貧血や骨粗しょう症などの病気を引き起こすこともあります。「**未来の体は、現在の食事で作られている**」ということを意識し、栄養不足にならないように工夫することが大切です。

成長期に欠かせないカルシウムや鉄が足りない！



※「給食あり」は昼食に給食を食べている中学生、「給食なし」は給食のない学校の中学生。
 全国学校栄養士協議会「中学生の食生活に関する調査」平成23年度

上のグラフの通り、カルシウムと鉄は成長期の体にとって、とても重要な栄養であるにもかかわらず、摂取する割合は低いようです。

学校給食では、栄養量を満たす献立を作成して提供していますが、それでも基準値に届かないのが現状です。家庭でも、積極的にとってほしい栄養です。

【カルシウムを多く含む食材】



【鉄を多く含む食材】



育てたい、「食」を選択する力

現代の子どもたちの周りには、多種多様な食べ物があふれており、その中から自分の力で選択して食事をする必要があります。食を選択する力を身につけるためには、まず食に関心を持つことが大切ですが、最近の若い人たちや子どもたちは、食事をすることや食事の中身に意外と無頓着な気がします。

学校給食は栄養バランスのとれた食事というだけでなく、「生きた教材」としての側面もあります。その学校給食を活用し、食に関する指導を行うことで、食を選択する力を身につけられるように支援していきますので、ぜひ、家庭でも「食」について話題にしていきたいところです。

中学生の安全

事前の準備で子どもを守りましょう

身を守る取組や準備は小学校までと変わりません。中学校においても、特別警報発令時や生活安全面も含めた各種災害時には、生徒の引き渡し等を行う場合があります。その際の対応については、各校で作成されている緊急時対応マニュアルに基づいて行われますので、事前に確認しておきましょう。そして、緊急時に備え、地域の一次避難所の場所や連絡先等を、家族で共通理解しておきましょう。中学校では、緊急時の連絡手段のひとつとして、メール配信を行っております。各学校のメール配信登録手続きに従って登録し、メールアドレスを変更した場合は、その都度、登録を確認しましょう。

地域とのつながりの重要性

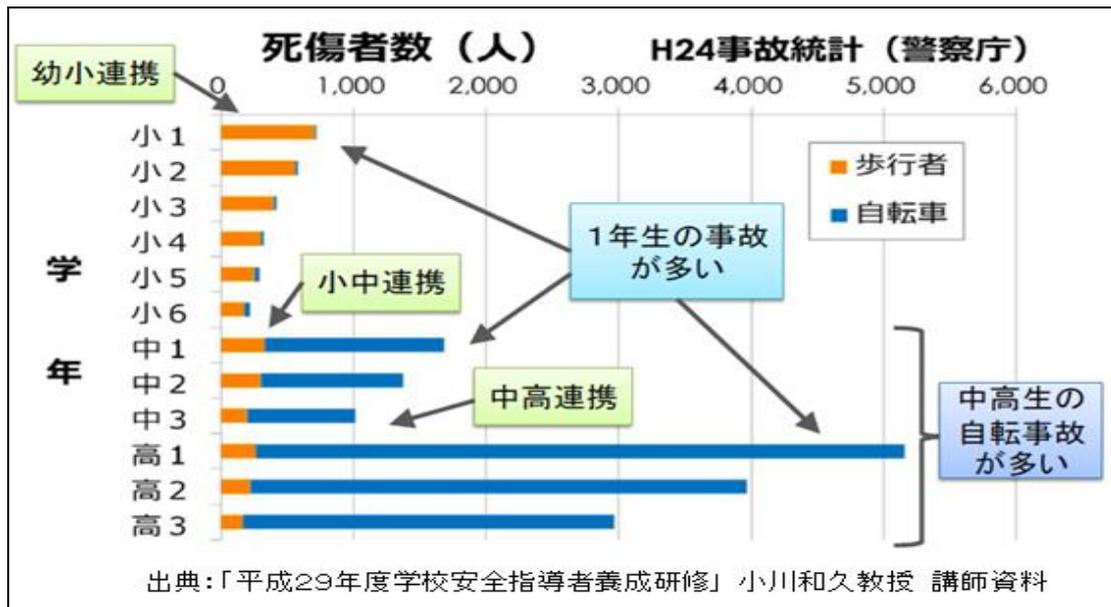
地域の方とのあいさつを通して、つながりを持つことも、子どもの安全を守ることに繋がります。

東日本大震災では、中学生が避難所で大人の代わりを担って活躍したことから、今後も様々な災害場面で中学生が地域の中心となって活躍することが期待されています。しかし、中学生になると地域の行事等に参加することが少なくなり、地域とのつながりが薄れがちです。そのため、各家庭において**意識的に地域の行事や集まりに参加**していただき、災害時に地域で役立つ人材となるための準備ができるようにしましょう。中学校では、ボランティア活動や職場体験などの地域で役立つ経験をもとに、将来、より多くの人々の役に立つ『志(こころざし)』の育成にもつなげたいと考えています。

中学 1 年生で自転車事故が増えます

中学 1 年生は、小さい身体に大きめの自転車、重いカバン、新しい通学路等の要因もあり、慣れてきた5～7月頃に転倒事故を筆頭とした自転車事故が多くなります(男子の割合は女子の3倍)。そのため、自転車通学時にはヘルメットを着用するのはもちろんですが、**普段から自転車を利用するときにはヘルメットを着用させるようにしたい**ものです。





また、自転車は被害者となるだけでなく、加害者となることもあります。

平成 25 年 7 月の神戸地裁判決では、暗い下り坂で歩行中の女性 (62 歳) と正面衝突し、意識不明の重体を負わせた小学 5 年生の少年の保護者に 9,521 万円、平成 20 年 6 月の東京地裁では、男子高校生が車道を斜めに横断して対向車線を自転車で直進してきた男性会社員 (24 歳) と衝突し、相手に障害が残り 9,266 万円、などと、膨大な賠償金の支払いを命ずる判決もみられます。このような事例をしっかりと伝え、決して加害者にならないよう、常日頃から交通ルールを守り、自転車の正しい乗り方について身に付けさせたいものです。そして、自転車の定期的な整備・点検、損害賠償保険 (TS マーク等) への加入もお勧めします。

TS マーク種別			
補償内容	傷害補償	入院 15 日以上 一律 1 万円 死亡・重度後遺障害 (1~4 級) 30 万円	入院 15 日以上 一律 10 万円 死亡・重度後遺障害 (1~4 級) 100 万円
	賠償責任補償	死亡・重度後遺障害 (1~7 級) 1,000 万円	死亡・重度後遺障害 (1~7 級) 1 億 円
	被害者見舞金	-	入院 15 日以上 一律 10 万円

たとえ交通ルールを守っていても、事故に巻き込まれるケースが無いわけではありません。まさかこんな場所で？まさかこんなことが？という**想定不足や、慣れによる過信**が被害を増大させた例は、東日本大震災においても記憶に新しいことと思います。安全は命に関わるものですから、**大人が真剣になり、大切な子どもたちに繰り返し伝えていきたい**ものです。

中学生の学習

■ 中学校に入学すると…

(1) 教科ごとに教師が替わります（教科担任制）

学級活動や道徳などは学級担任が行いますが、それ以外は教科ごとに教師が替わります。

入学後最初の授業のときに、どのように学習したらよいかを丁寧に指導しますので、その内容をよくお聞きになり勉強させてみてください。



(2) 呼び方が変わる教科があります

例えば、算数を「数学」、図画工作を「美術」や「技術」などと呼ぶようになります。

さらに、教科名は変わりませんが学ぶ内容を分野で区別する教科も出てきます。例えば、社会は「地理」「歴史」「公民」と教科書が分かれます。

いずれも教科担当の進め方に従って学習を行えば、しっかり学ぶことができるので安心してください。

(3) 定期考査を行い、学習の定着度を確認します

年に3～4回、学習した内容をどれだけ理解しているかを確認するためのテストを行います。中学校ではこれを定期考査と呼んでいます。

各学期の中頃に「中間考査」、各学期の終わりに「期末考査」があります。「中間考査」は5教科（国語、社会、数学、理科、英語）、「期末考査」は8教科（国語、社会、数学、理科、英語、音楽、保健体育、技術・家庭）の試験が行われています。【*各中学校によって、考査の回数や名称、実施時期、実施されている教科に異なる部分があります。詳細は入学後、中学校にお問い合わせください。】

更に、5教科（国語、社会、数学、理科、英語）については「実力テスト」を年数回行い自分の力を試します。自分の実力がどの程度身についたのかを知るための機会です。

これらの試験の時期に慌てないようにするためにも、毎日の授業と家庭学習にしっかりと取り組ませることが大切です。

■ 中学生になる前にやっておきたいこと

中学校入学は新たな気持ちで学習に臨む姿勢を考え直させるチャンスです。入学時はすべてにやる気をもっています。中学生になる前にやっておきたい以下の3つを参考にしてください。

(1) 『苦手教科の魅力を発見して、苦手意識を克服』

まずは苦手だと感じている教科の魅力を発見させてみましょう。ここでのポイントは、これまで点数が低かったからといって苦手と決めつけないことです。

そのうえで、これまで苦手だと思っていた教科のなかで、特にお子さんが関心をもつ部分を見つけることが大切です。コツは、すでに興味をもっていることと関連づけさせることです。

(2) 『これまでの学習で、知識が曖昧なところの復習』

学校で学習することは、以前に習ったことの延長線上にあります。中学生になってから学習の理解が深まるかどうかは、小学生のうちに覚えておくべき内容を、どれだけマスターできているかにかかっているということです。

中学校で学習することを予習することも大切ですが、それ以上に重要なのは、小学校で覚えておくべき内容を復習させることです。

(3) 『時間制限を設けて、短時間で集中して勉強する訓練をしておく』

中学校に入学すると部活動が始まることから、限られた時間をどう使うかが大切になってきます。

こうした中学校の生活ペースに慣れるために、短時間で集中して勉強する訓練をすることが効果的です。例えば宿題は1教科につき30分で終わらせるようにして、それでも終わらなかった場合は、他の教科の課題がすべて終わったあとにあと30分だけ延長して終わらせるなど、短時間で集中することを習慣化させましょう。



中学生と情報端末

■スマートフォンやタブレット等の使用について家庭でのルールを決めましょう。

○スマートフォンと中学生

全国学力学習状況調査の結果の平均正答率と比較すると、小中全教科で、使用時間が増えるほど成績が低下する傾向が見られています。また、スマートフォンは機能が多彩で便利な一方、ネット依存を誘発する要素が多く、保護者は注意が必要です。



○SNS（ソーシャルネットワーキングサービス）について

スマートフォン所持者の90%以上がLINEやTwitterなどのSNSを活用しています。適切に活用することができれば、とても便利なサービスですが、正しい使い方ができずにトラブルに発展する事例もあります。

例 LINE 上での悪口
Twitter での不適切な画像投稿など

ネットワークは全世界に繋がっています。使い方によっては、トラブルに巻き込まれたり、個人情報流出するなどの取り返しのつかない事件にも発展します。（実際に、行き過ぎた表現の書き込みが名誉毀損罪に発展し損害賠償が発生した事例が起きています。例：人物を特定できる情報を書き込んだ上で、「嘔吐き」などと誹謗中傷する書き込みがされている。）

家庭でルールを作成し、安全に生活できるようにしましょう。



自分用のスマートフォンがない場合でも、親のスマートフォンや家庭で共有のタブレットがあるなど、情報端末を活用する子どもが増加しています。

端末の契約者は保護者です。機器を安全・安心に活用できるように、家庭でルールづくりを行いましょう！

※宮城県では、子ども達が安全に情報端末を活用できるように、ネットパトロール事業も行っています。

○約束の例について

アメリカで話題になった母から息子へ、スマートフォンを使う為の「18の約束」を紹介します。資料を読んで、家庭でのルールづくりの参考にしましょう。

グレゴリーへ

メリークリスマス！あなたは今日から iPhone を持つことができます。やったね！あなたは責任感のある利口な 13 歳なので、このプレゼントはあなたにふさわしいとおもいます。

しかし、このプレゼントを受け取ったからにはそれなりの約束を守ってもらいます。

以下の約束を読んでおいてください。

こんなルールがなくてもリテラシー(注1)を守ってテクノロジーや技術を享受できる健全な青年であることとわかっていますが、こうすることが私の役割だと理解してくれると信じています。

これら 18 個のことが守れないようならすぐに iPhone をとりあげますよ。

あなたのことを本当に愛しています。これからあなたと数千のメールをやり取りすることを楽しみにしています。

- 1.これは私の iPhone です。私が買って、あなたに貸してあげています。私ってやさしいでしょ？
- 2.パスワードは常に私に報告してください。
- 6.もしトイレに落として水没させたり、地面に落として破損、紛失した場合は、修理費用は自己負担です。庭の芝刈りや赤ちゃんの世話、誕生日でカバーしてください。
- 7.このテクノロジーを使って嘘をついたり、人を馬鹿にしてはいけません。ネットいじめに関わるようなこともしてはいけません。人のためになることを第一に考え、喧嘩に参加しないこと。
- 8.人に面と向かって言えないことを、この携帯を使いメールで言わないでください。

母から息子へ、スマホを使う為の「18の約束」より抜粋

(注1) リテラシー：情報活用能力や情報活用力

中学生といじめ

■いじめの定義

「いじめ」とは、「児童生徒に対して、当該児童生徒が在籍する学校に在籍している等当該児童生徒と一定の人的関係のある他の児童生徒が行う心理的又は物理的な影響を与える行為（インターネットを通じて行われるものも含む。）であって、当該行為の対象となった児童生徒が心身の苦痛を感じているもの。」とする。なお、起こった場所は学校の内外を問わない。

「いじめ」の中には、犯罪行為として取り扱われるべきと認められ、早期に警察に相談することが重要なものや、児童生徒の生命、身体又は財産に重大な被害が生じるような、直ちに警察に通報することが必要なものが含まれる。これらについては、教育的な配慮や被害者の意向への配慮のうえで、早期に警察に相談・通報の上、警察と連携した対応を取ることが必要である。

引用：いじめの定義（文部科学省）

簡単に言うと…

“「嫌だな」と感じたらいじめ”ということになります

■いじめの現状

【県内のいじめ認知件数・解消率・認知校数】

種別	中学校		
	H28	H27	前年度比較
認知件数 (件)	3,161	2,782	+379
解消率 (%)	92.8	98.7	-5.9
認知校数 (校)	182	176	+6

【県内のいじめの形態(中学校)】

種別	H28		H27		前年度比較	
	(件)	(%)	(件)	(%)	(件)	ポイント
冷やかしかからかい等	2,199	69.6	2,017	72.5	+182	-2.9
仲間はずれ、集団による無視	551	17.4	502	18.0	+49	-0.6
軽くぶつかられたり、叩かれたり等	491	15.5	478	17.2	+13	-1.7
パソコンや携帯電話等で誹謗中傷	225	7.1	154	5.6	+71	+1.5
金品をかくされたり壊されたり等	157	5.0	114	4.1	+43	+0.9

いじめの現状を見てみると、冷やかしかからかい等が多いこと、SNS等での誹謗中傷のポイントが高くなっていることがわかります。相手を思いやることができずにトラブルになっていることが多く見られます。

■ いじめから子どもを守るために

誰とでも関わることができる力を育てましょう。

異なる環境で生活してきた子どもたちが集まり中学校生活が始まります自分と違う行動や価値観の違い、ちょっとしたとらえ方の違いでトラブルになるケースもあります。自分と同じような考えの友人だけではなく誰とでもかかわることができると、よりよい学校生活を送ることができるはずです。

そのためには…

○ 子どもの声に耳を傾け、愛情を込めて声を掛けましょう。

思春期を迎える中学生の時期には、家庭で会話が少なくなったり、子どもが無視や反発をしたりすることもあります。保護者としては、このような態度を見て戸惑うこともあります。子どもの成長を受け止め、その成長をしっかり見守ることが大切です。

愛情豊かに子どもの心を支えることで、子どもは、

- ・自分は親に大切にされていると感じます。
- ・親への絶対的な信頼感をもち、安心します。
- ・何があっても大丈夫だと思えるようになります。

○ 自分で考え、判断し、行動する場面をつくりましょう。

そして、必要なときにはしっかり教えましょう。

- ・考える力や正しく判断する力が養われます。
- ・社会生活を送るためのスキルが身に付きます。

○ 認め、励まし、自信をもたせましょう。

学習やスポーツなどの結果がよかったことだけ認めていると、結果を出さなければ認められなくなる不安や苦しさを常に抱えてしまいます。

やがて他の子が力を伸ばしたり、自分自身が伸び悩んだりすると、自信がもてなくなり、自己肯定感や活動意欲が低下し、不登校や他者を傷つけてしまうリスクが高まります。

失敗したことやできなかったことも含めて、わが子を無条件に受け入れ、良い面を認めるようにしていけば、さまざまな状況の変化にも揺らぐことのないたくましい心が育まれます。

■ 「あれ？」と思ったら迷わず相談しましょう

子どもの様子に変化が見られた場合は、迷わず学校に相談しましょう。また、相談できる機関は学校だけではなくありません。巻末には相談できる機関が載っています。様々な立場の方からお話を聞くことで、よりよい方法が見つかるかもしれません。

中学生の不登校

私たち大人は、子どもが学校へ行くのは当然で、行かないのは悪いことだと思いがちです。しかし、学校に行けずに悩んでいる状態は、自己の在り方や人生について考え、自分と向き合う大切な時間だと考えることもできます。子どものありのままを受け入れ、心に寄り添っていくことが大切です。

■不登校の現状

文部科学省の調査では、不登校を「何らかの心理的、情緒的、身体的あるいは社会的要因・背景により、登校しないあるいはしたくともできない状況にあるために年間30日以上欠席したもののうち、病気や経済的な理由による者を除いたもの」と定義しています。平成28年度の調査によると、不登校の児童生徒は、全国で約13万4千人もいます。どの学校、どの学級でおきてもおかしくない状態といえます。

不登校の主な理由は、「学校における人間関係」、「不安」、「無気力」などです。また、本書8ページの「中学生の健康」に記載されているように、「勉強がわからない」「勉強についていけない」ことも、中学生が不登校になるきっかけとしてあげられています。中学校では、授業が教科担任制になったり、定期考査があったりと、学習に関して小学校と変わる部分があります。お子さんが学習に対して不安を感じていないかどうか、ご家庭でも気にかけていただくことが大切です。さらに、不登校が継続している理由には、「学校にもどりにくくなった（長期化した場合）」「生活が夜型になった（生活リズムの乱れ）」などがあげられています。したがって、欠席が続いた場合、学校と家庭が連携し、長期化しないように早期に対応する必要があります。

■子どもの不登校を防ぐには

子どもが毎日登校するためには、次の4つの条件が必要です。

①登校規範

…病気でない限り休んではいけない

②プラスの学校体験

…学校が楽しい、学校に行くといいことがある

③心のエネルギー

…元気，意欲の素

④社会的能力

…学校でうまくやっていくための能力

このうち、不登校傾向がある子どもは、特に「③心のエネルギー」が不足していると言われていています。心のエネルギーは、「安心感」「楽しい体験」「認められる体験」によって満たすことができます。子どもの心に寄り添い、心のエネルギーを満たす過程において、子どもは本来の自分らしさを取り戻し、一步を踏み出そうという意欲が高まります。

- 子どもの話をよく聞き，安心感を持たせましょう
- 家族の団らんなど，子どもと家族と一緒に笑いあうような楽しい体験をさせましょう
- 「一生懸命にやったね」「がんばったね」など，がんばりを認め，エネルギーを与える声かけをしましょう

■わが子に不登校の傾向が見られたら

不登校初期には、「朝起きられない」「朝になると腹痛や頭痛を訴える」「生活全体に意欲がなくなる」などの傾向が見られます。不安や焦りを感じ、厳しく叱ったり説教したりしがちですが、逆効果のことが多いようです。

しかし、何もせず「様子を見る」のではなく、早期に適切な対応をすることが望まれます。子どもとの触れ合いの機会を増やし、話をよく聞くようにしましょう。その際、子どものつらさに共感し見守る姿勢を示すこと、非難をするのではなく子どものよいところを見つけるようにすることが大切です。

さらに、保護者と教職員が情報を共有し、子どもの状況を正しく把握する必要があります。心配なことがあったら早めに学校に相談してください。学校では教員のほかに、スクールカウンセラーやスクールソーシャルワーカーといった専門家と面談することもできます。さらに、専門機関での相談を希望される場合は、本誌巻末の相談窓口一覧を参照ください。



Q & A

Q 1： 最近，子どもが親に反抗してばかりいます。以前は素直な子どもでしたが，急に変わってしまいました。どのように対処したらよいですか。

A：このような子どもの反抗は，思春期を迎えたことによるものです。この時期の子どもは，体はもちろん，心もこれまでと大きく変化し，劣等感や自己嫌悪の感情，社会や大人に対する不信や矛盾，正義感などを感じ始めます。このような意識が「反抗」という形で表れるようになります。多くの親は，「この頃変わってしまった」と不安を感じますが，反抗は子どもに「自分も大人」という意識を形成するために必要なプロセスでもあります。戸惑うこともあるかと思いますが，子どもの言動を冷静に受け止め，過剰な反応は避けることが大切です。また，この時期は，社会的なルールを身に付けさせることに関心を向け，親としての愛情は残しながらも，子どもの発達を見ながら，優しさと厳しさのバランスが取れた向き合い方を心掛けましょう。

Q 2： 部活動は必ず入らなければいけないのでしょうか？部活動と勉強の両立に悩んでいます。親としては，部活動に夢中になり勉強に集中できずに成績が伸び悩むのが心配です。どのようにアドバイスすればよいのでしょうか。

A：多くの中学校では何らかの部活動に所属するようになっています。部活動は仲間と一つになって目標に向かって打ち込み，技能向上だけでなく，心身の健全な育成と豊かな人格形成を図る上で大変有意義なものです。親としてはお子さんの思いを大切に，部活動の頑張りを認めてあげてください。その上で，家庭学習などの勉強が習慣化できるように声をかけてください。特に，部活動で疲れている時こそ，ちょっとした勉強の様子をとらえ頑張りを認め，心身両面から応援してあげることが大切です。そして，部活動を通して自分なりに精いっぱいやり遂げたという達成感を持たせたいものです。その達成感が本人の中で大きければ大きいほど，部活動引退後に進路に向けて気持ちを切り替えられる原動力となります。

Q 3：発達障害やその傾向があるのではないかと心配しています。

A：発達障害やその傾向や心配がある場合は、一人で悩まず、学校に相談し発達相談の窓口につなげてもらうようにして下さい。専門的なアドバイスを受けて、効果的な働きかけを行うことで、その子の困っていることが改善されることがあります。

白石市では障害を理由とする差別の解消の推進に関する法律に基づき、申し出に応じて、社会的な障壁が除かれるようにしています。インクルーシブ教育とユニバーサルデザイン化を進め、様々な教育的ニーズに対応しています。

発達障害やその傾向がある児童生徒を特別視するのではなく、他の児童生徒よりも「つまずきやすい」児童生徒という見方で「個別指導」と「集団指導」を工夫して対応しています。また、特別支援教育の推進に係るサポート体制の充実に努めていきますが、まずは、担任の先生に相談されてみてはいかがでしょうか。

Q 4：中学生になり、3年後の進路が今から心配です。中学校ではどんな進路指導をしていますか。

A：自分のよさや能力・適性を生かし、他の人と協力しながら人としてどう生きるのかを考えていきます。単に、中学を卒業したらどこの高校に入るかという「高校進学指導」ではなく、自分自身で「将来の生き方について、いろいろな選択肢がある」ことがわかり、自分の進路を探っていけるように、次のような視点から指導・支援をしていきます。

- ・自分のよさや得意なことを理解し伸ばす学習
- ・個性をいかした進路を探求するための情報収集
- ・社会の一員として働くことや職業についての考え方
- ・将来何になりたいか、そのためにはどうしていくか

このようなことを、学級活動、教科、道徳の時間、職場訪問学習、総合的な学習の時間をとおして、卒業生や地域の人たちの話を聞く・講演会など様々な活動をとおして考えていきます。また、一人一人の進路実現のためにも「わかる授業」「力のつく授業」をめざしています。

■相談窓口のご案内

◎ 白石市青少年相談センター

0224-22-1342 内線 445
月・火・木・金 8:30～16:30

◎ 家庭児童相談員（白石市役所福祉課）

0224-22-1400
月～金 8:30～16:30

◎ 宮城県警本部少年課「いじめ110番」

022-221-7867
24時間体制

◎ 白石市警察署生活安全課

0224-25-2138 内線 273

◎ 宮城県総合教育センター

教育相談ダイヤル 022-784-3568
子供の相談ダイヤル 022-784-3569
不登校相談ダイヤル 022-784-3567
発達支援教育相談ダイヤル 022-784-3565
すべて月～金 9:00～16:00

◎ 大河原教育事務所カウンセリング

0224-53-3111（代表） 内線 570
臨床心理士のカウンセリングは事前に電話で予約が必要
となります。（予約受付は、月～木の 9:00～16:30）
○その他の相談について
・電話相談は、随時行っています。
・面談相談は、電話で時刻を確認してからになります。
月・火・水・木

※ 各学校にもスクールカウンセラーがいるので、ご相談ください。

■参考文献

- 「家庭教育資料いきいき中学校―心豊かでたくましい子どもを育てるために―」
(山形市教育委員会)
- 「こころ満タンサポートガイド」
(宮城県総合教育センターHP
<http://midori.edu-c.pref.miyagi.jp/soudan/kokotan/index.html>)
- 「平成 28 年度『児童生徒の問題行動・不登校等生徒指導上の諸課題に関する調査』
結果(速報値)」
(文部科学省HP http://www.mext.go.jp/b_menu/houdou/29/10/1397646.htm)
- 「早寝早起き朝ごはんて輝く君の未来～睡眠リズムを整えよう!～」文部科学省
- 平成 29 年度学校保健統計調査(速報) 文部科学省
- 平成 29 年度学校保健統計調査 白石市養護教諭部会
- 第 2 期宮城県歯と口腔の健康づくり基本計画の概要 宮城県
- 女性の身体について～思春期に多い月経トラブル～〈村口きよ女性クリニック〉
<http://www.muraguchikiyo-wclinic.or.jp/shisyunki.html>
- 日本損害保険協会 - SONPO 事故・災害・犯罪の防止・軽減 - 自転車事故と保険
<http://www.sonpo.or.jp/efforts/reduction/jitensya/>
- 「平成 23 年度中学生の食生活に関する調査報告書」(公益財団法人全国学校栄養士協議会)
- 2017年度版 学習と進路の手引き(白石市立白石中学校)
- もうすぐ中学入学。中学生になる前にやっておきたい3つのこと | ベネッセ教育情報サイト <http://benesse.jp/kyouiki/20160407-3.html>
- 「いじめの定義」 文部科学省HP いじめの問題に対する施策
http://www.mext.go.jp/component/a_menu/education/detail/icsFiles/afieldfile/2015/06/17/1302904_001.pdf
- 「充実した中学校生活に向けて」宮城県教育委員会
<https://www.pref.miyagi.jp/uploaded/attachment/351882.pdf>
- 平成 28 年度「児童生徒の問題行動・不登校等生徒指導上の諸課題に関する調査」
(宮城県分)の結果(速報値)について
<https://www.pref.miyagi.jp/uploaded/attachment/648181.pdf>

白石市子どもを育てるヒント集

中学校編

○ 発 行 者 白石市教育委員会 教育長 武田 政春

〒989-0292
宮城県大手町白石市1番1号
TEL：0224(22)1342
FAX：0224(22)1345

○ 発 行 初版 平成30年3月



○ 編 集 委 員

委 員 長	白 川 中 学 校	校 長	杉 山 孝 一
副 委 員 長	白 川 中 学 校	教 頭	堀 内 恵 理 子
	白 石 中 学 校	教 諭	早 川 明 宏
	白 石 中 学 校	教 諭	和 田 雄 朗
	南 中 学 校	教 諭	引 地 克 博
	白 川 中 学 校	教 諭	村 上 丞
	福 岡 中 学 校	養護教諭	玉 沢 由 香 里
	小 原 中 学 校	教 諭	小 泉 陽 香
	東 中 学 校	主幹教諭	川 村 陽 一
	東 中 学 校	教 諭	村 上 智 幸
	給 食 セ ン タ ー	栄養教諭	垣 崎 友 紀
	青 少 年 相 談 セ ン タ ー	所 長	鈴 木 登 志 彦
事 務 局	教 育 委 員 会	教育専門監	齋 藤 直
	教育委員会学校管理課	係 長	小 熊 智 子
	教育委員会学校管理課	主 事	八 木 沼 恵 利

※ 白石市子どもを育てるヒント集（中学校編）
編集委員会 白石市教育委員会学校管理課内