

# 心のパスポート

## 保護者編

子どもの心が健康であるために、  
保護者として、どんなことを心がければ  
よいでしょう。

親として、大人として、子どもたちへ  
の接し方をもう一度見つめ直し、できる  
ことから実行していきましょう。



## いじめのことなど、困ったときの相談は…

○東京都いじめ相談ホットライン(24時間)

(フリーダイヤル)0120-53-8288

○24時間子供SOSダイヤル(全国统一)

(フリーダイヤル)0120-0-78310  
なやみいおう

○東京都児童相談センター電話相談

☎03-3366-4152  
よいこに

聴覚言語障害者相談 FAX

FAX03-3366-6036

○東京都立多摩総合精神保健福祉センター(こころの電話相談)

☎042-371-5560

〔青梅市教育相談所〕

東青梅センタービル3階

月曜日～金曜日 (午前9時～午後5時)

☎0428-23-2200

☎0428-25-1012

※「いじめ」緊急相談窓口においてメールでの相談を受け付けます

Mail : [soudan@ome-tyky.ed.jp](mailto:soudan@ome-tyky.ed.jp)

〔青梅市こども家庭センター〕

青梅市健康センター1階

☎0428-24-2126

# 前思春期の子ども

## Point 1

「教える」「育てる」「育つ」のバランスを！

## Point 2

思春期の前に、豊かな遊びや体験活動を！

## Point 3

「まだ小学生」と思わずに、「将来の大人」である子どもとしっかり向き合おう！

前思春期は、「親子のコミュニケーションの基礎を形成する重要な時期」。

言い換えれば、親の愛情が不可欠な時期でもあります。

この時期には、親としてしっかりした愛情を注ぎながら、集団の中で他の子どもと遊ぶ経験を十分にもたせ、様々な体験を通して、基本的な生活習慣を身につけさせること、社会的規範の基本をしつけること、自分で決めたことをやり遂げる意思をもたせることなど、生涯を生き抜くために必要な力を蓄えることが大切です。

この段階で、親が子どもに向き合う密度が、思春期の危機を乗り越える力の強弱を決めると言えます。

# 思春期の子ども

## Point 1

「普通の子ども」なんていない！子どもは一人一人違うもの。

## Point 2

思春期の危機は大人になるための通り道。大人も子どももゆれる時期。

## Point 3

子どもに自己選択、自己決定、自己責任の能力を！

思春期とは、「揺れ動く危うさの時代」。

身体は大きくなったが、心の判断が追いつかない。

突然、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。

親から見れば「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。

子どもたちは、思春期という危機の荒波にもまれながらも自分がしっかりと着岸する港を求めて漂っているのです。

小舟の危機に、しっかりと寄り添い、ともに荒波を受けてゆれながら、最後は小舟を港へと導いていくのが親船の使命です。

視点1：生命を尊重する心情や  
感度を育てましょう

(いのち)

- 子どもにかけがえのない存在で  
あることを伝えていきますか。

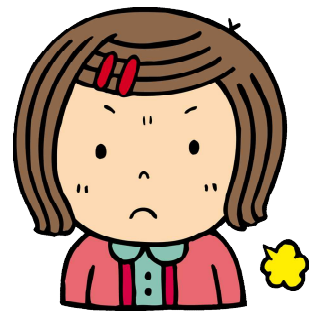
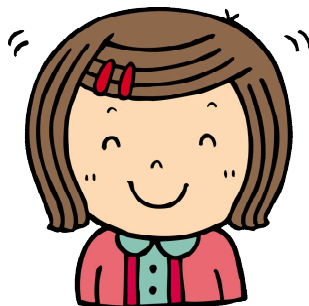
あなたは、あなた。  
あなたらしさを  
大切にしてくね。

お兄ちゃんは、  
なんでもよく  
できるのに…。

またそんな  
服装で、  
だらしない。

あなたは、  
本当に  
やさしい  
子だね。

親の言うとおりに  
しなさい。



視点2：コミュニケーションの  
力を育てましょう  
(つながり)

- ・ふれあいの場を大切にしていますか。

☆家族であいさつ

\*声に出して、

「おはよう」「おやすみ」

「ありがとう」「ごめんなさい」

☆家族で食事

\*要注意！

「孤食」(ひとりで)

「個食」(別献立で)

「子食」(子どもだけで)

☆家族の団らん

\*親子の会話

\*家族で楽しむ年中行事 など

☆地域の行事への参加

\*子ども会

\*ボランティア活動 など

視点3：心のそだちや不安・悩みが  
解消できるよう支援しましょう  
(そだち・やすらぎ)

- SOSを出してもらえる存在に  
なっていますか。

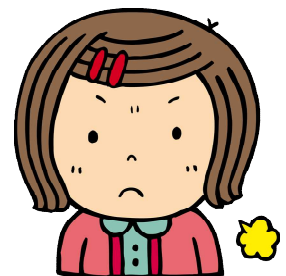
聞く前に、  
しばらく様子を見守ってみよう。



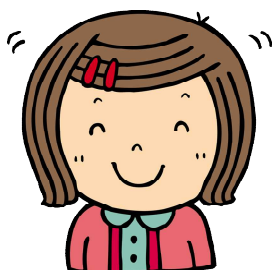
それより勉強は  
もうすんだの？



そんなこと  
どうってこと  
ないでしょ！



どうしたの？  
そう、そんなことが  
あったの…。



それはあなたが  
いけないね！



## 視点4：規範意識を育てましょう

(ルール)

- リズムやルールのある生活が  
できていますか。

### ☆起床・就寝のリズム

- \*朝食を必ずとる。
- \*夜遅くまで外出しない。

### ☆社会のルールは、親自らがまず実践

- \*子どもは親の行動を見て学ぶ。

### ☆我が家のルール

- \*うちはうち、ダメなものはダメ。

### ☆自由と放任

- \*成り行き任せはダメ、指導が必要。
- \*よいことはほめ、ダメなことは叱る。

### ☆まずはがまん

- \*すぐには買わない、与えない。