



30年度版 親学びノート

(小・中学生編)

子供たちの輝く未来のために一緒に考えませんか？



エピソード

- ・ ついイライラしてしまうお母さん(小) ……P3
- ・ 子供のがんばり応援したいね(小) ……P4
- ・ 大きなあくび大丈夫?(小) ……P5
- ・ 子供は何を考えているのか?(小・中) ……P6
- ・ 何時間やっているの!?(小・中) ……P7
- ・ 友達とのコミュニケーション(小・中) ……P9
- ・ どうして返信がこないの?(中) ……P11
- ・ 15の春(中) ……P12
- ・ **NEW** 資料編 ……P13～

皆さん、このような経験をしたことはありませんか？

- 「子供の行動にイライラすることが多い」
- 「子供と約束をしたのになかなか守らない」
- 「何回起こしても自分から起きてこない」
- 「話しかけても、返事さえしない」

子育ての不安や悩みは誰にでもあるものです。



3～12ページにある「親学びプログラム」のエピソードをご覧ください。きっとお役に立つと思います。



○「親学びプログラム」って何？

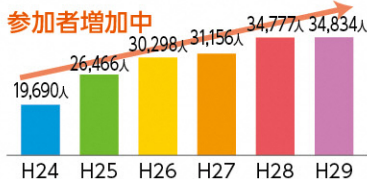
家庭や地域で起こるかもしれない身近な事例について、親どうしが話し合い、子供へのかかわり方について学びながら自分も成長できるプログラムのことです。そして、これらを活用した「親学び講座」を開催しています。

◆親学びプログラム等はここから！

【URL】 <http://www.pref.toyama.jp/sections/3009/hp/>

○親学び講座のよさは？

- ・子供への接し方の向上
- ・子育ての不安や孤立感の解消
- ・子育て中の親どうしの連携・協力等



○親学び講座はいつ行うの？

- ・PTA研修会
- ・保護者懇談会
- ・就学時健診
- ・入学説明会
- ・学校の授業 等

様々な機会に行っています。



「親学び講座」の実施例

1. エピソードを読みましょう。



紙芝居などを使用することもあります。



各中学校区の
「とやま親学び
小中推進リーダー」が
PTAや学校と協力して、
講座実施の
お手伝いをします。

2. グループワークをしましょう。

- ① 一人一人が自分の思いや考えをワークシートに記入します。
- ② グループ内で各自意見を出し合い、話し合います。



お母さんや娘の気持ちを考えるのは難しいな…



家族で子供のことに
もっと話し合った方がいいよね。

3. 他のグループの説明も聞いてみましょう。



子育てや子供への
かわり方について、
いろいろな意見が出る
ので参考になります。

プログラムを通して、親どうしが自分の思いや感じたことを話し合うことに親としての学びがある。

ついイライラしてしまうお母さん

○エピソードを読んで記入しましょう

エピソード

小学校1年生のはると君と4歳のかいと君兄弟。いたずらざかりの2人の子育てでイライラするお母さん。「どうして言うことをきかないの!」と、ついお兄ちゃんのはると君ばかりを怒ってしまいます。子供がいうことを聞かない時には、何もかも嫌になってしまいます。

2人の寝顔を見て「ごめんね……。もう怒らないからね。」と思うのですが、子供たちが勝手にすると、また、頭の中がめちゃくちゃになってしまいます。

本当はいいお母さんになりたいのです!



お母さんの気持ち、わかりますか? はい いいえ

①子育てでどのような時にイライラしますか? 思いつく場面をあげてください。

②『①』のような時、あなたのイライラは、どのくらい強いですか?
最大を100として数字で表してみましょう。

/100

③あなたはそのような時、どのように気分を変えていますか?

④『③』のようにするとイライラがどのくらいまで和らぎますか?
もう一度、イライラ度を数字で表してみましょう。

/100

子供のがんばり応援したいね

○エピソードを読んで記入しましょう

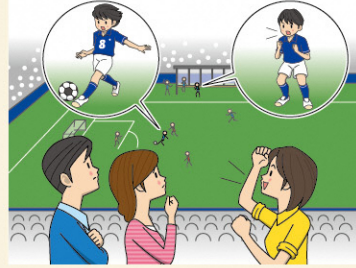
エピソード

小学校4年生のたくみ君のお父さんとお母さん、今日はサッカーの試合の応援に来ています。たくみ君の夢はJリーガーになること。スポーツと勉強の両立は毎日大変。がんばっているのですが、出場経験はなく、今日もベンチをあたためています。

お父さん：「出番なしかな？」

お母さん：「一緒にチームに入ったゆうすけ君はいつもスタメンなのに…。監督に相談する？」

2人の近くでは、ゆうすけ君の家族が大きな声で応援しています。



①あなたがたくみ君の親なら、どんな気持ちになりますか。

お父さん

お母さん

②現在あなたの子供が興味をもっていることは何ですか。

③子供のがんばっていることや夢を、どのように応援したいですか。

大きなあくび 大丈夫?

○エピソードを読んで記入しましょう

エピソード

小学校2年生のみらいさんは、最近、朝の目覚めが悪いようです。家の人に毎朝、「みらい、早く起きないと学校に遅れるよ。」と言われていました。みらいさんは、とっても眠そうで、あくびばかり。朝食も食べきれず、いつも時間切れ。急いで着替えて、あわてて家を出ていきます。

学校でも、みらいさんは元気がなく、「あ〜あ」と大きな口を開けてあくびばかり。



①みらいさんは、どうして朝の目覚めが悪いのでしょうか。

Handwriting practice lines for the first question, consisting of a solid top line, a dashed middle line, and a solid bottom line.

②朝の目覚めがよくなるにはどんなことができるとおもいますか。

Handwriting practice lines for the second question, consisting of a solid top line, a dashed middle line, and a solid bottom line.

③小学校入学や進級など、環境が変わったとき、親として心がけていることは何ですか。

Handwriting practice lines for the third question, consisting of a solid top line, a dashed middle line, and a solid bottom line.

子供は何を考えているのか？

○エピソードを読んで記入しましょう

エピソード

中学校2年生のすぐる君は最近、少し口数が少なくなり、お母さんは心配でした。態度も反抗的でお母さんはどう対応していいのかわからなくなる時がありました。

ある日、学校から帰ったすぐる君は「ただいま。」も言わず、無言で自分の部屋に行ってしまいました。

心配になったお母さんはドア越しに声をかけました。

お母さん：「すぐる、どうしたの？」

（ドンドンとかべにもものが当たる音がする。）

すぐる君：「うるさい、あっち行け。」

お母さんはおろおろしてその場に立ちすくんでしまいました。その晩、お母さんはお父さんにすぐる君の様子を話しました。



①このような状況のすぐる君に何が起こっていると考えられますか。

②すぐる君のお母さん、お父さんだったらどう言葉がけをしますか。

お母さん

お父さん

③多感な時期の子供への対応で気をつけていることは何ですか。



ちょっと一息

あなたの思春期・反抗期についてどうだったか話し合ってみましょう。

何時間やっているの!?



○エピソードを読んで記入しましょう

エピソード

小学校6年生のさくらさんは、「勉強にも役立つし、持っていない友達はいないから誕生日に買ってよ。」とねだって、スマートフォンを買ってもらいました。

お母さん：「しっかりとルールを守って使えるの?」

さくらさん：「お母さん、大丈夫よ。」

使用にあたり、「夜9時まで」、「自室に持ち込まない」、「食事中は使用しない」、「人を傷つけるような使い方をしない」などのマナーについて、家族で話し合ってルールを作り、それを守っていくことを約束しました。

しかし、半年がたち、時間を守らない、自室に持ち込むなどルール違反の行動が目立つようになりました。

お父さん：「さくら、約束の時間が過ぎているぞ。」

さくらさん：「だって、連絡が来るから…もうちょっとだけ。」

①あなたの家庭では、PCやスマートフォン、タブレットなどを使用する際のルールはありますか。

はい いいえ

②さくらさんとお父さん、お母さんのそれぞれの気持ちや言いたいことを考えてみましょう。

さくらさん

お父さん・お母さん

③どのようにしたら子供はルールを守ることができるでしょうか。



ちょっと一息

規則正しい生活を送るために、どのようなことに気をつけたいですか。

友達とのコミュニケーション



○エピソードを読んで記入しましょう

エピソード

中学校2年生のしょうた君は、スマートフォンを使って、クラスの男女でグループトークを楽しんでいました。

定期考査を明日に控え、しょうた君は猛勉強中。そのとき、スマホの着信音が鳴り、画面を見ると、今日のテレビドラマについてのやりとりがされていました。勉強中のしょうた君は、トーク内容を確認しただけで返信はしませんでした。

1日目のテストを終え、しょうた君が帰宅しました。

お母さん：「おかえり、夕飯もうすぐできるからね。」

しょうた君：「……」

しょうた君は無言で部屋に行ってしまいました。

①お子さんが、どのようなスマートフォン(携帯など)の使い方を知っていますか。

はい いいえ

②しょうた君に何があったのでしょうか。

③友達どうしのかかわりで気になることは何ですか。



ちょっと一息

どんなコミュニケーションツールがあるか話し合ってみましょう。

どうして返信がこないの？

○エピソードを読んで記入しましょう

エピソード

中学校1年生の16人のなかよしグループ。

あおいさんは旅行に出かけ、みおさんにくまのぬいぐるみをおみやげに買ってきました。みおさんは、うれしくて、ぬいぐるみを写真に撮り、スマートフォンに載せました。

その後、グループの仲間から連絡がこなくなりました。



①グループの仲間からみおさんに連絡がこなくなったのはどうしてでしょう？

.....

.....

②このような場合、あなたは子供にどのようなことばをかけますか？

.....

.....

③仲直りするために、子供とどのように話し合いますか？

.....

.....

15の春

○エピソードを読んで記入しましょう

エピソード

受験生のあやかさんとお母さんは口げんかが絶えません。お母さんは家から通いやすい高校に行ってほしいと思っているのですが、あやかさんは部活動の盛んな別の高校へ進学を希望しています。もうすぐテスト。あやかさんはまったく机に向かう様子がありません。

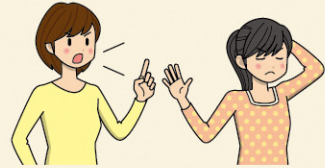
お母さん： 「テストが近いのに大丈夫？点数も下がってるし、このままじゃ志望校に行けんよ。」

あやかさん： 「……」

お母さん： 「ちゃんと聞いとる？」

あやかさん： 「うるさいなー。放っといてよ！」

あやかさんは2階の部屋へ行っていました。



①あやかさんが勉強に集中できないのはなぜだと思いますか。

.....

.....

②イライラしているあやかさんとお母さんに、あなたなら何と声をかけますか。

あやかさん

お母さん

.....

.....

③子供が将来の進路を選択するとき、親としてできることはどんなことでしょうか？

.....

.....



ちょっと一息

子供の自立について話し合ってみましょう。

親の思い

親が子供に切に願うこと。
それは、子供たちが安心して笑顔でいられること。
そして、楽しく遊び学べること。

でも、ゲームやインターネット、スマートフォン…に囲まれている子供たちを見ていると、親はとても心配です。

確かにインターネットやスマートフォンは便利!!
これから必要なアイテムだわ

途中でやめられないのは分かる。でも、体を壊さないかしら…。

SNSに参加しないと、仲間外れにされるかも…。

知らないうちに、犯罪に巻き込まれるかも…。

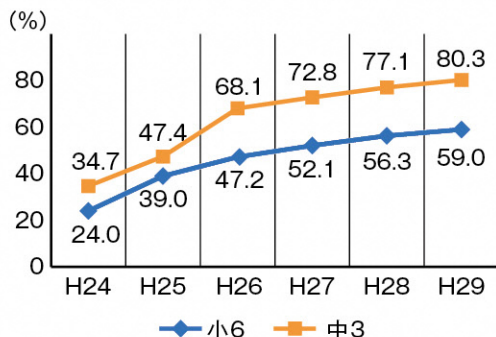


子供たちの本当の笑顔や未来を守ることができるでしょうか？
親は本当に心配なのです。

携帯電話・スマートフォンについての現状

県内児童生徒の携帯電話・スマートフォンの所持率

(全国学力・学習状況調査(文科省)データより作成)



●ネットの平均利用時間

小学生 97.3分

中学生 148.7分

(H29内閣府)



睡眠への影響

●情報機器に就寝前まで接することが多い



朝、布団から出るのがつらい

(%)

	小学生	中学生
就寝前まで接しないが起きるのがつらい	50.4	60.9
就寝前まで接するので起きるのがつらい	68.9	78.1

(平成26年度「家庭教育の総合的推進に関する調査研究」(文科省)より)

学習内容が記憶に固定



夜しっかり早く寝ないと学習内容が脳の中に残らない



神川先生のコメント P17参照

夜に明るい環境で過ごしたり、TV、スマホ、パソコンなどを長時間見たりしていると、脳が昼間と勘違いして眠りのスイッチが入りにくく、深い眠りも得られず、朝、起きにくくなって、身体や心の調子が悪くなります。

学力への影響

●携帯電話やスマートフォンで通話やメール、ネットを長時間する。



学校がある日の午前中、授業中にもかかわらず眠くて仕方がない



神川先生のコメント

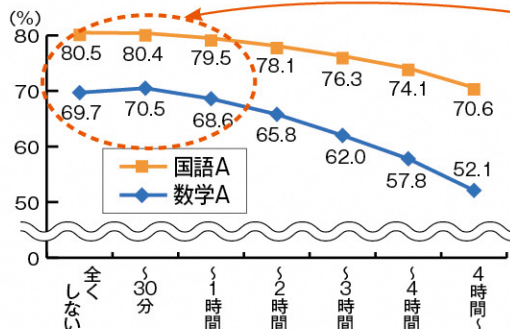
これまでの研究で、就寝時刻が早く、睡眠が十分である児童・生徒ほど学力が高いことが証明されています。良質な睡眠が脳を健康にし、記憶力や思考力、集中力、判断力を高めるからです。

(%)

	小学生	中学生
1時間未満だが授業中眠い	35.4	56.0
4時間以上なので授業中眠い	62.1	81.0

(平成26年度「家庭教育の総合的推進に関する調査研究」(文科省)より)

ネットの使用時間ごとの平均正答率(中学3年生)



(平成29年度全国学力・学習状況調査報告書クロス集計(文科省)より作成)

正答率が高いのは、1時間以内で終わることができる強い意志を持つ生徒



ルールを守って賢く使うことが大事

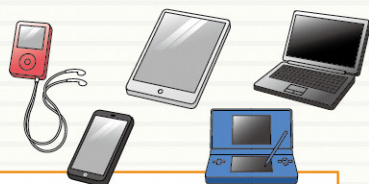
ネットに潜む危険性 ネット事件簿！

本当にあった
こわい話！

参考：インターネットトラブル事例集(H29版)総務省

オンラインゲーム依存

夜中に親に隠れてオンラインゲームを楽しんでいたAさん。仲間はずれが心配で途中でやめられなくなった。睡眠不足が続き、授業に集中できず、成績もがた落ち！それでもゲームはやめられない。



気を
つける
こと

- 子供**
- ・ゲームやパソコンを長時間利用しない。
 - ・家族と相談し、ゲームやパソコンの使用に関する家庭のルールを決める。
 - ・家庭で決めたルールを友達にも伝え、ゲーム仲間に「NO」と言えるようにする。
- 保護者**
- ・子供の身体や生活習慣の変化を確認する。
 - ・「ゲーム障害(ゲーム依存症)」とは、どのような病気なのかを理解する。

誘い出し・なりすまし

SNSで親しくなった人に誘われ、待ち合わせ場所に行ってみたBさん。待っていたのは、まったくの別人。無理やり、車に乗せられそうになった。



気を
つける
こと

- 子供**
- ・SNSで話が合う人の中には、同じ趣味を装っている場合があることを理解する。
 - ・SNSなどのコミュニティサイトを通じた犯罪被害が急増していることを知る。
 - ・ネットだけの交流に留め、直接会わない。
 - ・トラブルにあったら、信頼できる大人に相談する。
- 保護者**
- ・アクセス履歴を確認する。
 - ・投稿内容の過信は、危険だということを再認識させる。

違法行為

自分の力を試そうと、いたずらウイルスを作成してネットに公開したCさん。「不正指令電磁的記録作成・提供罪」になることを初めて知った。

気を
つける
こと

- 子供**
- ・腕試しや悪ふざけであっても、公開すれば犯罪であることを理解する。
 - ・プログラミング技術は、みんなに役立つことに使う。
 - ・企業などのサーバーへの不正アクセスをしない。
- 保護者**
- ・子供がしていることに関心をもち、技術の習得が将来に役立つように正しく導く。

個人情報漏えい

自分の写真を親しい人たちとシェアしようと思い、SNSに投稿したDさん。個人が特定されてしまい、数日後から下校時に付きまといを受けるようになった。



気をつけること

- 子供**
- 投稿した内容から個人が特定され、自分や友人の身を危険にさらすことになることを理解する。
 - アップする前に、写真も動画も自分以外に写っているものを確認する。
 - トラブルにあったら、信頼できる大人に相談する。
- 保護者**
- SNS等を確認する。
 - 個人情報が特定される可能性のあるものを子供に説明する。
(例:個人や家、学校などが特定できる写真、背景に写る看板や文字、訪れた店や地域の行事などの話題、会話の中の名前や学校、学年、クラス名等)

高額請求

お母さんのスマホを借りてゲームをしていたEさん。アイテムが欲しいときは、パスワードを入力してもらって購入。後日、10万円以上の請求が届いてビックリ。



気をつけること

- 子供**
- 何にいくら使ったかを小遣い帳につけ、金額を見える化する。
 - ひと月の限度額を設定し、自分でコントロールする力を身につける。
- 保護者**
- 課金サービスに関する家庭のルールを決めたり、アプリ内課金を無効に設定したりする。
 - パスワードの管理や扱いに気を配る。

著作権・肖像権侵害

映画データを友人とシェアしようと思い、動画共有サイトにその映画データをアップロードしたFさん。著作権法違反容疑で、書類送検されてしまった。

気をつけること

- 子供**
- 写真や文章、音楽、映像などには、著作権があることを理解する。
 - 著作権や肖像権のあるものを無断でネットに掲載しない。
 - 違法サイトから音楽などをダウンロードすることも犯罪であることを理解する。
- 保護者**
- 著作権や肖像権について子供に説明する。

ルール作りや規則正しい生活習慣



人間の身体は心拍、呼吸、ホルモンの分泌、睡眠・覚醒などのたくさんの生体リズムが組み合わさって毎日元気に活動しています。しかし近年ではスマホやパソコン、TV、ゲーム等に時間を奪われて、子供たちの成長にとって重要な身体遊びや学習、睡眠、食事、家族とのコミュニケーションなどの生活時間が少なくなり、生活リズムが乱れている子供たちが多くなっています。生活習慣は生まれてから育つ環境の影響を大きく受けるので、まずは家庭の中で、そして地域や学校で、親や先生などの大人と一緒に時間などのルールを決めて一緒に守る努力をし、できたら褒めることなどが効果的です。少しずつ脳の神経回路に習慣が組み込まれていけば、成長とともに自然に規則的な生活ができたり、乱れてきたら自分で気付いて修正することもできる本当の頭の良さが獲得できます。小さい時から親子で生活習慣を整えていくことは、生涯健康に暮らしていくための大切なプレゼントであり、人間力や学力が育つ土台ともなります。たとえばゲームやスマホの時間を30分減らして、15分学習時間を増やし、15分早く寝ることから始めてみませんか？きっと家族の笑顔が増えると思います。

(富山大学 理事・副学長 神川 康子)

お互いの学びのために 親子で話そう！ 考えよう！

1 子供とスマホ等の利用について話す

スマホ等を入り口にしてネット利用の現状等について話す。

- 親の利用、子の利用に関する現状
- マナー等について



2 親子で相談しながらルールを作る

子供の考えをよく聞き、保護者の気持ちや考えを伝える。

- お互いに納得したルール作り(時間、場所、上限、その他 等)

- ネットで知り合った人とは絶対会わない。
- 個人情報に掲載しない。

3 子供の様子を見守る

表情・友達関係などに注意して子供の様子を見る。



4 親子でルールを振り返る

一緒に作ったルールについて、ほめたり、励ましたり、時にはルールを見直したりしましょう。

子供を守るのは「親」です。



親子で話そう!ネットルール

—よりよい生活習慣を目指して—

① 使用している機器

(すべてを○で囲みましょう)

ゲーム機・携帯音楽プレイヤー

スマートフォン・タブレット

PC・TV

その他()

② どんなことに使うか

(すべてを○で囲みましょう)

ゲーム・友達と通信

動画を観る・音楽を聴く

HP検索

その他()

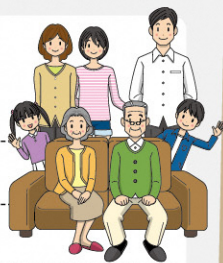
③ 話し合っただめたルール

[使用する機器]

[時間]

[場所]

[その他]



④ 親からの一言メッセージ

子供：サイン

親：サイン

親が現在使用している機器

()

例：ルールを守れなかった場合は、しばらく親が預かるよ。

書き込んでよく見えるところにはろう

富山県PTA連合会では

親学びプログラム活用のためのマニュアルとオリジナルプログラムを作成しました。さらに、親学びリーダーも派遣しており、ミニ研修会がどこでも手軽に開催できますよ！



詳しくは、富山県PTA連合会ホームページよりダウンロードできます。

子育て応援7カ条

家庭教育手帳
(富山県版)

- 子供が家で身につけたことは、生涯、ずっと生き続ける。
- 生活リズムは、子供の健やかな成長のためのエネルギー源です。
- 正しいしつけは子供への大切な贈り物。
- 心も体も健康でいよう。
- 遊びが子供を大きくする。
- 愛は、家庭で教わらなかったらよそで学ぶのはムズカシイ。
- 人は夢を育て、夢は人を育てる。



ご意見はこちらまで!!

子育てネッ!とやま

検索



監修：富山大学理事・副学長 神川康子
発行：富山県教育委員会生涯学習・文化財室
〒930-8501 富山市新総曲輪1番7号
TEL 076-444-3435