



思春期の

子どもたちの心に

寄り添うために

希望に満ちた中学校生活がスタートしました。

新しい教科書を手にし、新しい友達に囲まれて、

これからの中学校時代は心も体も大きく成長する時期です。

この時期を、お子さんが有意義に過ごすことができるよう、

家庭でのかかわりを大切にしていきましょう。

茨城県教育委員会

お子さんが中学校生活を  
楽しく送るために…

# 5つの視点



## 🌸 家庭を安らぎの場所に 🌸

中学校では教科担任制や部活動など新しいことがいっぱいです。勉強も難しくなり、高校受験や進路決定を控えて、学習面の不安やストレスも大きくなります。

新しい環境への緊張感や気遣いなどで、子どもたちは想像以上に疲れています。家庭でほっと一息ついてゆっくり安らぐことが、明日へのエネルギーの源になります。

## 🌸 人間関係の基盤づくりを 🌸

自立するためには、友人との結び付きを深め、互いに悩みを話し合ったり支え合ったりできる関係が大切になります。

家庭での何気ない日常会話や、いっしょに何かを楽しむことなど、家族と心を通わせるかわりを通して、人に対する信頼感や人との交流の仕方を学ぶことが、友人関係づくりの基盤となります。



## 自立を促すかかわりを

自立した大人になるということは、「自分で選択し」「自分で決定し」「自分で行動したことに責任をとる」ことができるようになることです。

そのためには、親が口や手を出しすぎず、自分なりのペースで行動するまで待ち、少しずつお子さんに任せていくことが大切です。

## 我慢する心と、 ルールを守る心を育てるかかわりを

学校でも家庭でも、「してはいけないこと、許されないこと、しなくてはならないこと」があります。お子さんのやりたい気持ちや、やりたくない気持ちを分かってあげた上で、なぜ「してはいけないのか、許されないのか、しなくてはならないのか」をしっかりと話し合い、ルールを守る心を育てることが大切です。

すぐにうまくいなくても、少しでもできていることや、やろうとする気持ちを認め、根気強く話し合っていくことが大切です。

## 温かく見守るかかわりを

第二次性徴が現れ、性差がよりはっきりし、体格の差も広がります。また、強い性衝動に戸惑ったり、劣等感を抱いたりしがちです。

体は大人び、反抗的なことを言っているにも「親から愛されたい」「認められたい」「分かってほしい」と思っているのも、この時期の特徴です。

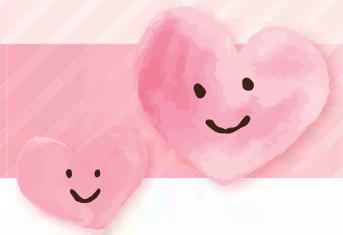




# わが子が思春期を迎えるとき

身体の変化を受け入れながら、親や友人との間で新たな関係を築きつつ、大人としての自分をつくり始めるのが、中学生の時期です。この時期は、心身の変化が著しいため、子どもによっては心と体の成長バランスの調整がうまくいかず、一時的に不安や混乱を生じる場合もあります。

## 思春期初期の子どもたち



12歳から13歳の中学校前半のころまでは、思春期の初期にあたります。

この時期は心身ともに大きく変化するスタート地点です。小学校の時に比べて心や体の変化が一層はやくなります。心の中では、お父さんやお母さんとの関係に加え、学校や友達、テレビなどのマスメディアといった家庭の外にある社会との結び付きが深まります。また、親子の会話の中で、劣等感や自己嫌悪の感情、正義感などが見え隠れし始めるのもこの時期です。それが、やがて第二次反抗期というスタイルを取ようになっていきます。揺れ動く不安定なこの時期、どのようなつまずきであっても、子どもは回復していく力を持っています。そして、親と子のかかわりによって、その力はより促進される可能性があります。

## 思春期の特徴



### 言葉

思春期の子どもたちは自分の思いをうまく言葉にできないことが多いです。言葉にできたとしても、大人には伝えてくれない時期です。

その背景には、

- ①大人になんか分かってたまるか(反抗)
- ②大人には分かってもらえない(あきらめ)
- ③親に心配をかけたくない(けなげな思い)
- ④親だから子どもの気持ちくらい分かるはずだ(尊大な甘え)

という思いがあります。

### 行動

言葉に出せない悩みやストレスは行動として表れます。心にたまったモヤモヤは物や人に対する暴力などとして表れることもあります。「キレル」という行動もその一つです。時に、自分自身を傷つけてしまうこともあります。

### 身体

身体化として訴える子どももいます。これは頭痛や腹痛、吐き気などの身体症状として訴えるケースです。自分でも自覚できていない悩みやストレスが自分の意志に関係なく身体症状として表れます。



# 子どもへのかかわり方を振り返ってみましょう。

次の問いについて、自分に心当たりがある方はチェック☑してみましょう。

もしかしたら、子どもの教育に対して、少々かたくなだったり、力が入り過ぎたりしているかもしれません・・・。

- |   |  |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> 子どもに説教をし始めたら止まらなくなることが多い         | <input type="checkbox"/> 子どもをほめるのが苦手だ                    |
| <input type="checkbox"/> 子どもに嫌われるのが怖い                     | <input type="checkbox"/> 子どもには弱みを見せるべきではない               |
| <input type="checkbox"/> 子どもを説得する自信がない                    | <input type="checkbox"/> とくどき親としてどうしてよいか分からなくなる          |
| <input type="checkbox"/> 「子どものよいところを10個以上挙げろ」と言われたら困ってしまう | <input type="checkbox"/> つい手出し口出ししてしまう                   |
| <input type="checkbox"/> うちの子に限って問題を起こすはずがない              | <input type="checkbox"/> 自分の趣味に取り組んでいると子どものことをすっかり忘れてしまう |
| <input type="checkbox"/> 子どもにできるだけ好かれていたい                 |  |

(参考文献: 諸富祥彦『子どもよりも親が怖い』青春出版社 2002)

## 思春期の子どもへのかかわり方10の提言

1

たくさんの変化が出てきているときです。押さえ付けず個性が育ってきているという受け止め方をしてあげましょう。

6

将来なりたいもののために、今どうしておけばよいか、子どもなりに勉強する意味が分かるように、将来像を今につないであげる工夫をしましょう。

2

短時間であっても、1日1回は子どもと向き合って話を聴いてあげましょう。親の意見を言う前にていねいに子どもの話を聴いてあげることがコツです。

7

子どもとのかかわりで、立ち止まり修正するゆとりを心掛けましょう。親の考え方が、正論であるほど修正しにくく、子どもを責めがちになります。

3

「○○したら」と助言する前に、まず子どもなりの不安や孤独感に触れて、共感しながら悩みを聴いてあげましょう。

8

主語のあるきちんとした対話を心掛けましょう。「○○君は、そう思うんだ」「お父さんは、こう考えるけど」などの話し方が、子どもの自立に役立ちます。

4

「悩み」も健全に成長していることの証しであることを伝えてあげましょう。そのことでずいぶんと落ち着けることもあります。

9

子どものダメな部分を直そうとするより、成長しようとする力を応援しましょう。そのためには、子どもの持っているものや、やるることにも注目しておきましょう。

5

たとえ忙しくてもちょっとした努力で忙しくみせないことができます。普段から話しやすい雰囲気づくりに努めましょう。

10

親自身が、今を充実して楽しんでいる姿を見せましょう。「あんなに楽しそうにしているいいな、大人になるっていいな」という思いにつながるメッセージになります。

# Q & A

## Q1

小学生の時に仲のよかった友達と中学校入学後、遊ばなくなりました。新しい友達もできず、元気がありません。

**A** 最近の子どもたちは、子どもの数が減少したことや遊びの内容が変化したことなどを背景に、人とかかわる経験が不足しており、人間関係づくりが苦手であると言われています。また、学級や部活動が違うと一緒に行動しなくなる傾向がみられます。

子どもにとっては、このような交友関係の急激な変化はつらいものであり、小学校の時に仲がよかった友達と遊ばなくなることで、元気をなくすこともあるようです。

こういうときには、子どもを取り巻く環境の変化や人間関係づくりの困難さを理解し、つらい気持ちを受け止めることが大切になります。人間関係づくりで悩むことは、誰にでも起こりうることです。子ども自身の力で解決していかなければならない問題です。子どもの代わりにやるべきことを考えたり、代わりにやってあげたりするのではなく、心理的な成長を支えていくようにしましょう。

## Q2

子どもの教科書やノートにいたずらをされた跡がありました。いじめられているのではないかと心配です。

**A** 「衣服の汚れが見られる」「けがや体調不良を訴える」「交友関係が変化する」「学習への意欲をなくす」などの小さなサインを見逃さないためには、日頃から子どもの生活の様子や友達との関係に気を配って見守っていくことが大切です。

「いじめられていることは恥ずかしい」「いじめられている自分が悪い」「親には心配かけたくない」という気持ちから、いじめられていることを自分から親にはなかなか言えないものです。また、いじめられた体験を語ることは、いじめを思い出してつらい気持ちになるものです。子どもの気持ちに寄り添った言葉かけや態度を心掛けましょう。そして、どんな小さなことでもいじめの解消に向け、すぐに学校に相談し、連携を図るようにしていきましょう。

また、状況が改善されたようにみえても「またいじめられるのではないか」という不安は、簡単には解消されません。温かく見守ってあげましょう。

## Q3

登校時間になると「頭が痛い」「お腹が痛い」などと言って学校を休みます。このままでは不登校になってしまうのではないかと心配です。

**A** 毎朝、お子さんへの対応で大変な思いをされていることと思います。家庭だけで問題を抱え込むのではなく、早い段階で学校やスクールカウンセラーに相談しましょう。本人の不安な気持ちを和らげ、心理的な成長を支えていくためにも、登校をしぶり出した時の対応はとても大切です。また、なぜ子どもの足が学校に向かないのかは一人一人違います。お子さんにとってどのような対応がよいかを学校やスクールカウンセラーと一緒に考えてくれます。

しぶりながらも登校しているお子さんは、普通に過ごしているようにみえても学校では緊張して大きなエネルギーを使っています。家庭では、お子さんがゆったりと過ごせるよう配慮してあげましょう。しぶっている本人を責めたり叱ったりせず、しぶりながらも登校している本人の頑張りを認めることを心掛けていきましょう。

## Q4

勉強が難しくなったり、部活動が始まったりと、小学校との違いに戸惑っているせいか、イライラして家族にも反抗します。どのようにかかわったらよいのでしょうか。

**A** 中学校入学時は、新しい環境に慣れるために子どもたちは非常に気を遣い、精神的に疲れているものです。さらに、部活動に入部すると肉体的な疲労に加え、小学校の時よりも時間的な制約が多くなるため、「学習時間が確保できない」「自由に過ごす時間が少ない」といったことから、イライラしたり、上級生との接し方で不安を感じたりすることもあります。

そんなとき、「成績が悪くならないように、もっと勉強をきなさい」「反抗するな」「もっと学校の話をしなさい」など、親の心配をそのまま投げかけることは、さらに追い詰めることになるようです。家庭では、食事や団らんなどでほっとできる、ゆっくり安らげる時間を家族みんなで確保することが、次の活動へのエネルギー源となります。心配を言葉にするよりも、勉強や部活動に集中できるような環境を整えていくようにしましょう。

# 相談したいときは、各学校のスクールカウンセラーや次の窓口へどうぞ

名称	相談内容(概要)	方法	所在地	電話番号	受付時間	
子どもの教育相談	不登校、いじめ、家庭や学校生活のこと、子育てやしつけに関すること	電話 FAX メール 来所(要予約)	笠間市平町 1410 茨城県教育研修センター内	電話 0296(71)3870 FAX 0296(71)3870 E-mail 7830@center.ibk.ed.jp	電話 月～金 8:30～20:00 土 8:30～17:00 (休日、12/29～1/3は除く) FAX/メール受付 毎日 24時間 来所相談予約 0296(78)3219 月～金 9:00～16:30 (休日、12/29～1/3は除く)	
発達が気になる子どもの教育相談	子どもの発達に関すること	電話 来所(要予約)		0296(78)2777	月～金 9:30～16:30 (休日、12/29～1/3は除く)	
いじめ・体罰解消サポートセンター	いじめなど、学校生活における様々な悩み	メール 電子掲示板 電話 来所	水戸市柵町 1-3-1 水戸教育事務所内	029(221)5550	メール・電子掲示板への書き込み 毎日 24時間  URL https://www.edu.pref.ibaraki.jp/ijimekaisho/  電話/来所相談 月～金 9:00～17:00	
			日立市末広町 1-1-4 県北教育事務所内	0294(34)4652		
			鉾田市鉾田 1367-3 鹿行教育事務所内	0291(33)6317		
			土浦市真鍋 5-17-26 県南教育事務所内	029(823)6770		
			筑西市二木成 615 県西教育事務所内	0296(22)7830		
児童相談所	障害、虐待、非行、不登校などの様々な悩みに関するお問い合わせ	電話 面接 訪問	水戸市水府町 864-16 中央児童相談所	029(221)4150	月～金 8:30～17:15	
			日立市弁天町 3-4-7 日立児童相談所	0294(22)0294		
			鉾田市鉾田 1367-3 鉾田児童相談所	0291(33)4119		
			土浦市下高津 3-14-5 土浦児童相談所	029(821)4595		
			筑西市二木成 615 筑西児童相談所	0296(24)1614		
少年相談コーナー	少年の非行や、犯罪被害などに関する悩み	電話 メール 面接	少年サポートセンター 水戸市柵町 1-3-1 茨城県水戸合同庁舎	電話 029(231)0900 E-mail keishonen@pref.ibaraki.lg.jp	平日 8:30～17:15 (夜間、土日祝日は警察本部当直対応)	
いばらきこころのホットライン	不登校や思春期の問題、精神障害など心の問題全般	電話		月～金 029(244)0556	9:00～12:00/13:00～16:00 祝祭日・年末年始休	
				土日 0120(236)556	9:00～12:00/13:00～16:00 年末年始休	
茨城いのちの電話	人生・家庭・夫婦・健康・教育・性・対人関係など	電話相談	029(855)1000	つくば	24時間を基本に365日  毎月10日 8:00～翌日 8:00 毎日 16:00～21:00	
			029(350)1000	水戸		
			0120(783)556	フリーダイヤル		
		LINE相談	ご自分のLINEで 右のQRコードを読み込み、 友だち追加をしてください。			第5を除く日曜日 16:00～19:50(受付は19:00まで) 第2火曜日 12:00～15:50(受付は15:00まで)

## お子さん専用の相談窓口

※お子さんが話し相手を求めているような場合、お勧めください。

対象	名称	相談内容(概要)	方法	電話番号等	受付時間
子ども専用	子ども ホットライン	いじめ、不登校 友人関係、性の問題 大人社会への不満など	電話 FAX メール	電話 029(221)8181 FAX 029(302)2166 E-mail ホームページから <b>子どもホットライン</b> で <b>検索</b>	毎日 24時間
中高生	いばらき 子どもSNS 相談	学校のこと 友だちのこと 家族のこと 自分自身のことなど	SNS (LINE)	右のQR コードから 友だち追加	 毎日 18:00～22:00

## 心配…。そんなときは「教育支援センター」もあります。

各市町村では、不登校児童生徒の社会的自立に向けた支援を行うため、学校以外の学びの場として「教育支援センター」を設置しています。児童生徒の在籍校と連携を図りながら、児童生徒の実態に応じて、個別カウンセリングや教科指導、集団活動などを行うとともに、不登校に関する保護者などからの相談にも応じています。

43市町村で設置されています(令和4年4月現在)

設置市町村名	教育支援センター名(適応指導教室名)	設置場所	電話番号	開設曜日
1 水戸市	1 うめの香ひろば	水戸市笠原町978-5 水戸市総合教育研究所内	029-244-6720	火～金
2 笠間市	2 教育支援室「ここから」	笠間市美原3-2-11 笠間市こども育成支援センター内	0296-78-9151	月～金
3 ひたちなか市	3 いちよう広場	ひたちなか市東石川1-1-1 ひたちなか市教育研究所内	029-274-7837	月～金
4 常陸大宮市	4 あゆみの広場	常陸大宮市野口1337 常陸大宮市教育支援センター内	0295-55-2514	月～金
5 那珂市	5 ひまわり教室	那珂市戸2297 教育支援センター内	029-229-3303	火～金
6 小美玉市	6 パステルおみたま	小美玉市中台559 農村環境改善センター2階	0299-49-1012	火～金
	7 ハーモニーおみたま	小美玉市小川234番地1 元気っ子幼稚園内	0299-58-5930	月～金
7 茨城町	8 とんぼのひろば	茨城町小堤1037-1 茨城町総合福祉センター内	029-240-7133	月～金
8 大洗町	9 すくすくなぎさ	大洗町磯浜町6881-192 大洗町教育センター内	029-267-3190	月～金
9 城里町	10 うぐいすのひろば	城里町石塚1428-1 コミュニティセンター城里2階	029-288-2081	月～金
10 東海村	11 たんぽぽくらぶ	東海村船場774番地5 東海村立図書館併設東海村教育支援センター	029-282-7811	月～金
11 大子町	12 山びこひろば	大子町池田1805-1 大子町立池田集会所2階	0295-76-8886	月～金
12 日立市	13 ちゃれんじくらぶ多賀教室	日立市末広町1-1-4 日立市立多賀図書館4階	0294-38-7802	月～金(水曜閉級)
	14 ちゃれんじくらぶ日立教室	日立市神峰町1-6-11 日立市教育プラザ3階	0294-23-9102	月～金(水曜閉級)
13 常陸太田市	15 かわせみくらぶ	常陸太田市新宿町1299 旧嘗田幼稚園	0294-73-2114	月～金
14 高萩市	16 萩のひろば	高萩市本町1-208 高萩市役所第二分庁舎	0293-22-0075	月～金
15 北茨城市	17 ふれあい広場	北茨城市磯原町本町2-4-16 地域福祉交流センター2階	0293-42-7720	月～金
16 鹿嶋市	18 ゆうゆう広場	鹿嶋市宮中1998-2 鹿嶋市教育センター内	0299-82-3140	月～金
17 潮来市	19 のびのびルーム	潮来市堀之内1664 旧牛堀第二小学校	0299-64-2145	月～金
18 神栖市	20 いぎいき神栖	神栖市奥野谷6405-1 第2松風荘内	0299-97-2816	月～金
	21 すくすく波崎	神栖市矢田部3024番地 神栖市教育センター内	0479-40-5512	月～金
19 行方市	22 ポプラ	行方市繁昌212番地	0291-35-3030	月～金
20 鉾田市	23 すずらんルーム	鉾田市徳宿1261-1 鉾田市生涯学習館「とくしゅくの杜」内	0291-36-6171	月～金
21 土浦市	24 ポプラひろば	土浦市穴塚1478	029-825-6211	月～金
22 石岡市	25 あすなる	石岡市若松1-11-18 石岡市立府中小学校2号館2～3階	0299-24-5519	月～金
23 龍ヶ崎市	26 夢ひろば	龍ヶ崎市馴馬町2445 龍ヶ崎市教育センター内	0297-62-9192	月～金
24 取手市	27 ひまわりルーム	取手市戸頭8丁目10番1号 取手市教育総合支援センター内	0297-63-4756	月～金
25 牛久市	28 きぼうの広場	牛久市猪子町779	029-874-6075	月～金
26 つくば市	29 つくしの広場	つくば市沼田40-2 つくば市教育相談センター内	029-866-2211	月～金(水曜閉級)
27 守谷市	30 はばたき	守谷市板戸井2418 もりや学びの里内	0297-45-2655	月～金
28 稲敷市	31 おおぞら	稲敷市佐倉1356-1 稲敷市教育センター内	029-892-2852	月～金
29 つくばみらい市	32 なのはな	つくばみらい市福田195番地 つくばみらい市伊奈庁舎内	0297-57-0983	月～金
30 かすみがうら市	33 ひたちの広場	かすみがうら市中佐谷1250 第一常陸野公園内	0299-59-1230	月～金
31 美浦村	34 だんだんルーム	美浦村受領1470 光と風の丘公園クラブハウス内	029-885-7788	月～金
32 阿見町	35 やすらぎの園	阿見町若栗1838-24 阿見町教育相談センター内	029-888-1225	月～金
33 河内町	36 みどりの広場	河内町源清田1942 河内町役場みずほ分庁舎内	0297-84-3322	月・水・木
34 利根町	37 とねっ子ひろば	利根町下曾根278-1 利根町図書館内	0297-68-2213	月～金
35 古河市	38 はなももルームこが	古河市鴻巣399番地1 古河公方公園(古河総合公園)管理棟内	0280-23-6266	月～金
	39 さるびわルームそうわ	古河市駒羽根620番地 ネーブルパーク内	0280-92-7311	月～金
	40 こすもすルームさんわ	古河市仁連2228番地7 三和地域福祉センター敷地内	0280-76-3321	月～金
36 筑西市	41 教育支援センター下館	筑西市下中山732番地1 筑西市下館武道館3階	0296-47-3328	火～金
	42 教育支援センター関城	筑西市舟生1040番地 関城支所内3階	0296-37-7830	火・木(午後)・金
	43 教育支援センター明野	筑西市海老ヶ島2198番地2 筑西市海老ヶ島集会所内	0296-52-6616	火～金
	44 教育支援センター協和	筑西市久地楽260番地 多目的研修センター内	0296-57-2600	水～金
37 結城市	45 フレンド「ゆうの木」	結城市結城1745-1 結城市立公民館北部分館内	0296-33-1201	月～金
38 下妻市	46 スクールサポートセンター	下妻市鬼怒230 千代川庁舎南棟	0296-30-1919	月～金
39 坂東市	47 ひばり	坂東市辺田679	0297-20-8380	月～金
40 桜川市	48 さくらの広場	桜川市羽田1028番地1 大和体力増進センター内	0296-58-6112	月～金
41 常総市	49 かのぎスクール	常総市新石下2011	0297-42-1528	月～金
42 八千代町	50 けやきの家	八千代町大字菅谷1027番地 中央公民館内	0296-48-1519	月～金
43 境町	51 境町フレンドスクール	境町上小橋540 文化村公民館内	0280-86-7844	月～金