

監修

京大学名誉教授
京都市教育相談総合センター顧問 岡田 康伸

思春期の 子どもの心と 親のかかわり



ごあいさつ



京都市長

門川 大作

ついこの間、小学校に入学したように思っていたお子様が小学生としての締めくくりの学年を迎える、次の春からは中学生になろうとしています。保護者の皆様もお子様の健やかな成長を何より嬉しく感じておられることと存じます。

大人への一步を踏み出す思春期は、人生の中でも特に大切な時期です。日に日に大人になっていくお子様の姿は、私たちに子どもを育てるこの幸せや感動をもたらしてくれます。しかし、子育て中は、「どう関わったらいいのだろう」「きちんと子どもと向き合えているのだろうか」といった不安や悩みを持たれることもあると思います。

私自身、4人の子育てを経験いたしました。子どもが大人へと成長していく喜びと共に難しい年頃となった子どもたちとの関わりに悩むこともありました。そんなとき、何気なく手にした本や冊子から、子育ての不安や悩みを解決するヒントを見つけ、救われたような気持ちになったことを今でも思い出します。この冊子が、皆様の不安や悩みの解消に少しでも役立つことを願っています。

本市では平成19年に、子どもに関わる全ての大人の行動規範として「子どもを共に育む京都市民憲章」を制定しました。以来、実践推進条例の施行、公募による愛称決定（「京都はぐくみ憲章」）など、その理念を広める取組を進めています。

これからも「社会の宝」である子どもたちを地域ぐるみ、市民ぐるみで育む環境づくりに全力を尽くしてまいります。「京都で子育てをしてよかったです」と心から実感いただけるまちの実現に向け、皆様の温かい御支援と御協力をお願い申し上げます。



京都市教育長

在田 正秀

よちよち歩きをしていたお子様がすくすくと大きくなり、気づけば大人になる準備をする年頃となっていることに、保護者の皆様も喜びと驚きを感じられていることだと思います。

思春期を迎えたお子様にはこれからもたくさんの新しい体験が待っています。自分の成長を実感できることもあれば、心身や周りの環境の変化に戸惑い、壁に当たってしまうこともあるでしょう。こうした体験の積み重ねは、お子様の成長にとって大切な栄養となるのですが、保護者の皆様は、大きく変化していくお子様のことで時には不安を感じたり、子どもにどう寄り添えばよいのか迷ったりすることがあるかもしれません。

この冊子には、こうした迷いや不安に対してのヒントを載せてあります。具体的な答えが書いてあるわけではありませんが、この冊子をお読みいただくことで、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、一つのきっかけとしていただけるのではないかと考えています。

巻末には子どもに関する悩みを相談できる窓口の一覧を掲載しています。地域の方や学校の先生と気軽に御相談いただけたらと思っていますが、他にも様々な支援があることもお知りおきいただき、必要な際にはぜひ御活用ください。

最後になりましたが、これから皆様の子育てが充実したものとなることを、そして、この冊子が折に触れて読み返され、お子様と関わる上で一つの手助けとなることを願っています。



『思春期』という時期を迎えて

『思春期』は子どもと大人との間にある不安定な時期です。『思春期』にさしかかった子どもを見て、大人へと成長しつつある立ち居振る舞いに喜びを感じる一方、『思春期』特有の体の急激な成長や気持ちの揺れなどに戸惑い、時には反抗的になる子どもの姿に不安をおぼえることもあるのではないでしょうか。

同じ道を通ってきた先輩として『思春期』のさなかにいる子どもを十分に理解できるという自負もあるでしょう。しかし、われわれが育ってきた時代と今の時代との違いにどう子どもと接すればよいか迷ってしまうこともあると思います。

そんな時にこの冊子が、子どもたちとともに歩む道を照らす灯に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

Q1	親に対して反抗的な態度が目につきます。	1
Q2	子どもが友だちとの関係に悩んでいるようです。	3
Q3	子どもが異性への関心を持ち始めています。	5
Q4	急に子どもが学校に行かなくなってしまいました。	7
Q5	子どもの学校での成績が思わしくありません。	9
Q6	子どもが急にふさぎ込んだり、不機嫌になったりします。	11
Q7	子どもが授業中に友だちと騒いだと先生から連絡がありました。	13
Q8	子どもがケータイやスマホをほしがります。	15
	監修のことば	17
	京都市教育相談総合センター(こどもパトナ)	18
	薬物乱用防止について	19
	LGBT(性的マイノリティ)について	20
	児童虐待について	21
	LD等支援の必要な子どもへの正しい理解と適切な関わりについて	22
	子どもについての京都市内の相談機関	23



Q1

親に対して
反抗的な態度が
目につきます。
対応の仕方が何か
間違っているの
でしょうか？





親に対しての反抗は自立のための ステップととらえましょう。

● 思春期に始まる親への反抗

思春期の子どもは親や大人に対して反抗的になります。最近では親とあまり衝突せず、表立った反抗をしない子どもも増えていますが、「素直に従わないなあ」と感じる場面が目立つようになる年ごろだと言えるでしょう。

親の側も自分自身の思春期を振り返れば思い当たることがあるものの、目の前のわが子に反抗的な態度をとられると腹が立ったり、心配になったりしてしまいます。どうして子どもは親に対して反抗的な態度をとるのでしょうか。

● 子どもの成長を促す「壁」になる

思春期は、子どもから大人へと成長していくために必要な変化が起こる時期です。体力・知力とともに心も成長し、今までととてもかなわないと思っていた大人に手が届く感覚が子どもの中に芽生えています。

大人の指示に逆らって自分の言い分を主張したり、大人の行動を批判したりできる力がつき、「お母さんも髪を染めてるんだから私だって染めてもいいでしょ」とか「夜遊びする友だちは悪い子と決めつけるのはおかしい」といったような自分なりの主張が出てきます。幼いころにはなかった反抗的な態度に腹立たしく感じてしまうこともあるでしょう。

しかし、子どもが大人になっていくためには、乗り越えるべき「壁」となってくれる大人の存在が必要になります。「壁」との衝突は子どもの成長を促す力を持っていますが、その「壁」があまりにも強固で高い「壁」だと、子どもはその前で立ち尽くしてしまうので、親は程よい高さと柔らかさを持った「乗り越えられる壁」となるのがよいでしょう。例えば、「みんなが規律正しく過ごすための学校のルールだから守

らないとダメ」という正論とともに、時には「お母さんは染めないと白髪なんだから勘弁してよ」など、ユーモアを含ませた対応で肩の力を抜く柔らかさを持つことが大切です。

● 親よりも友だちが大切に

思春期になると、異性への関心や子どもたちの中の力関係など、親には言いづらいことが増え始め、悩みを相談する相手も家族から友だちに変わっていきます。

それは子どもの成長にとってとても大切なことですが、親からすると子どもとのつながりが薄くなったりするに感じ、不安に思うこともあるでしょう。つい、口を挟んだり、注意したりしてみたりしますが、困ったことに注意すればするほど子どもは反抗的になり、かたくなになってしまいがちです。

● 親の思いは「^{アイ}メッセージ」で

もちろん、子どもの行動が家庭内や学校のルール（例えば門限や登校時間など）に反するようであればそのことについて注意する必要があります。

そこで、まず子ども本人の行動を注意した上で、親の考えは「～しなさい」ではなく「私（^{アイ}）は～と思う」という形の「^{アイ}メッセージ」で伝えてみてはどうでしょうか。たとえば「友だちを待っていて遅刻するのは自分のためにも友だちのためにもならないとお父さん（^{アイ}）は思う」といった具合です。子どもの友だち関係を親がコントロールするのではなく、子どもの人格を尊重して働きかける方法です。

親は人間関係作りの先輩と言えます。先輩の知恵を示すことで子ども自らの判断を促すことができるような親子関係でありたいものです。

危険な交友関係に気づいたら

コラム

「友だちのバイクの後ろに乗せてもらった」とか、「知らない年上の人誘われて家まで行った」など、違法行為や犯罪被害につながる交友関係に気づいたら、一刻も早く対応せねばなりません。あいまいにせず本人としっかり話をしましょう。心配な時は学校の先生方に相談して一緒に解決していくとよいでしょう。学校と家庭が連絡を取り合うことで情報が集まり、何が起こっているのかがよりはっきりしてきます。子どもの危険な交友関係には大人の側もチームで臨むことが有効です。

Q2

子どもが
友だちとの
関係に悩んで
いるようです。
何か親として
できることは
あるでしょうか？





子どもの話をゆっくりと聞き、 学校の先生にも相談をしましょう。

● 「親離れ」をする子どもたち

思春期になると、それまで親に見守られ、親の言うことに従っていた子どもが、「親とは違う自分」に自覚め、心理的に親から「自立」しようとする「親離れ」が始まります。

「親離れ」をするにつれ、子どもの人間関係の中心は親から友人に移り、親よりも友人からどう思われているかを重要視するようになります。

● 「縦の関係」から「横の関係」へ

親との関係はいわゆる「縦の関係」であるのに対し、友人関係は「横の関係」です。「縦の関係」とは、年齢や立場に絶対的な差がある関係です。一方、「横の関係」は互いに立場が対等な関係です。

「縦の関係」においては、下の立場にある子どもは、上の立場にある親の言うことに従っていれば、守られているという安心を得ることができます。しかし、「横の関係」においては、対等であるがゆえに、互いに気遣うことが求められますし、時にはけんかも起こります。つまり、思春期の子どもたちは、「不自由だけれども守られた環境」から「自由だけれども安心できない環境」に慣れていかないといけないのです。

● 複雑になる友人関係

このころの友人関係は、微妙な感情が絡み合ったり、グループ間の関係が入り組んだりする複雑なものとなります。また、「空気を読む」ことで、相手に波長を合わせたコミュニケーションが求められます。これは、思春期に入ったばかりの子どもたちにとっては、とて

も大変な試練なのです。

そのため、思春期にある多くの子どもたちにとって友人関係が悩みの種になります。思春期の子どもたちが友人関係で悩むのは、成長してきている証とも言えるでしょう。

● まず子どもの話を聞きましょう

しかし、子どもの悩みの背景に「いじめ」などの深刻な事態が隠れていないとも限りません。また、周囲に気を遣いすぎて疲れてしまうような子どももいます。

子どもが友人関係で深く悩んでいるようなら、折を見てゆっくり時間をとて子どもの話を聞く機会を持つてみましょう。この際、時には悩むことが大切という態度で向き合いながらも、いじめやうつなどの深刻な状況が疑われる場合には、すみやかに学校や専門機関（p23-24 参照）に相談することが大切です。

● 学校の先生の協力も求めましょう

とは言え、思春期の子どもたちは、「親離れ」をしている最中なので、なかなか自分の気持ちを親に話してくれません。辛い思いをしながらも、表面上は無理に明るく振る舞うようなことさえあります。

そんなときには、担任の先生に学校での様子をそつと見てもらうなど、協力を求めましょう。親には気持ちを話してくれなくても、意外と学校の先生には打ち明けることもあるものです。また、保護者同士でお互いに相談しあったり、スクールカウンセラーや下記のコラム、巻末にある相談機関を利用したりすることもよいでしょう。

いじめを受けているのではと気になる場合

いじめが疑われるような場合には、まず担任の先生に連絡をとりましょう。家庭と学校が情報を共有することが大切です。また、京都市では以下のようないじめなどに関する相談窓口を設けています。困ったときには、ぜひご利用ください。

電話相談

- こども相談24時間ホットライン
子育てに関する悩みなどの電話相談
TEL 351-7834
- いじめ問題サポートライン
いじめに関する情報・要望の窓口
TEL 213-3522

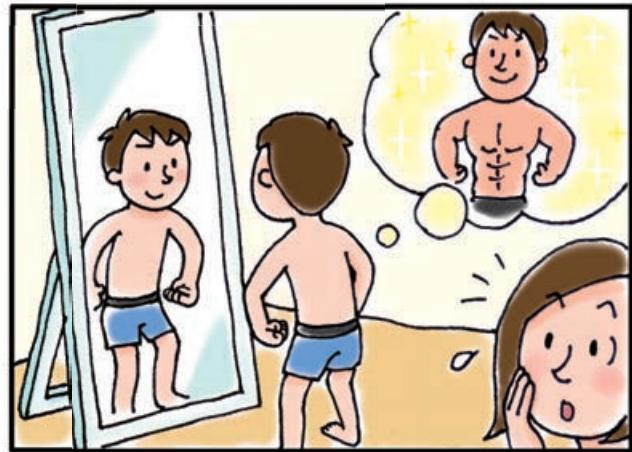
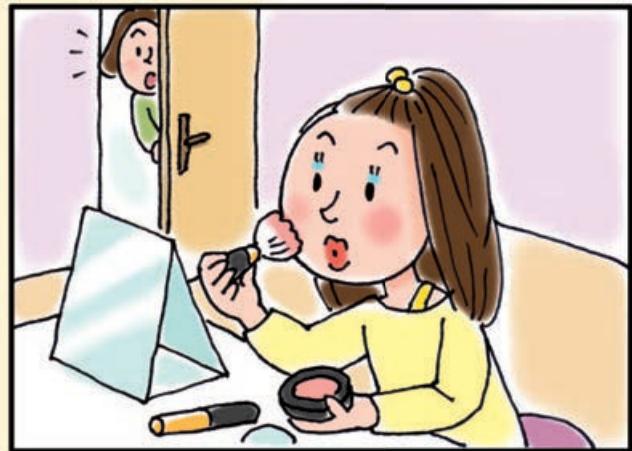
メール相談

- いじめメール相談
いじめに関するメール相談
アドレス ijime-soudan-mail@edu.city.kyoto.jp

コラム

Q3

子どもが
異性への関心を
持ち始めています。
気をつけて
おかなければ
いけないことは
何でしょうか？





見守りつつ、変化を素早くキャッチできる 日ごろの関わりを大事にしましょう。

● 第二次性徴の始まり

小学校高学年から中学生ごろにかけ、第二次性徴による体の変化が始まり、性的な関心も高まります。この時期の体の成長スピードはとても速く、急激な変化を自分のものとして受け入れられるようになるまで、子どもたちは不安や戸惑いでいっぱいです。

● まずは性被害にあわないための 話し合いを

「性」に関する事柄は、とてもプライベートなもので、オープンにすることをタブー視する傾向があります。そのため、子どもは性への好奇心を満たすために、性に関する情報をインターネットや雑誌から仕入れることがあります。

しかし、興味本位で得た間違った情報や不適切な出会いから、性被害などのトラブルに巻き込まれることも考えられます。実際に、10代の人工妊娠中絶や性感染症等が問題になってきており、親として子どもに伝えておかなければならぬことを考えておく必要があります。

例えば、性交渉は自分自身や相手への責任を伴う行為であり、安易な考え方や一時的な感情で行うものではないこと、また、性交渉による妊娠の可能性、エイズ・クラミジアなどの性感染症の危険性など、異性との付き合い方も含めて、性被害にあわないための日常生活でのルールや注意についても話し合い、決めたことはきちんと守らせるようにしましょう。

● 「その子らしさ」を認めておおらかに

心身の急激な変化は、子どもたちの意識を自分自身に向かわせます。「どうしたら背が伸びるの?」「二キビをどうにかしたい」「二重まぶたになりたい」「やせ

たい」など、 “周りからどう見られているか” ということにとても敏感になります。自分をより魅力的に見せるために鏡を繰り返し眺めては、自分の容姿を何度も確認するような姿が見られるかもしれません。

このように子どもが体型やルックス、服装などを気にして自意識過剰になってきたとしても、それはとても自然なことで、誰もが経験する大人への成長の過程です。そのため、外見についてからかったり、悪く評価したりするようなことは避けましょう。不用意な一言が原因で、悩みが深まったり、長く続いてしまうこともあります。「その子らしさ」を認め、家族は温かくおおらかな気持ちで見守りましょう。

● 日ごろからの関わりを大事に

思春期になると、子どもにもプライベートな部分ができ、秘密が増えます。それ自体は成長していくために大切なことですが、子どもが秘密を抱え込んでしまって誰にも助けを求められなくなっている状態には気をつけなければなりません。

日ごろからできるだけ子どもに声をかけ、お互いの体温や息づかいが感じられる距離で何気ない会話を重ねることで、本当に困ったときの相談相手として親がいるのだということが伝わるようにしておきたいものです。

そして、 “最近、帰宅時間が遅い” “派手な服装になってきた” “何か隠し事をしているようだ” など、いつもと違う変化を感じた時には、ためらわずに声をかけてみましょう。子どもは案外、「ダメなものはダメ」と言い切ってくれる大人を求めているものです。もし、思いを話し始めたら、しっかりと耳を傾け、気持ちを受け止めましょう。その上で、必要があれば学校の先生や専門機関 (p23-24 参照) に早めに相談をしましょう。

過度なダイエットについて

コラム

ファッション雑誌やテレビには細身のモデルやアイドルがたくさん出ています。メディアに刺激されダイエットも低年齢化しています。本当は太っていないのに、友だちの言葉や世の中の風潮に流されて必要でないダイエットを成長期に行なうと、無月経、骨粗しょう症、低身長や精神面への悪影響、さらには命の危険にまで及びます。もし、過度なダイエットの兆候に気づいたら、子どもが一人で抱えているかも知れない悩みに目を向け、ゆっくりと話を聞く時間を持ちましょう。

Q4

急に子どもが
学校に行かなくな
ってしました。
無理にでも
行かせた方が
よいのでしょうか？





子どもの話に耳を傾け、気持ちに寄りそいながら、対応しましょう。

● 不登校の経過や原因はさまざま

思春期、とりわけ中学校へ進学すると、学校へ行かない、行きたくても行けない不登校の子どもたちが急激に増える傾向があります。

不登校はどの子どもにも起こる可能性がありますが、不登校にいたるまでの経過は一人ひとり異なります。また、原因も一つではなく、様々な要因が複雑に絡み合っている場合が多く見られます。

● 子どもの話を聴き、気持ちに寄りそう

もし、子どもが登校を済り出したら、学校に行かせようと働きかけるだけではなく、**不登校の背景に何があるのかということに目を向ける必要があります。**

子ども自身もはっきりとした理由がわからないことが多いため、子どもが話す内容を否定したり、途中で話をさえぎって口をはさんだりするのではなく、**子どもの気持ちを尊重しながら本人のつらさや不安を受けとめるところから始めてみましょう。**まずは、子どもの話に耳を傾け、気持ちに寄りそなうことが大切です。

● サインに気づき、早めに相談を

また、子どもが学校に行きにくくなる前には、身体面や行動面での変化が見られる場合があります。よく見られるものを右に挙げてみましたが、こうしたサインに早く気づくことで、背景がより複雑になったり、関係がこじれたりする前に適切な手立てを探すことができます。

まずは担任をはじめ、相談しやすい先生に連絡をとって話を聞いてみましょう。本人の様子を家庭と学校の双方で共有し、適切な関わりにつなげていくことが大切です。

- 以前に比べてイライラすることが多く、感情の起伏が激しい。
- 無気力でぼーっとしていることが増える。
- 腹痛・頭痛・発熱など身体不調による欠席や保健室への来室が増える。
- 遅刻や早退が増える。
- 入念に手を洗ったり、何度も確認しないと気がすまないなど、こだわりが強くなる。
- 学校行事や特定の教科がある日や時間帯に休み始める。
- 休み明けの月曜日や連休明け、テスト前に不調をよく訴える。
- 夏休み、冬休みなど、長期にわたる休み明けに欠席が目立つ。
- 入院・風邪などの長期欠席後、登校し始めたが断続的な欠席が目立つ。……など。

連絡をする時は、先生が電話に出やすい始業前や放課後など授業がない時間帯をみはからって電話してみましょう。もし、先生の都合が悪くても、空いている日時を聞いて、相談のための時間を持ってもらうことや電話に出た教頭や教務主任の先生に事情を話し、担任に話を伝えてもらうことも可能ですので、積極的に電話してみてください。

不登校の状態が長引いてしまうと、昼夜逆転して疲れなくなったり、外出がおっくうになったりするなどの不調を訴える場合もあります。基本的には**生活リズムが崩れないように睡眠時間を確保し、バランスの良い食事を用意するなどして日常生活がいつもどおり過ごせるようにすることが肝心です。**

場合によっては、**全市立学校に配置されているスクールカウンセラーなどの心の専門家、巻末にあげている相談機関 (p23-24 参照)**などに相談してみるのもよいでしょう。

「中1ギャップ」

コラム

小学校までに築いた人間関係が失われてクラスの中での自分の居場所が見つからなかったり、新たに経験することになる先輩・後輩の上下関係や学習内容、生活リズムの変化になじめなかつたりするなど、小学校から中学校に進学した際に様々な問題が生じてくる現象を指します。その体験をきっかけに不登校になる子どもも多く、小学校高学年にかけて増加していく不登校の子どもの数は、中学校への進学後に3倍程度に増え(およそ1クラスに1人の不登校の子どもがいる割合)、さらに中学2年生、3年生と進むにつれ、不登校の子どもの数も増加する傾向にあります。長期化しないよう早め早めの手立てを講じることが必要です。

Q5

子どもの
学校での成績が
思わしく
ありません。
どのような
声かけをすれば
いいのでしょうか？





子どもが自信や意欲を持てるような 関わりを考えましょう。

● 学校での子どもの様子を聞いたら

「うつむいたままで授業に参加する様子が見られない時があります」「授業中おとなしく座って話を聞いているようですが、ノートを見ると真っ白なんです」

小学校高学年や中学生になると、親が宿題を一緒にしたり、提出物を点検したりしていたころとは違い、家庭の様子だけでは分からぬ学校での様子を先生から聞くことがあります。「これまでそんなことは言われなかつたのに」と親も驚きを感じつつ、「ちゃんと勉強しないとダメじゃない！」「怠けているんじゃない？！」と子どもを責めてしまうこともあるのではないでしょうか。

● 子どもの「困り」を理解する

子どもが授業に参加できないのは特定の教科だけなのでしょうか。ノートが真っ白なのは時間内に板書を写せないからでしょうか。**まずは、担任の先生に子どもの様子を聞いてみましょう。**中学校であれば、他の教科の先生や部活の先生などから聞いてみるのもよいかもしれません。

「一問一答式の問題はできるが、発想を求められるものは苦手なようだ」「授業中の発表も少ないが、そう言えば友だち同士でも最近あまり話している様子が見られない」など、様々な子どもの姿が見えてきます。**子どもがどういう場面でしんどさを抱えていて、それがどんな「困り」から生じているのかに目を向けながら手立てや接し方を先生と一緒に考えていきましょう**(p22 参照)。

● 子どもの気持ちにも目を向ける

9～10歳になると、学習面では抽象的な思考

が求められ、人間関係でも複雑なコミュニケーションが要求されるようになります。子どもによっては学習や友だちとのやり取りを苦手だと感じたり、友だちと比べて自分が劣っているように思ったりしていることがあります。また、周囲から「怠けている」「空気が読めない」と見られてしまっていることもあるでしょう。

そのため「私は何をやっても駄目だ」「どうせ僕なんか…」と自信をなくしてしまったり、疎外感を持ったりして悩んでしまうことも多いものです。そんな時に「やればできる」「がんばれ」という励ましだけでは具体的に何をどうすればよいか分からず、ますます落ちこんでいくことにもなりかねません。

まずは**子どもの悩みや苦しみを受けてめ、かけがえのない大切な存在であることを伝え、本人の傷ついた自信を回復することが大切です。**

● 子どもの「強み」を生かす

次に子どもの「困り」にどう具体的に関わっていけばよいかを考えてみましょう。学校の先生と十分に相談しながら子どもの持つ能力（好きなこと、得意なことなどの「強み」や苦手なこと、不得意なことなどの「弱み」）を把握し、日常生活での「工夫」を練っていくことが肝心です。

まずは本人の「強み」を伸ばすために、得意なことを生かす経験を積み重ねていきましょう。こうして自信や意欲を持たせながら「弱み」をどうサポートするかを考えていきます。こうしたことを繰り返すことで、「強み」がより生かされ、「弱み」が薄らいでいくため、本人の「困り」が軽減されていきます。

この時期の子どもには、家庭と学校とが歩調を合わせて関わっていくことがとても大切です。先生と共に子どもが自分に自信と意欲を持って生きていけるよう支えていきたいものです。

子どもたちの学力向上に向けて

京都市では、全ての子どもたちの学力向上に向けて、各学校における教職員の熱意あふれる取組を基盤とした授業の工夫改善や中学校3年生での30人学級など少人数指導を行うとともに、中学校1年から3年生まで7回にわたる全市共通の確認テストなども行い、「土曜学習」も小学校から引き続き実施しています。さらに、学習が遅れがちな生徒に対する放課後学習として、入学後早期に学習の基礎基本を徹底する「中1振り返り集中学習『ふりスタ』事業」や中学1～3年生を対象に年間を通じて補習を実施する「未来スタディ・サポート教室」の取組を展開しています。また、各家庭に対しても、小中学校の入学時に家庭での学習習慣を身につけるための手引「自学自習のすすめ」を配付し、家庭学習の習慣化に努めています。

Q6

子どもが急に
ふさぎ込んだり、
不機嫌に
なったりします。
そのままにして
おいてもよいの
でしょうか？



急にふさぎ込んだり…



不機嫌になったり



頻繁に体調不良を訴える



どうしちゃったんだろう…





ゆったりとした気持ちで見守りながら 必要に応じ専門家に相談しましょう。

● 思春期特有の不安定さ

「最近、よくふさぎ込んでいる」「些細なことすぐに怒ることが多い」「体調の悪さを頻繁に訴える」「細かなことにこだわる」「学力が急に低下した」など、思春期を迎えた子どもが不安定な言動を見せることがあります。思春期にはこころの病にかかる可能性も高まるため、それまでの様子からは思いもよらない変化に、親も不安になってしまうこともあるでしょう。

● 悩むことで成長する思春期

身体的に大きく成長する思春期は、からだの変化に伴い、気持ちの面でも大きな揺れが生じる時期です。友だちのことや勉強のこと、大人との関係など、様々なことで思い悩み、自分とは何かについて考え込んでしまうことも増えます。

悩み方は子ども一人ひとりによって異なりますが、上記のような様子が大人の目には不安定な言動として映り、親として心配になってしまいがちです。しかし、そうやって思い悩むことは自立した人間となっていくために必要なことですし、多くの場合は一過性のもので終わることがほとんどです。

● ゆったりとした気持ちで接する

ですので、子どもの自立には思い悩むことも必要であることを理解し、子どもの育ちを温かく見守っていくことから始めてみましょう。時にはそれとなく声をかけてあげるのもよいかもしれません。親がゆとりを

もって接することで、そうした気持ちの揺れは多くの場合、自然とおさまっていきます。

● 子どものストレスに気を配る

その上で、子どもに過剰なストレスがかかっているかに注意してみましょう。ある程度のストレスは生きていく上で誰もが抱えているものですが、それが重すぎると、不眠や意欲の減退、気分の落ち込み、頭痛、腹痛など心身に様々な悪影響を生じさせます。

子どもの日常生活を振り返ってみて、勉強や部活、習い事などの負担があまりに多いようであれば、それを和らげるようなことも考えなくてはなりません。

● 不安定な言動が続くときには、専門家への相談を

また、思春期に精神的なバランスを大きく崩してしまうこともあるため、不安定な言動が続く際には、子どもの様子を注意深く見ておく必要があります。いつものように日常生活を送っているか、特に睡眠と食事が十分にとれているかに注意を払い、下記のコラムにあるような症状などが見られる場合には、小児科や精神科、心療内科の医師などの専門家に相談しましょう。

その場合も、親が必要以上にあせらずにどっしり構えて子どもと関わることが本人の安定につながります。専門家に相談しながら子どもの回復のための働きかけを行いましょう。

コラム

思春期に生じることのある身体の不調やこころの病(精神疾患)などについて

1. **起立性調節障害** … 自律神経失調症の一つで、血圧が低下し、めまいや立ちくらみ、動悸などが起こります。朝なかなか起きられない、朝食をとれない、午前中は体調が悪い、顔色が悪い、腹痛・頭痛、疲れやすい、乗り物酔いをするなど、一見、ただの体調不良に見える症状の背景にこうした病気が隠れている場合があります。
2. **気分障害** … 元気がなく落ち込んでしまったり、反対にイライラ、ソワソワした気分が続いたりします。毎日のように疲れながったり（あるいは眠りすぎたり）、気力や集中力の低下、死ぬことを考え続けてしまうなどの症状が見られたりします（大うつ病性障害）。また、それに加えて、気分が異常に高まり、ずっと活動し続けたり、自信過剰になったり、様々なアイデアが湧いてきて止まらないなどの症状が見られることがあります（双極性障害）。
3. **自傷行為** … 自分の手首や腕などをカッターナイフやハサミで繰り返し切りつけたり（リストカット・アームカット）、睡眠薬などを大量に飲んだりするなどの行動を指します。その原因には様々なものがありますが、他人の関心を引くための行動と安易にとらえるのではなく、その行動の背景にある子どもの気持ちに目を向ける必要があると考えることが肝心です。
4. **摂食障害** … 体重がとても少ない状態（概ね標準の 85%以下の体重）であるにも関わらず、体重を増やすことを拒否したり、それに対して恐怖を感じたりします。体重の変化で自己評価が極端に上下したり、周囲からはやせすぎに見えても本人は太っていると感じるなど自分の体重や体型に対する感じ方に障害が生じたりします。また、食べるごとをやめられなくなるなど、過食の症状が見られることがあります。体重増加を防ぐために、人に隠れて吐いたり、過剰な運動を続けていることがあります。そうした場合には標準的な体重であっても注意が必要です。
5. **統合失調症** … 現実にはありえないような考えを持ったり、ありもしない声が聞こえたり、実在しないものが見えたりしてしまうなどの幻覚症状によって周囲が気づくことが多いです。会話や行動のまとまりがなくなったり、感情や思考、意欲が鈍っていく（反対に過敏になる場合もあります）など、日常生活を送ることにも困難が生じてきます。

Q7

子どもが授業中に
友だちと騒いだと
先生から連絡が
ありました。
親としてどのように
対応すれば
いいでしょうか？





行動の理由を考えて、それに応じた対応をこころがけましょう。

● 行動の理由を考える

子どもが授業中に他の生徒に迷惑をかけたり、授業を抜け出したり、暴力やいじめ、万引きなどの問題行動をしたと分かったとき、親としては驚きや怒り、悲しみなどの様々な感情を経験します。「まさか自分の子どもがそんなことをするなんて」と信じられない気持ちになることもあるでしょう。

でも、ここで少し立ち止まって、「子どもがこうした行動をしたことには何か理由がある」と考えてみることが大切です。子どもが何か問題行動をするときにはその子どもなりの理由があり、そのことを親としてしっかりと考えることが大切です。

● 問題行動の2つのパターン

問題行動を起こしてしまう子どもには、大きく次の2つのパターンが考えられます。

- ①その行動が悪いことだと知らずにやってしまった。
- ②その行動が悪いことだと分かっていたが、何らかの理由によりやってしまった。

①の場合、子どもは自分のしたことを悪いことだと思っていないので、親が頭ごなしに叱っても意味がありません。逆に、親に理不尽に叱られたという思いが子どもに残って、ますます問題行動を増やしてしまう可能性が高まります。それよりも、**その行動がなぜ悪いのかをしっかりと子どもに理解させることが必要です。**その際にも、穏やかにゆっくりと子どもに分かりやすい言葉で説明をしましょう。

②の場合、どうして悪いと知っているながらそのよう

な行動をしたのか、じっくりと子どもの話を聞いてみましょう。この時にも、問い合わせるような感じで質問するではなく、「あなたのことを理解したい」という気持ちを伝えながら落ち着いて子どもに向き合うことが大切です。

もちろん、子どもがすぐに本当の気持ちを打ち明けてくれるとは限りません。悪ふつたり、黙り込んでしまったり、うそをついたり、言い訳をしたりするかもしれません。でも、「罪を憎んで人を憎まず」ということわざがあるように、親が「あなたがやったことは悪いことだが、あなたのことを大切に思う気持ちちは変わらない」という姿勢で臨むことで、子どもも素直に自らの行動を振り返りやすくなります。

子どもが問題行動をした理由を話したならば、その理由に一定の理解を示しつつも、「どんな理由があれ、そのようなことはしてはいけない」ことを毅然とした態度で伝えましょう。

● 親自身が子どものモデルに

日ごろから、親が子どものモデルになるような行動を心掛けましょう。思春期になって、子どもは親から離れていくように見えますが、決して親のことを見ていのいわけではありません。親自身がしっかりと社会のルールを守ったり、人にやさしくしたりする姿は、子どもの何よりの教科書となります。

また、日ごろから子どもが親に話をしやすいような雰囲気を家庭に作っておくことも大切です。

コラム

大麻などの薬物・喫煙・飲酒について

覚せい剤や大麻などの禁止されている薬物を所持したり使用したりすることは重大な犯罪です。薬物は、心身をむしばむだけでなく、別の犯罪に結びついたり、社会生活を破壊させたりするなどの深刻な影響をもたらします。

また、未成年者が喫煙・飲酒をすることも法律で禁じられています。大麻などの薬物に比べて、喫煙・飲酒は軽く考えられがちですが、その心身に及ぼす悪影響は成人に比べて大きいことが知られています。また、喫煙・飲酒が薬物の使用につながりやすいことも指摘されています。

「一度くらいならお酒を飲んでも大丈夫」「友だちもタバコを吸っているから、自分も吸ってみたい」などと子どもは興味本位で考えがちですが、決して許してはいけません。家庭で、しっかりと子どもにその危険性と誘惑を断わることの大切さを伝えましょう。また少しでも気になることがあれば、学校や警察に相談しましょう。

Q8

子どもが
ケータイや
スマホを
ほしがります。
買い与えても
よいのでしょうか？





ルールを決め、家族の関わりを 大切にしましょう。

● 本当に必要かをよく考える

小学校高学年や中学生になると、ケータイ（携帯電話）やスマホ（スマートフォン）を持つ子どもたちが増えとともに欲しがる子どもも増えてきます。「みんな持ってる」「自分だけ仲間外れにされる」等、様々な言葉で親を説得しようとしてくることもあるでしょう。また、子どもの行動範囲が広くなり、帰宅時間が遅くなることも増えるため、安全上の理由からケータイ・スマホを持たせる選択をすることもあると思います。

しかし、便利な反面、ケータイやスマホを介して子どもがトラブルに巻き込まれてしまうことが少なからずあります。子どもがケータイやスマホを持つことによるメリットとデメリットを明確にし、まずはそれらが本当に必要かをよく考えましょう。安易に買い与えることは避けなくてはなりません。

● ケータイ・スマホの危険性と依存性

子どもは、ケータイやスマホがもつ「電話」機能よりも、「ネット」「ゲーム」機能に利便性や魅力を感じていることがほとんどで、そこで多くのトラブルが起こっています。

SNS（ソーシャル・ネットワーキング・サービス）や無料対話アプリでのいじめ、なりすまし、個人情報（写真含む）の流出とその悪用、ワンクリック詐欺や架空請求など、様々な被害が報告されています。また、見ず知らずの相手を信用して犯罪に巻き込まれたり、軽い気持ちで有料サイトの利用やゲームの課金を行ったことにより高額な料金を請求されることも起こっています。

また、ネットやゲームを少し楽しむつもりで始めたところ、エスカレートしていき、ケータイやスマホを少しの間でも手離すと不安を感じたり、途中でやめることができなくなったりする「依存」の状態に至ってしまうケースもあります。そうなると、生活リズムが

乱れ、昼夜逆転や体調不良、学力低下、苛立ち、無気力・無関心な状態などが生じ、日常生活に支障をきたすようになります。

● 家庭でのルールを作り、 親も一緒に守りましょう

こうしたことを防ぐためにも、子どもにケータイやスマホを持たせる場合には、**子どもには危険性と依存性について十分に知らせ、フィルタリングの設定をし**、例えば「夜〇時には、リビングに置く」「食事中には使わない」「学校には持って行かない」「人を傷つける内容を書き込まない」「ネットで知り合った人とは会わない」というような『ケータイ・スマホの利用についての家庭でのルール』について話し合い、守らせるようにしましょう。

もちろん、親自身もルールを守り、子どものお手本とならなければなりません。

また、親がケータイやスマホに関する知識を得ることや親同士が情報交換をし、友人間で共通のルールを設定すること等も重要です。下記のコラムにある研修会などもぜひご活用ください。

● 子どもとの会話を大切に

日ごろから家族とたくさん会話をしたり、学校や部活動などで活躍の場があったり、生活リズムができるている子どもはケータイ・スマホへの依存が起こりにくいと言われています。

ネットやゲームの世界への依存に陥らないためにも、日常の何気ない会話や生活を大切にし、**子ども自身が生きることの楽しさや達成感、自己肯定感などを感じながら日々の生活を過ごしていくような関わりを大切にしましょう。**

ケータイ・スマホ等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ケータイ・インターネットの現状や課題（危険性・依存性）等について、啓発する市民ボランティア「携帯電話市民インストラクター」を養成し、小・中学校において啓発のための授業を行っています。また、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も、広く啓発活動を行っていますので、ぜひご参加ください。

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

小さなころは何につけても手助けが必要だったお子様が成長し、いよいよ中学生になる時期にさしかかってきています。共に歩んできたこれまでの日々を振り返り、保護者の皆様もさぞ嬉しく、またわが子が手を離れていくことに少し寂しみしく感じておられるのではないでしょうか。

思春期は、自己を確立し、社会へ出していくための準備期間です。このころの子どもは心も体も急激に変化し、親に甘えていた自分から自立した自分へと成長し始めます。子どもの体の成長は著しく、急に大きくなり、体力もつくため、親は体力的にかなわなくなってしまいます。また、子どもが生意気になり、口答えも激しくなってくるにつれ、親が口で負け、腹立たしい気持ちになることもあると思います。しかも、都合のいい時にだけ甘えてくるので、何が何やら分からぬという気持ちを抱くこともあるでしょう。

しかし、こうした自立と依存の繰り返しは、子どもが一人の人間として社会に出ていく準備をするために必要不可欠なものですし、ようやく親から自立する準備ができるほどにお子様が成長された証でもあります。保護者の皆様が十分に愛情を注がれ、子育てに懸命に取り組んできたからこそ、今現在の少々不安定とも思えるお子様の姿があるのです。

また、思春期の子どもは、周囲の大人や友人、先輩、後輩などとの人間関係のなかで、“自分とはどのような人間で、どのような力を持ち、社会でどのように生きていくのか”，すなわち“自分とは何か”という大変難しい問い合わせに対する答えを探し、模索し続けています。そのため、時には悩み疲れはてて、親に甘えたり、逆に親に反抗したりすることもあるのです。

このような大変な時期のまっただなかにいるお子様を支えるためには、今まで以上に子育てにエネルギーが必要になります。しかも、幼少期のようにお子様を直接的に抱いたりするエネルギーではなく、心の中でお子様に注ぐエネルギーが求められます。もどかしいことが多く、以前よりストレスが増えるかもしれません。そのときには保護者の皆様も、ときにはご自身の趣味に興じるなど、リフレッシュする時間を取り、うまくストレスを発散しながら子育てにのぞむことも大切です。しかし、ストレスに負けそうなときや困ったときには、学校の先生や地域の方々など、身近な方に相談に乗ってもらいましょう。少し話ができるだけでもすいぶん楽になることが多いものです。また、京都市には様々な相談機関があります。巻末に掲載しておりますので、相談をご希望の際はぜひご活用ください。

最後になりましたが、お子様が、大人への道のりを一步ずつ歩み、確かな成長をとげられることを心からお祈り申し上げます。また、保護者の皆様が、思春期を終え、一人前の青年になったお子様と今この時をふりかえり、笑って語り合える日が来ることを願っております。



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？

子どもパトナは、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。



子どもパトナへのアクセス

中京区姉小路通東洞院東入曇華院前町 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

子ども相談総合案内（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）
土曜日、日曜日、第2・4水曜日 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 (当日受付不可)

📞 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

入籍を希望される方は、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

● 薬物乱用防止について

● 薬物から子どもを守る十か条

ご家庭においても、お子様の様子をしっかりと気に留めていただき、少しでも心配に思われることがありましたら、学校や少年相談窓口等（P23-24 参照）にご相談ください。

1 飲酒・喫煙・薬物について子どもと話し合いましょう

子どもとよく話し合い、「誰でもやっている」「害が少ない」という誤った認識を変えましょう。

3 子どもが話しやすい雰囲気を作りましょう

努力や成果をほめてあげましょう。

子ども自身を攻撃せずに、誤った行動を正すようにしましょう。

5 保護者が模範となるよう努めましょう

子どもは、保護者の言動を必ず見ています。

保護者の言動は、子どもの生活に強い影響を与えます。

7 家庭内で大人のルールを決めましょう

飲酒、喫煙等において、「子どもの手の届くところに置かない」「子どもに勧めない」等、家庭内の大人のルールを徹底しましょう。

9 他の保護者と協力できるようにしましょう

子どもの友人の保護者と協力し、子どもの様子に変わったことがあれば、お互いに連絡・情報交換できる関係を築きましょう。

2 子どもの話をよく聞きましょう

話を聞こうとしていることを、言葉や態度で示しましょう。

4 勇気を出して「NO」と言うことの大切さを伝えましょう

友人に引きずられることなく、勇気を出して「NO」と言うことの大切さを伝えましょう。

6 子どもが友人から圧力を受けても支えましょう

友人からの悪い誘いに「NO」と返事をすることで、プレッシャーがかかることがあります。力強く支えましょう。

8 一緒に子どもが打ち込めるものを探しましょう

飲酒や喫煙、更に薬物への誘惑を絶ち、興味本位で手を染めることがないよう、子どもが夢や希望を持って打ち込み、全力で取り組める環境づくりに努めましょう。

10 飲酒・喫煙・薬物について子どもと一緒に学習しましょう

保護者も、一緒に飲酒・喫煙・薬物の知識を深めましょう。

● 薬物「ダメ。ゼッタイ。」緊急メッセージ

昨年、京都市内の高校生が大麻所持・譲渡で逮捕され、更に小学6年生児童が大麻吸引について言及する事案が起り、学校関係者はもとより、市民・保護者に大きな衝撃が走りました。こうした事案を受け、緊急に京都市教育委員会、全市立学校校長、保護者代表、人づくり21世紀委員会の代表が一堂に会し、「薬物は子どもたち一人一人の身近に迫っている」という強い危機意識を共有し、学校・家庭・地域がこれまで以上に連携し、かけがえのない子どもたちの命と未来を守るために、一人一人が当事者意識を持ち、緊張感をもって行動することを確認しました。

しかし、この取組のさなかに、市立中学校の3年生の生徒が大麻所持容疑で逮捕される事案が発生したことは慚愧に耐えません。また、インターネット等において「1回くらいは大丈夫」「害は少ない」といった誤った情報が氾濫するなど、子どもたちが有害情報に接する機会が多いことも危惧されているところです。同時に、私たちが考えている以上に薬物乱用が拡がっていることに、強い危機感と憤りを感じています。私たちは、子どもたちの健やかな学びと育ちに関わるそれぞれの立場で、子どもたちの命と未来を守り抜く「京都はぐくみ憲章」の理念を共有し、子どもたちの心に届く取組を進めなければなりません。

一人一人の大人がこうした決意の下、子どもたちの笑顔と幸せ、そして市民生活の安全安心を守るため、次のとおりメッセージを発信し、薬物乱用の防止に向け一致団結して取り組みます。

○ 子どもたちへ

～絶対に大麻をはじめとする薬物を使用してはいけません～

大麻をはじめとする薬物の使用は、心と体をぼろぼろにし、人生を狂わせ、死んでしまうこともあります。「1回くらいの使用なら大丈夫」「タバコより害が少ない」という情報は間違いです。絶対に大麻をはじめとする薬物を使用してはいけません！

薬物の使用を誘われても絶対に断りましょう。断れなくて怖くなったら、その場から逃げましょう。そして、必ず先生や保護者に相談しましょう。

○ 保護者の皆さんへ

～お子さんに、正しい知識と危険性を伝えましょう～

「『自分の子どもは大丈夫』、『うちの子に限って……』」と思う前に、親の責任として正しい知識をお子さんに伝え、危険から守りましょう。

お子さんに「あなたを大切に思っている」ことを伝え、絆を深めましょう。そして、しっかりと見守り、少しでも気になることがあれば、学校や警察に連絡しましょう。

○ 地域の皆さんへ

～気になる子どもを見かけたら、学校・警察に連絡しましょう～

学校・PTAと連携し、子どもたちが健やかで心豊かに育まれる環境をつくりましょう。

多くの目で子どもたちをしっかりと見守り、少しでも気になる子どもを見かけたら、学校や警察に連絡しましょう。

○ 教職員へ

～強い危機意識を共有し、指導・啓発を徹底しましょう～

学校全体、京都市全体で「薬物は子どもたち一人一人の身近に迫っている」という強い危機意識を共有しましょう。子どもたちや保護者等に対し、薬物についての正しい知識と危険から身を守る方法について指導・啓発を徹底し、子どもたちの小さな変化やささいな兆候を見逃さず、手遅れのない対応と心の通った指導を徹底しましょう。保護者・地域・関係機関等と連携して、子どもたちが健全に育つ環境づくりのために全力を尽くしましょう。

平成28年3月10日

京都市PTA連絡協議会

人づくり21世紀委員会

京都市地域生徒指導連合会

京都「おやじの会」連絡会

京都市小学校長会

京都市立中学校長会

京都市立高等学校長会

京都市立総合支援学校長会

京都市教育委員会



LGBT(性的マイノリティ)について

近年、個人の「性」のありかたについての社会的な関心が高まっており、「LGBT」「性別違和（性同一性障害）」など性的マイノリティ（少数者）についての適切な理解が求められています。また、学校現場においても、平成27年4月の文部科学省からの通知「性同一性障害に係る児童生徒に対するきめ細やかな対応の実施等について」にあるように、性同一性障害や性的マイノリティとされる児童生徒の悩みや不安を受け止め、適切に支援を行うことが要請されています。

1 多様な「性」のありかた

「性」には、「からだの性（sex）」「こころの性（gender identity）」「好きになる性（sexual orientation）」の3要素があります。「からだの性（sex）」とは、性染色体や性ホルモン、外・内性器からなるその人の生物学的な性別を指し、「こころの性（gender identity）」とは、『自分は男性である』『自分は女性である』『自分は男性でも女性でもない（ある）』など自分の性別に対する心理的な認識を指しています。また、「好きになる性（sexual orientation）」とは、その人がどのような性別の人を恋愛や性愛の対象として持つかを指しています。これら3つの要素が合わさることで、一人ひとりの多様な「性」のありかたが形成されています。

2 LGBTとは

「LGBT」とは、レズビアン・ゲイ・バイセクシュアル・トランスジェンダーの頭文字をとったもので、性的マイ

ノリティを指す言葉です。レズビアンとは「こころの性」が女性で「好きになる性」も女性の方を指します。ゲイとは「こころの性」が男性で「好きになる性」も男性の方、バイセクシュアルは「好きになる性」が女性の場合も男性の場合もある方のことを指します。トランスジェンダーは、「からだの性」と「こころの性」の不一致を感じている方を指しています。日本では、国内人口の7.6%、約13人に1人がLGBTであると言われており、これを学校に置き換えると40人のクラスに3人程度はLGBTの子どもがいることになります。

3 LGBTの子どもへの対応について

社会的関心が高まっているとは言え、まだまだLGBTに対する偏見や無理解は存在し、それによりたくさんの子どもたちが傷ついています。そうした子どもたちが自分らしく生活できる環境となるよう、子どもの服装や髪形、更衣室・トイレの利用、行事への参加の仕方などについて、マニュアル的な対応ではない子ども一人ひとりの状況に応じた支援が求められてきています。

子どもたちは自分を理解してくれ、話を聞いてくれる人を探しています。子どもたちの悩みや不安が少しでも軽減し、傷つくことなく健やかに育っていくよう、子どもに関わる全ての者が正しい知識を身につけ、一丸となって取り組み続けることが重要です。

子どもの「性」のありかたについてご心配がある場合、京都市ではスクールカウンセラーやこどもパトナカウンセリングセンターを利用していただくこともできます。相談を希望される場合は、まず学校やカウンセリングセンターにお尋ねください。



児童虐待について

※ここでは「児童」 = 18才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26年中の児童虐待による子どもの死亡件数は20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26年度中は88,931件となっています（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、心配りをすることによって、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、これで良いのか」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「かけがえのない存在として子どもを愛しく思う」親であっても、児童虐待を起こしてしまう引き金とな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」「子どもと関わりたくない」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。

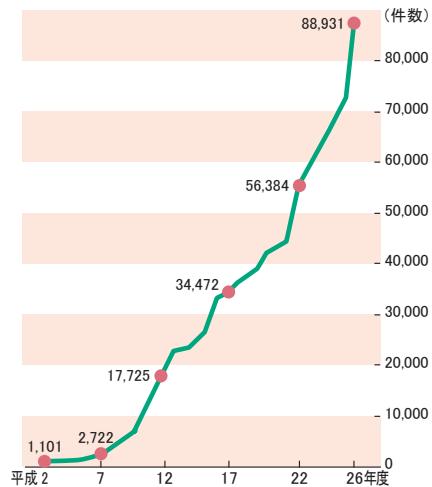
「どうしても子どもを好きになれない」「イライラしてとんでもないことをしまいそうになる」あるいは「実際に子どもをたたいてしまう」また、「すぐ暴れる。言うことをきかない。とにかく疲れる。子育てが楽しくない」といった叫びや不安、悩みが、児童相談所などへ訴えられてきています。

▶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



※平成22年度は福島県を除いて集計した数値である。

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関わりについて

LD (学習障害)・ADHD (注意欠如／多動性障害)・高機能自閉症等 (アスペルガー症候群等を含む) の発達障害のある子どもたちは、様々な「困り」を抱えています。

「ノートを見ると真っ白なんです (P10 参照)」。時としてこうした子どもの「困り」に基づく行動は「本人が急けているだけ」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関わりが大切です。

小学校の高学年になると、学習内容の高度化に伴い、発達障害のある子どもは学習に困難をより生じやすくなります。さらに、この時期は自己の意識が発達する年齢で、学習の遅れにより授業参加や友人関係に支障が生じることで自己の評価を低下させ、そのことが不登校などの二次障害につながることがあります。

また、困りが目立たない場合には、見過ごされていることも多く、課題を持ったまま進学し、授業やテストなど学業に関する課題や、約束が守れない、感情のコントロールがうまくできないなど、進路、就職にも大きく関わる思春期・青年期における新たな課題が生じることも多く見られます。

さらに、この時期は思春期に入り、からだの変化に伴い、気持ちの面でも大きな揺れが生じる時期であり、友人や親などとの人間関係が複雑化することから、発達障害のある子どもは、対人関係に困難を抱えることが多く見られます。

まずは、子どもの弱点や困難さが何なのかを見極め、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がとても大切で、子どもが抱える様々な「困り」を正しく適切に発見し、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。京都市では、小・中学校の普通学級に在籍する LD (学習障害)、ADHD (注意欠如／多動性障害)、高機能自閉症等の発達障害のある児童生徒が、学習上又は生活上の困難を改善・克服するための特別な指導を受ける場として「LD 等通級指導教室」を設置しています。また、総合支援学校「育」支援センターや児童福祉センター (P23-24 参照) では、子どもの状態や支援方法等について専門的な見地からの相談に応じています。

①気になる行動はありませんか。

簡単な計算でも時間がかかる。



忘れ物をしてしまう。大切なものをすぐなくしてしまう。

ほんの少しの時間も、じっとしていられない。

人の嫌がることをして、よくケンカになる。

自分の思いが通らないとかんしゃくをおこしてしまう。

▶ LD (学習障害) とは

学習を進めるうえでの基礎となる「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。様々な症例が報告されていますが、たとえば、「読み書き障害 (ディスレクシア)」という症例では、文字が歪んで見える、文字が鏡文字のように見えるなど、うまく文字をとらえられないことが原因で読み書きが極端にできないことがあります。

▶ 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、話しそうなどの多動性、考えないで行動する、順番を待てない、ちょっといを出すなどの衝動性が日常的にみられます。

▶ 高機能自閉症等 (アスペルガー症候群等を含む) 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。

②このような対応をしていませんか。

欠点ばかりを指摘する
・じっとしていなさい！
・落ち着きのない子だ！

どなる・手がでる
・何度も言ったらわかるんだ！
・ダメな子だ！



子どもの責任にする
・あなたはどうしてできないの！
・ほかの子はみんなできているのよ！

自分に自信がなくなり、自分をダメな人間だと思いこんでしまう…。その結果、不登校や問題行動につながってしまうこともあります。

③子どもの心の中を見てみましょう。

もっと僕(私)のこと
わかってほしいよ。



友だちの
言っていることや
思っていることがよく
わからない。

頭ごなしに言われる
とカッとするよ。怒られるのは
もういやだ。

がんばってやっているの
に、なぜかできないんだ。

気になる行動は、急けているわけでもなく、やる気がないわけでもありません。

LD・ADHD・高機能自閉症等に起因する可能性があります。

④早期から適切な関わりを！

たとえば、このように子どもと接するといいですね。

- ・伝えたいことは、短く具体的にする。
- ・大切なことを言う前に「これから大事な話を 2 つするよ」など、話の前に注意を促す。
- ・気持ちを言葉にして伝えることの大切さを教える。
- ・物を片付ける場所が、ひと目でわかるようにしておく。
- ・大事なことは、絵や文字であらわす。「～できない」ところに注目するのではなく、「～できる」ということを実感させ、本人に自信を持たせることが大切です。



子どもについての京都市内の相談機関

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：子ども相談センター パトナ)

場 所 中京区姉小路通東洞院東入疊華院前町 706-3

電 話 ☎ 254-1108 (18 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

子ども相談 24 時間ホットライン

子ども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

いじめ問題サポートライン

(いじめ対策プロジェクトチーム専用電話)

子ども・保護者・市民からの「いじめ」についての情報・要望などを受け付けています。

電 話 ☎ 213-3522

相談 時間 月～金 9:00～17:00

祝日・年末年始を除く

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るトラブル情報を電子メールで受け付けています。

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

子ども専用ハートライン

悩みごと、困りごとなど、子ども専用の相談電話です。

電 話 ☎ 213-1100 (小学生～高校生専用電話相談)

相談 時間 月～金 10:00～21:00

(第2・4水曜日は除く) (受付は 20:30まで)

土、日、第2・4水曜日 10:00～17:00

(受付は 16:30まで)

祝日・年末年始を除く

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

吳 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

子ども支援センター

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、様々な取組を行っています。

場 所 各区役所・支所の福祉部（福祉事務所）内

電 話 北 子ども支援センター ☎ 432-1286

上 京 子ども支援センター ☎ 441-5109

左 京 子ども支援センター ☎ 702-1157

中 京 子ども支援センター ☎ 812-2545

東 山 子ども支援センター ☎ 561-9349

山 科 子ども支援センター ☎ 592-3259

下 京 子ども支援センター ☎ 371-7219

南 子ども支援センター ☎ 681-3214

右 京 子ども支援センター ☎ 861-1437

西 京 子ども支援センター ☎ 381-7665

洛 西 子ども支援センター ☎ 332-9186

伏 見 子ども支援センター ☎ 611-2377

深 草 子ども支援センター ☎ 642-3579

醍 酒 子ども支援センター ☎ 571-6399

利 用 方 法 来所及び電話、手紙で相談可

相談 時間 月～金 10:00～16:30 祝日・年末年始を除く

こども相談総合案内（電話ガイド）

どのような相談先を選べばよいのか迷った時にはまずはお電話ください。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。

075-254-8107

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

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。

場所 上京区竹屋町通千本東入主税町 910-25

電話 801-2929

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。

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

虐待かとも思った時などに、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

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。

京都市中京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

相談時間 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
暁華院前町 706-3

電話 213-5657

相談時間 月～金 10:00～20:00
(第2・4水曜は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。

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

ぬく温もりの電話

（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（祝日の場合は翌日）、年末年始を除く

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

受付時間 9:00～16:30
火曜日（祝日の場合は翌日）、年末年始を除く

ヤングテレホン

（京都府警察本部少年サポートセンター）

非行問題や犯罪被害等の各種相談を受け付けています。

電話 551-7500

相談時間 24時間（年中無休）



京都はぐくみ憲章

～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、将来を託してきました、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し、社会の環境づくりを優先します。

平成19年2月 5日 (育児ニコニコ笑顔の日) 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 (京都産業大学准教授)

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28年4月発行