

相談相手の存在が あなたの子どもを救う

子どもたちのいじめ問題や不登校、インターネットによるトラブル等に、周りの大人が気付かないまま、事態が深刻になることは避けなければなりません。子どもたちに「あなたを守る人が必ずいること」を伝えていくことが大事であり、そのためにも、**保護者自身が、相談上手になることが大切です。**



「相談する」とは、自分が何かは困っていることを自分以外の誰かに聞いてもらうことで、決して「告げ口」をすることではありません。

いじめを受けた場合

子どもたちにぜひ伝えてください！

子どもが苦しい時、嫌だと感じている時、不安になっている時、そのことを学校の先生等に話すことは、「告げ口」ではありません。

それは、「相談する」ということです。

子どもたちが、いじめられたり、不安でいたりすることを保護者や身近な大人へ「相談」できるようにしていくことが大切です。

子どもたちは、「いじめられていることを周囲に言えない」心理が働いていることがあります。

- 誰かに話をする「もっといじめられる」と考えている
- 誰かに話をするを「卑怯なこと」と考えている
- いじめられるような「弱い人間だ」とは思われたくない
- 「あなたにも悪いところがある」と責められたくない
- 「保護者に心配をかけたくない」と考えている
- 「どうしてよいか、分からない」ほど混乱している



「いじめを誰にも相談しなかった」市内の小中学生は約5%

—児童生徒の問題行動等調査（H27）—

いじめを見聞きした場合

子どもを傍観者にさせないための心構えをもたせてください。

子どもが、「友達は、本当は、今、嫌な気持ちになっているんじゃないかな？」ということを見聞きした場合にも、保護者として「相談する」よう促すことが大切です。

いじめ防止対策推進法（平成25年施行）

第四条 児童等はいじめを行ってはならない。

第九条 1 保護者は、子の教育について第一義的責任を有するものであって、その保護する児童等がいじめを行うことのないよう、当該児童等に対し、規範意識を養うための指導その他の必要な指導を行うよう努めるものとする。

2 保護者は、その保護する児童等がいじめを受けた場合には、適切に当該児童等をいじめから保護するものとする。

子どもは、言葉にしないサインや勇気を振り絞って口に出した言葉を大切に受け止めてもらうことで、安心します。

子どもの不安を受け止めましょう！

◆子どもが「今日は学校に行きたくない。」と言った時、どうしますか？

そんな時には、慌てずに、ゆっくりと子どもの気持ちを聴いてみましょう。

自分でも、理由や原因がはっきりしない場合も多いです。

朝、玄関先で「お腹が痛い」、「頭痛がする」とだけ言う場合もあります。

大切なことは、子どもの不安でいる気持ちを受け止めることです。

「そうか、『今日は学校に行きたくない。』という気持ちがあるんだね。」

「何かちょっと気になることでもあるのかな？」

「もう少し、聴かせてくれない。」と試してみる方法もあります。

例えば、「お腹が痛い」といった身体症状を訴えたら、「どこあたりが痛いの？」「どんな痛さ？」、「キリキリと痛む感じかな？ それともぐーと差し込むような痛さかな？」など手を当てながら、丁寧に尋ねてみるのもいいです。

そんな子どもの不安でいる気持ち、苦しい気持ちを保護者が分かってくれるだけでさらなるエネルギーが湧いてくることもあります。

その不安が、学校生活に関係することであれば、必ず学校の先生に「相談」してみましよう。また、スクールカウンセラー等に「相談」することもできます。

市教育相談室に電話や直接会って、「相談」することもできます。子育てについて、一人で抱え込まずに、共に解決の道を探ってみませんか。

子どもの「行動の意味」を考えましょう！

子どもたちの行動を見て、「どうしてこんなことをするのか。」と感じることはありませんか。実は、子どもたちの行動には、何らかの意味があることが多いのです。

「行動の意味」について考えてみることで、色々なアプローチを試すことにもつながります。

午後から急に元気になる

「行く」、「行かない」ということから一時的に解放される

ゲームばかりしている

ゲームをしている時間帯は、他のことを考えなくてもよい

途中からは行きたくない

みんなから注目されるのが嫌だ

何か心配していることがあるのかな。
聴かせてくれない？

子どもの内面的なエネルギーを高めるには、子どもの「よい所」を見つけて伝えることや、子どもの「興味・関心」に着目して、会話をすることが、大切です。

子どもの「よい所」を見付けましょう！

できている所を探そう！

- 他の人と比べるのではなく、子どもが日頃、取り組んでいること、「やろう」としていることなど「頑張っていること」を探してみましょう。
- 365日、いつも、うまくいっていないわけではありません。

リフレーミング (よい表現に置き換える) しよう！

- 「落ち着きがない」は、
↓
いろいろなことに興味ある
- 「自信がない」は、
↓
大切なことであると、受け止め、慎重に進める

子どもに 伝えよう！

- 子どもが「学校に行けない」ことを悩んでいる時こそ、子どもの「よい所」を直接、伝えましょう。
- 昨日よりも、今日、保護者が嬉しかったことを伝えましょう。

僕には、ダメな所ばかりあると思っていたけど、そうではなかった。ちゃんと「よい所」や「頑張っている所」があるんだと思えたよ。



子どもの「興味・関心」に着目しましょう！

僕は虫が好きだなあ

私は音楽が好き

僕はゲームが好きだ

私はプリクラが好き

僕はサッカーが好きだ

あなたの子どもさんは、どんなことに興味がありますか。一つでも興味があることがあれば、それは大切なことです。そのことを話題に家族で話をしましょう。一緒に、やってみるのもよい方法です。

子どもたちは、インターネットを介して困っていることが起きても、相談できずにいるかもしれません。子どもたちがどんなネットの使い方をしているか、保護者として知っておくことが重要です。

また、ネットトラブル防止の面だけでなく、子どもたちの自主性、自律性を尊重しながら、望ましい生活習慣づくりを進めるためにも、次のような「**家庭内ルール**」をつくるのが有効です。

子どもたちが、インターネットを安全に使えるようにするため、フィルタリング設定を確実にを行うとともに、インターネットをどのように使っていくとよいのか、家庭で話し合いを行うことが大切です。



フィルタリングをしましょう!

**自分専用の携帯電話の
フィルタリング設定なし**

[市立小学生：52.2%]

[市立中学生：55.6%]

[市立高校生：38.3%]

危険!

—インターネット利用等調査 (H28) —

**家族で家庭内ルールを
話し合っ一緒に守っていきましょう!**

[家庭内ルールの例]

- 夜()時を過ぎたら使わない。
- 自分の部屋へは持ち込まない。
- 勉強や食事の時は使わない。
- 個人情報を流すことや「他者を傷つける書き込み」はしない。
- ルール違反をしたときは、()日間、使用を停止する。
- 困ったときは、必ず保護者に相談する。

**家庭内ルール
づくりの流れ**



1 家族で話し合い

学校での学習を参考に!

自分の家庭では、どんなルールが必要かを話し合います。

2 1週間やってみます

立てたルールで、1週間、試してみます。うまくいかなかった所は、修正しましょう。

友達にも聞いてみましょう!

3 修正ルールで挑戦

どれだけ守れるか、記録してみましょう。

4 チャレンジを発表

子ども会、学級等で紹介し合う機会を!

取組の様子を友達にも紹介しましょう。

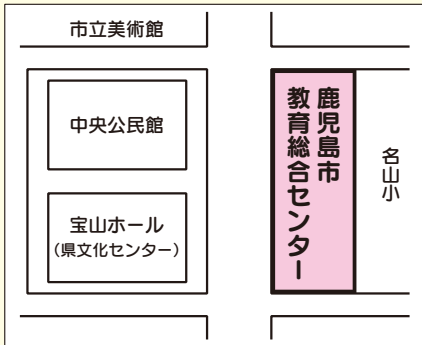
うまくいかない時のルールも決めておきましょう!

学校以外の相談窓口

学校以外にも多くの相談窓口があります。目的に応じて、ご相談ください。

市教育相談室

鹿児島市では、児童生徒や保護者、または広く市民の方々から、学習や進路、不登校、いじめ、子育てなどの教育に関する相談に応じています。



月曜日～金曜日 面接相談 9:30～17:00
電話相談 9:30～20:00
土曜日 面接・電話相談とも9:00～12:00

※面接相談は、事前に申し込んで下さい。

☆ 電話番号 **226-1345** (教育全般)

★ 電話番号 **224-1179** (いじめ相談)



適応指導教室

支援教室を開設しています！

適応指導教室(フレンドシップ)は、不登校児童生徒の学校への復帰を支援し、社会的自立を図るために市内5か所設置されています。様々な要因で登校できない児童生徒に対して、集団生活への適応、情緒の安定、基本的な生活習慣改善のための相談・指導等を行っています。

長田中学校内、南中学校内、谷山中学校内、
勤労青少年ホーム内、城西中学校内

※ 通級に関するお問い合わせは、

「市教育相談室：226-1345」までご連絡下さい。

スクールカウンセラー

学校でも相談を受けます！

市立小学校、中学校、高等学校には、保護者や児童生徒からの相談に応じるために、要望に応じて、スクールカウンセラーを派遣しています。

学習支援員

自宅で訪問支援します！

「学習意欲」があるにもかかわらず、適応指導教室や学校に行けない児童生徒及びその保護者が、学習支援を希望する場合は、要請に応じて学習支援員を自宅等に派遣します。

心のパートナー

話し相手や学習支援を行います！

学校に行くのに不安を抱えている児童生徒に対して、市内4大学で登録された心のパートナーを適応指導教室や要請のあった小、中学校に派遣し、児童生徒の話し相手や学習支援を行います。

かごしま教育ホットライン

0120-783-574 (フリーダイヤル)
099-294-2200 (携帯電話接続可)

24時間、いじめ・不登校など子どもの教育に関して相談ができます。