

特に子供の頃は、食生活を含めた基本的な生活習慣が形成されていく大切な時期です。「朝食をしつかり摂る習慣を身に付けることは、生涯を通じて健康な生活を送る基礎を培うことにもつながるのです。」

#### 4 子供が愛されると実感できるコミュニケーションを

人は大人でも子供でも愛され、信頼されたいと思っものです。子供は信頼されたいかったり、不満がたまったりすると感情をあらわにすることもあります。しかし、そんな時こそ子供の言い分を真剣に耳を傾けてあげることが大切です。

- ①日頃から子供の話をじっくり聞く。(傾聴) \*「後でね、後回しにしない」
- ②同じ目の高さで考える。(共感) ③深く関心を持って聞く。(愛着)

子供は自分が愛されていると感じる時、安定した気持ちで問題に立ち向かうことができます。そして、不必要に攻撃的にならず、相手を受け入れることができ、大きく成長するのです。

#### 5 家読(うちど)の時間を設けましょう

読書は想像力や考える習慣を身に付け、豊かな感性や情操、思いやりの心を育てることができます。ですから、本を読む時間をもちょうに家庭で習慣付けたいものです。「家庭でも食事の時間のように「読書の時間」を設ける(家読)」親子で図書館に行くなど一緒に本を讀む工夫をして、「読書の楽しさ」と出合えるきっかけを作ってみてください。



#### 6 感情にまかせて叱ることとつけとは違う

しつけは大切ですが、「しつけ」が「おどしおどし」の気持ちからつい叱責してしまい、その行為に歯止めがきかなくなってしまう場合があります。子育てのストレスが子供への愛情を忘れさせ、一時の感情に任せ叱るという行動にすりかわっているのではないかと。

- 「叱られる間の子供の立場も考えて考えること」
- 「どう言われたら子供はどう感じるだろうか」

保護者等が子供しつけに際して、体罰を加えてはならないことが法定化されました。子供の心や身体を傷つけるような叱り方は、教育的な効果がないばかりでなく、虐待につながる可能性があります。

#### 7 良いところを見つけて褒める

それは植物の根のようなもので、深く広く張るほど大きな実りをもたらします。表面的なことにとらわれることなく、その子が大きく育つことを信じて心に豊かな水や栄養を与えましょう。そして、その水や栄養となるのが、親が「子供の良いところを見出し、褒めること」です。叱るべき時は叱り、褒めるべき時はちゃんと褒める。一つ叱ったら三つ褒めるぐらいのバランスを心がけましょう。褒められることで子供は喜びを感じ、自信や自尊心を培い、自己肯定感を育んでいきます。



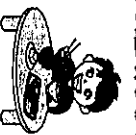
#### 8 スマホを持たせている家庭では、その使い方について家庭ルールを決めましょう

○スマホを使う場所と時間 ○ながらスマホの禁止 ○アプリのダウンロード禁止(親が許可したアプリのみ)等 \*スマホを自分の部屋では使わない。



赤ちゃんの時だけが子育てではありません。今こそ子育ての最盛期です。子供に手がかからなくなっても「心くばり」は必要で、それは成人しても続いています。バランスのとれた知力・体力・精神力は、豊かな人間形成につながります。どんなに高い学力があっても低い精神力がなかったら、人間形成上大きなひずみとなって現れます。その1つが「いじめ問題」です。いじめを生まないために、家庭教育の在り方について考えてみましょう。また、忘れてはならないものに、中高生の「ネット依存」があります。「家庭でのルール」が重要です。新しい生活様式が定着し、家庭内で過ごす時間が増えてきます。ノーゲーム、ノーテレビの日、月1回の家庭の日には、スマホの電源を切って家族でのふれあいを楽しみましょう。

- ①早寝早起きの習慣を付けて、十分な睡眠をとること。
- ②生活リズムを確立すること。
- ③朝食をたべること。



子供が親に愛されている実感を育てる。

#### 保護者の皆様へ

「子供たちの命を守るために」相手の人格を踏みにじり、人の命までも奪ういじめを防止するためには、学校が最大の努力を注がなければならぬことは言うまでもありません。しかし、家庭や地域の協力のもと、互いに連携を取りながら進めていくことが肝要です。いじめをなくすためには、早期発見が最も重要です。新型コロナウイルス感染症に伴い、いじめや偏見、家庭内暴力、児童虐待の増加も懸念されます。子供の小さなサインを見逃さないためにも、保護者の皆様のご理解とご協力をお願いします。

令和2年度 鳥栖市教育委員会

★鳥栖市の小・中学校及び教育委員会では、いじめのない学校づくりを推進します。

#### 学校におけるいじめ防止の4本柱

- ①いじめを許さない学校づくり ~未然防止~
- ②小さなサインを見逃さない ~早期発見~
- ③いじめられている子供を守る ~早期対応~
- ④新しいいじめを生ませない ~再発防止~

#### 家庭・地域への働きかけ(学校→保護者・地域)

- ①家庭訪問による指導や支援
- ②PTA等での啓発と家庭教育力の向上
- ③地域への情報提供と協力依頼



#### 子供の出す小さなサインを見逃さないで



次あげる子供の变化は、「いじめのサイン」となることがあります。子供の様子に目を配り、サインを見逃さないようにしてください。

「いじめ」とは、当該児童生徒が、一定の人間関係にある他の児童等から、心理的・物理的・身体的な影響を与える行為により、(ネット事案も含む)心身の苦痛を感じているもの。なお、起こった場所は学校の内外を問いません。個々の行為が「いじめ」に当たるか否かの判断は、表面的・形式的に行うことなく、「いじめられた児童生徒の立場に立って行います。」

#### チェックリスト① いじめられている子供の変化(小学生)

子供を見るポイント	子供を見るポイント	子供を見るポイント
1 学校に行きたがらない。(欠席、遅刻、早退が増える。)	13 親しかつた友達が出来なくなったり、遊びに行く回数が減ったりする。	チカチカ
2 登校時刻になると不調を訴える。	14 友達からの電話やメール、LINEなどで急に呼び出されることが多くなる。	
3 理由のほつきりしない衣服の汚れや破れが見られることがある。	15 子供の個人情報や誹謗中傷を書いたメモを見つけた。	
4 理由のほつきりしないけがやあざがある。	16 行先、目的を明かさずいじめが増える。	
5 食欲が落ち、寝つきが悪くなったり笑顔が減ったりする。	17 電話に出たがらなくなったり、友達の誘いを断ったりする。(友達に来てても居留守を使うとするとする。)	
6 「どうせ自分はダメだ」などと否定的な言動が目立つ。	18 家や自分の部屋に閉じこもりがちになる。	
7 学習時間が減ったり、宿題をしなくなったりする。	19 友達からかわれたり、命令されたりする。	
8 成績が低下する。	20 子供の学級に落ち着きがなく、騒がしい。	
9 表情がさえず、おどおどした様子が見られたり、外出しなくてもの絶えず周囲を気にしたりする。	21 転校したい、社会体育等をやめたいなど多量に。	
10 持ち物がなくなったり、傷つけられたりする。	22 些細なことでも怒ったり、家族にあたりたりする。	
11 家から金品を持ち出したり、必要以上の小遣いを求めたりする。	23 家族との会話が減ったり、学校の話題を避けたりする。	
12 学級、友達、先生の不平不満を口にすることが多くなる。	24 家族(父母、祖父母)のお金が無くなることがある。	

チャットリスト① いじめられている子供の变化(中学生)

子供を見るポイント	チャット	子供を見るポイント	チャット
1 学校に行きたがらない。(欠席、遅刻、早退が増える。)		13 親しかった友達が来なくなったり、遊びに行く回数が減ったりする。	
2 登校時刻になると不調を訴える。		14 スマホに着信が頻繁に入るが、誰かめようとしな。	
3 理由のほっきりしない衣服の汚れや破れが見られることがある。		15 友達からの電話やメール、LINE で夜や休日に呼び出されることが多くなる。(帰宅時間が遅くなる)	
4 理由のほっきりしないけがやあざがある。		16 LINE、Twitter、Facebook 等に子供の個人情報や悪口をみつけた。(子供の变化でなく、スマホで)	
5 食欲が落ち、寝つきが悪くなったり笑顔が減ったりする。		17 電話に出たがなくなったり、友達の誘いを断ったりする。(友達が来ても居留守をしようとする。)	
6 「どうせ自分はダメだ」など否定的な言動が目立つ。		18 家や自分の部屋に閉じこもり、昼夜が逆転する。	
7 学習時間が減ったり、提出物が滞ったりする。		19 友達にからかわれたり、命令されたりする。	
8 成績が低下する。		20 転校したい、部活動をやめたいなどともらす。	
9 表情がさえず、おどおどした様子が見られたり、気がつかいすぎたりする。		21 些細なことでも怒ったり、家族にあたったりする。	
10 持ち物がなくなったり、傷つけられたりする。		22 家族との会話が減ったり、学校の話題を避けたりする。	
11 家から金品を持ち出したり、必要以上の小遣いを求めたりする。		23 行き先や用事はほっきりしない外出がある。	
12 学級、友達、先生の不平不満を口にすることが多くなる。		24 家族(父母、祖父母)のお金が無くなることがある。	

チャットリスト①などにより、お子様の様子がおかしいと感じたら、先生、友達や友達の保護者からも話を聞くなどして、状況の把握に努めてください。もし、お子様がいじめを受けていることが分かったら、右のような対処をお願いいたします。

チャットリスト② いじめられている子供の变化(小学生)

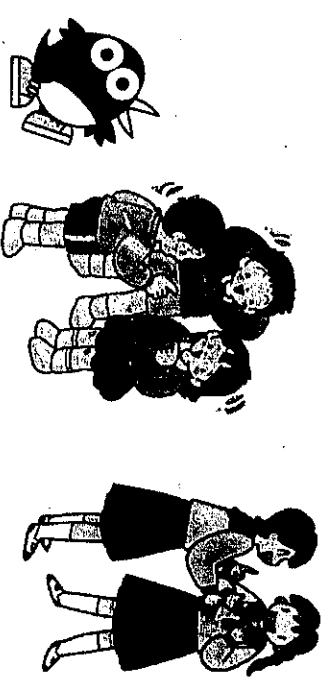
子供を見るポイント(小学生)	チャット
1 親が知らない物品を持ち、服装が派手になる。	
2 小遣い以上のお金を使っている。	
3 友達に命令したり、言葉や態度が乱暴になったりする。	
4 些細なことに反発し、反動的な態度が増える。	
5 スマホ等で、友達の情報や悪口を拡散させている。	
6 常にスマホを操作し、親に見せるのを拒絶する。	
7 特定の家や場所二度々数人でたむろする。	
8 行先、目的を明かさず外出が増える。	
9 親が部屋に入ってくるのを極端に嫌う。	
10 スマホで多額の課金を伴うゲームをしている。	

- ①子供とじっくり話し、つらい思いを受け止める。
- ②子供の味方であることを伝え、安心感を持たせる。
- ③一人で立ち向かわないのを責めない。支援することを伝える。



チャットリスト②で、子供のいじめ行為の疑いが認められた場合は、以下のような対処をお願いします。コンビニ等で購入できるプリペイドカードを使って、簡単にゲームに課金することができます。ご注意ください。

- ①子供とよく話をして、毅然とした態度でその行為を止めさせる。
- ②行っている行為がいじめかどうかという点よりも、その行為によって相手がどんなにつらい思いをしているかを理解させる。



相談窓口(安心してご相談ください。)

相談窓口	電話番号	所属
心の悩みテレホップ相談	0120-783-114 85-2723	鳥栖市教育委員会
こども育成課 家庭児童相談	85-3550	鳥栖市(健康福祉みらい部)
保健センター	85-3650	鳥栖市(健康福祉みらい部)
ヤングテレホップ	82-7867	鳥栖警察署
鳥栖保健福祉事務所	83-2161	佐賀県
心のテレホップ相談	0952-30-4989	佐賀県教育委員会
佐賀こころの電話	0952-73-5556	佐賀県
佐賀いのちの電話	0952-34-4343	佐賀いのちの電話
児童相談所(総合福祉センター内)	0952-26-1212	佐賀県
少年サポートセンター	0120-29-7867	佐賀県警察本部
子どもの人権110番	0120-007-110	佐賀地方検察局
精神保健福祉センター	0952-73-5060	佐賀県
家庭教育子育て電話相談「さがっ子よいでん」	0952-25-4100	佐賀県

いじめを生まないために家庭でできることを取り組みましょう。

**教育の原点は、家庭にある**

家庭の中で様々なコミュニケーションの仕方や体験を通して、人間関係の在り方を学んでいきます。

**望ましい家庭とは?**

「食事や家族とろって食べましょう。」  
 家族の団らんが子供の心が一番安らぐどころです。子供の成長には欠かせません。

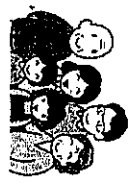
「地域との交流、友達との交流を大切にしましょう。」  
 子供も自分なりに他者や友達との付き合い方を学習しているのです。しかし、おかしな関係が見えたら、「友達づきあいのアドバイスをして関係改善の支援をしましょう。」

「家の仕事の分担をして、責任を持たせましょう。」  
 子供も家族の一員です。「手伝い」ではなく、自立への一歩のために家庭の仕事などを責任持ってさせることも大事です。これらの経験を通して、自分を大切に思う心(自己肯定感)や家族の一員として役に立ちたいと思う心(自己有用感)を子供に育てましょう。以上のことを幹として、次のことに取り組ましましょう。

- ①親は子供のことと寄り添い、子供の訴えに耳を傾ける。
- ②しっかりと愛情を注ぐ。
- ③善悪の判断をしっかりと教える。

①他者の痛みが分かる人になる。  
 ②弱者を助ける勇氣などが身に付く。  
 ③人間としての大切な基本的人間関係を身に付けることができる。

子供の持っている「良さ」「可能性」を積極的に見出し、寄り添いながら、その伸長を図るようにしましょう。



- 一人で悩まず、前向きに子育てしよう  
 日々の生活に追われ、ゆっくと子供と接する時間が少なくなりがちです。しかし、子供を思い、子供のより良い将来の実現に向けて懸命にサポートする親の姿を、子供はしっかりと見ています。子供たちの心にも響かれています。  
 どうか、さまざまな悩みなどは一人で抱え込まず、家族、親類や友人の協力を得たり、学校、地域の相談窓口や子育てサポートや子育てネットワークといった、子育てを応援サポートしてくれるシステムなどを積極的に活用しましょう。
- 子供は親の姿を見て学んでいく  
 親に感謝し、親を思いやる心は、広く他者を思いやる心の基となる大切なものです。まず親が自らの親である祖父母を大切にすることを心がけましょう。子供はその姿を見て学んでいくのです。
- 子供の健やかな成長のために 「早寝、早起き、朝ご飯が大切！」  
 最近昼夜が逆転して、生活のリズムが不規則になっていく子供が増えています。ゲームやスマホ等が原因のようです。朝食は一日の生活のスタートです。朝食を摂ることに身体と心にエネルギーを補給し、集中力、やる気、体力を発揮し、一日の身体のリズムを整えることができます。

