

# 子どもは親の鏡

保護者が友だちを悪く言えば、子どもも友だちのことを悪く言うことを当然と感じてしまうことは少なくありません。先生や近所の人でも同じです。子どもの前では、人のことを批判する言葉は慎みましょう。

**けなされて育つと子どもは人をけなすようになる**  
**とげとげした家庭で育つと子どもは乱暴になる**  
**励ましてあげれば子どもは自信をもつようになる**  
**認めてあげれば子どもは自分が好きになる**

ドロシー・ロー・ノルト著「子どもが育つ魔法の言葉」(PHP文庫)より引用

## 大事なことって何だろう？

人の良いところを見つけて認めるプラスの言葉を使うように心がけましょう。まずは子どもへ。子どもの「すごい」をたくさん見つけて、言葉で伝えてあげましょう。

### 自己肯定感が育まれます 人の良いところを見つけれられる子どもに

**初心者編** 小さなことでもどンドン言おう  
 「ありがとう」「助かったよ」  
 「うれしいよ」

**中級者編** 今できていることを認めてほめよう  
 「早く起きられたね」  
 「部活頑張っているね」

**上級者編** その子自身の過去と比べて、  
 伸びたことを見つけよう  
 「ゲームの時間が減ったね」  
 「勉強の時間が増えたね」

ほめる内容は当たり前でOK



# 子どものSOSを見逃さないで

## SOSのサインの例

### 身体

腹痛・吐き気・下痢・  
食欲不振・めまい・頭痛・  
発熱・倦怠感

### 行動

口数が少なくなる・過食・  
拒否・不眠・ヒステリー

知られたくない

恥ずかしい

親に心配を  
かけたくない

~~いじめられているの  
助けて!!~~

言えない…



子どもにもプライドがあるよ

気のせいだ

わがまま

ずる休み

というような言葉では決して片付けないでください

## 大事なことって何だろう？

### 1. 普段から…

みかたであることを伝え、信頼関係を築いていきましょう

「何があっても、絶対みかただよ」「あなたをきつと守るよ。何でも話してね」

### 2. SOSに気づいたら…

子どもに寄り添い、力になることを伝えて、安心感を与えてください

「どうしたの、何かあった?」「力になれること何かある?」



### 3. いじめられていることを打ち明けられたら…

子どもの気持ちをそのまま受け入れ、これまでを評価してあげてください

「話してくれて、ありがとう」「よくがんばったね。もうガマンしなくていいよ」

### 4. いじめ解決に向けて次のステップを

本人の気持ちも尊重しながら、対策を考えていきます

「決してあなたのせいじゃない」「どうすればいいか、一緒に考えよう」



抱え込まず、学校や相談機関(P16へ)に相談しましょう



# いじめについてしっかり考えておこう!



Q. どんなことが  
いじめになるの?

A. 相手が心身の苦痛を  
感じる行為です



例えば、こんなことが当てはまります

- からかう、悪口やおどし文句を言う、嫌なあだ名で呼ぶ
- 仲間はずれ、集団による無視をする
- 軽くぶつかったり、たたいたり、けったりする
- 物を隠したり、壊したり、捨てたりする
- 嫌なことや恥ずかしいこと、危険なことをさせる
- パソコンやスマートフォンなどで誹謗中傷や嫌なことをする

**「いじめられる側にもそれなりに理由がある」は全くの間違いです!!**

いじめ防止対策推進法が2013年に公布されました

**第4条 児童等は、いじめを行ってはならない。**

行政や学校に対してだけではなく、保護者に対しても規定があります。

- ・ いじめを行うことのないよう規範意識を養うための指導やその他指導をする
- ・ 児童がいじめを受けた時はいじめから保護する
- ・ 市や学校が講ずるいじめ防止の措置に協力する

大事なことって何だろう?



**1** 日頃から子どもとの会話を大切に、何でも話せる関係に

小さなことでも「ありがとう」などプラスの声かけをし、  
子どもの心が満たされ、**自己肯定感**が育まれる環境づくりをしましょう。

**2** どんな理由でもいじめは絶対に許されない行為であることを子どもに教える

いくら軽い遊びや悪ふざけ、ジョークのつもりでも、  
いじめられる側の苦しみは深刻です。  
いじめは決して許されないことです。



**3** いじめは差別、差別される側の人の気持ちを考えましょう

人種差別や障がい者差別、病気の人への差別、男女(性)差別など様々な差別にも  
目を向けてください。差別する側が絶対に悪いです。差別のない社会を作りましょう。

# 思春期の子どもの心

子どもたちも様々な悩みや不安を抱えています

勉強や進路に  
関する不安

親にガミガミ  
言われる



友達関係の悩み

容姿や能力に  
ついての悩み

## 成長によるホルモンバランスのくずれも不安やイライラの原因の一つ

思春期は性ホルモンの分泌が急激に活発になり、感情をつかさどる扁桃体が刺激されます。そのため、ちょっとしたことで怒りやイライラが起きてしまいます。

自分でも感情の  
コントロールが  
できないのね



## 大事なことって何だろう？

### 1 子どもに寄り添い、聞き役に徹する

思春期の子どもは親から自立したいという欲求が高まるため、干渉されることを嫌い、何を聞いても「別に…」 「うるさい!」と話したがりなくなります。

気になることがいっぱいあると思いますが、質問攻めはやめて、子どもが話し出すのを気長に待ってみませんか。子どもが話したいことに耳を傾け、途中で反論したり説教をはじめたりせず、じっくり聞いて共感することが大切です。

伝えたいことは「私なら～するかな。」とアドバイスの形にすると伝わりやすくなります。

### 2 早起き⇒朝ご飯⇒夜ぐっすりのリズムをサポート

子どもにとって睡眠は、心身を休息させると同時に体をつくり、脳を発達させる大切な働きをもっています。心と体の「元気」は、思春期のイライラ軽減につながります。生活リズムを整えられるようサポートしましょう。

### 3 保護者も気分転換を

思春期の子どもたちは反抗的な態度をとりながらも、心の中では「いつもありがとう」と思っているはず!保護者もストレスを溜め込まず、身近な人に話を聞いてもらったり、気分転換したりすることが大切です。相談機関も頼って(P9へ)。

# 一人で悩まずに相談しましょう

## 保護者の相談窓口

子育て全般	北区健康福祉課健康増進係 <b>025-387-1340</b> 月～金 8:30～17:30(休日・祝日・年末年始を除く)
	北地域保健福祉センター <b>025-387-1781</b> 月～金 8:30～17:30(休日・祝日・年末年始を除く)
	県生涯学習推進センター「すこやかコール」 <b>025-283-1150</b> 月～金 13:00～19:00(祝日・お盆・年末年始・年度末を除く)
	ハローミッドワイフ(新潟市助産師会) <b>025-244-8885</b> 月・火・木・金 13:00～15:30(8月13～16日・年末年始を除く)
子どもの発達や 子育てなど	新潟市発達障がい支援センター「JOIN」 <b>025-234-5340</b> 月～金 8:30～17:30、土曜 9:00～15:00(祝日・年末年始を除く)
不安やストレスなど	新潟市こころの健康センター <b>025-232-5560</b> 月～金 8:30～17:00(祝日・年末年始を除く)
虐待かな? 虐待しそう…	児童相談所 <b>189</b> (いちはやく) または <b>025-230-7777</b>
パートナーからの 暴力で悩んでいる	新潟市配偶者暴力相談支援センター <b>025-226-1065</b> 月・水 9:00～17:00、火・木・金 9:00～20:00(祝日・年末年始を除く)
児童虐待・DV・ 生命の危機	北警察署 <b>110</b> または <b>025-386-0110</b>

### コラム 最近どうらね

感染症の流行や自然災害など大きな出来事が起こった際には、いろいろな情報やうわさが広がり、どの情報が正しいのか判断が難しくなることがあります。子どもはより影響を受けやすいと言えます。

#### ●正しい情報を伝えましょう!!

子どもは、年齢が高くなるにつれ、スマートフォンやインターネットを通して、子ども自身で情報を得られるため、デマなどの被害にあうリスクが高まります。

情報がいつ、どこ(誰)から発信されたも

のが注意しましょう。正しい情報のとり方について話し合うなど、家族や身近にいる大人のサポートが必要です。

#### ●コロナ禍を家族で過ごすポイント

- ・子どもの不安やストレスを受け止める。ニーズや心配事を確認する。
- ・大人が落ち着くことで子どもの落ち着きを取り戻す。
- ・子どもが自分の力で自分を守るよう支援する。(手洗い、咳エチケット、適度な運動など)
- ・家族のコミュニケーションを大切に、ニコニコ笑顔で免疫力をあげる。