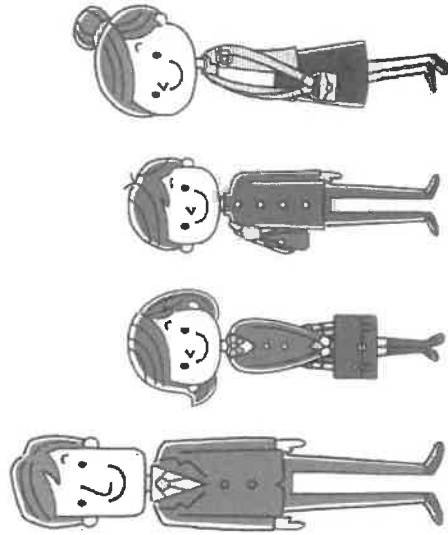


思春期のお子さんをもつ 保護者のみなさんへ

思春期とは、子どもから大人へ成長していく過程のことを指します。体が大人に近づくだけでなく、心も大きく変化する時期です。

「自分らしさとは何か」「自分は何者なのか」に悩み、自分なりの考え方や生き方を模索する時期とも言われています。心の中で、今までの自分を壊しそとして作り直していくこと（スクラップ&ビルド）を繰り返して、世界でたった一人の自分を作り上げていきます。

揺れるわが子が心配になると思いますが、思春期の特徴や、中学校という新たな世界で身につける力についてご理解いただき、温かく成長を見守っていただくと幸いです。



もくじ

思春期の特徴	1
中学校で学ぶこと	2
思春期の子どもへの接し方	4
ネットトラブルに巻き込まれないために	6

思春期の特徴

特徴：情緒が安定しない

思春期は、怒りや悲しみなどの感情のコントロールがうまくいかず、情緒不安になりがちです。体つきが大人に近づきますが、体の成長に心がついていけなかったり、性への目覚めに戸惑ったりします。必要以上に外見を気にしたり、異性を意識したりします。

問題が一つとは限らず一気にのしかかり、さまざまなことで悩みが多くなる時期でもあります。



特徴：感受性が高い

この時期は、いろいろな刺激をまともにも受けるので、感受性が豊かになっていきます。イライラしたり、反抗的な態度をとったりするのも、感受性が高すぎるからです。

また、感受性が高いと、将来にいい影響を与えます。多くの経験や出会いをすることで、将来にいい影響を与えます。この時期の出会いが、将来の大きな目標につながる可能性があります。ただし、悪いことも同じように吸収しやすいのも事実です。



特徴：周りに反発したくなる

思春期は、親離れの時期でもあります。一緒に出掛けるのを嫌がったり、口数が減ったり、時にはけんか腰の態度も成長の証です。

ただ、暴言とも思える言葉には、親の愛情を不器用に確かめたいと願う気持ちも込められている場合が多くあります。親から自立したい気持ちと、甘えたい気持ちの間で揺れ動いているのです。

中学校で学ぶこと

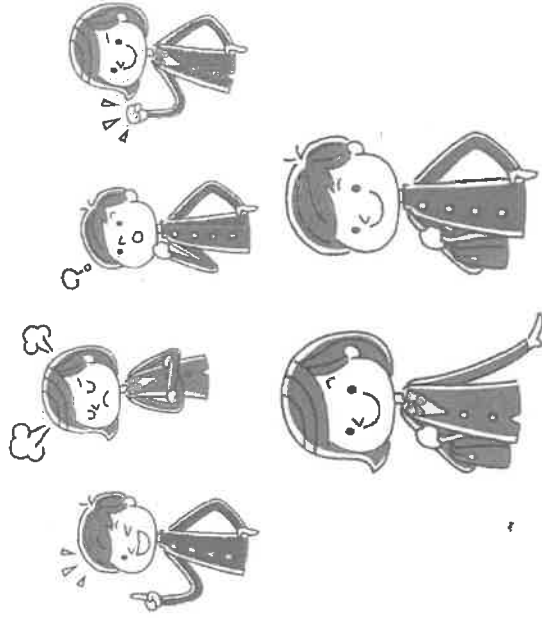
学校生活を送る中で、学力だけでなく、社会で生きていく上で大切な多くのことを学びます。

集団の一員としての自覚を身につける

中学校では、多くの行事が行われます。時には、優勝・最優秀などの賞が設けられていることもあります。生徒は、その賞を取ろうと努力しますが、何より大切なのはその取り組みの過程です。

常に練習が順調に進むわけではありません。その時、「どうしてうまくいかないのか。」「自分たちにかけていることはなんなのか。」「頑張っている仲間に対して、自分は本当に精一杯やっていると言えるのか。」「等をじっくり振り返ることで、仲間を思いやる気持ちや集団への帰属意識が育ちます。

この意識は、親元を離れて行う宿泊訓練などでもそうです。寝食を共にすることで、仲間の強い絆が生まれます。宿泊研修中には、班別研修や課題別研修なども多く行われます。計画から当日の研修まで自分たちで考え行動します。予想外のトラブルもあるのですが、普段の教室では気が付かない互いのよさを素直に認め合うことで、個性を尊重する雰囲気も生まれます。



仲間とともに活動する喜びを味わう

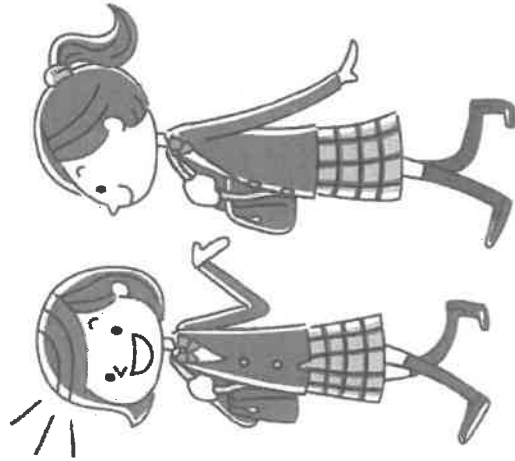
中学校では、班での活動が大切にされます。自治活動と、文化的活動が主になります。

自治の面では、多くの委員会が中心となり、授業・給食・掃除など生活全般で、自分たちが目指す姿を明らかにして、その姿に少しでも近づぐために活動します。班で互いに声を掛け合い、目標を達成しようとして活動する中で、仲間とともに活動することの喜びを感じることができず。委員は、自分の責任の重さを感じつつも、やり遂げた喜びを味わうことができます。

また、文化的な面では、多くの学校が合唱をその柱と位置付けています。毎日、全員で合唱に取り組んだり、時には他の学級や他の学年と交流を行ったりすることで、自分たちのよさ・問題点を確認し、よりよい合唱を築き上げようとする意識が育ちます。

このほか、中学校では部活動があります。これは、他学年の生徒とともに活動します。

部活動では、先輩との活動を通し技術の向上はもちろんです。生き方を学ぶことも大きな目的となります。



傾聴・共感を心掛ける

思春期は、繊細で傷つきやすく、しかし、思うように感情がコントロールできません。イライラした態度や言葉が気になるものですが、まず、聞くことに徹しましょう。その際、アドバイスは必要ありません。子どもの悩みに寄り添う気持ちが大切です。思いを受け止めてもらえると、安心して話ができるようになります。

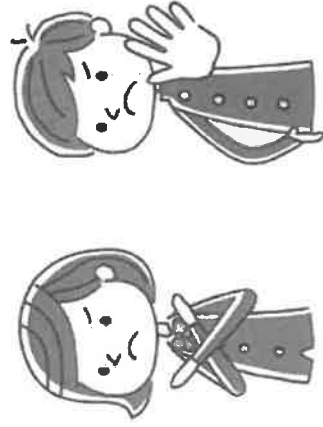
逆に、親が良かれと思っただけのアドバイスが、子どもにとっては、反発のもとになったりします。時には、子どもの意志を阻害することにもなります。

時間はかかりますが、思いを受け止めることを一番に心がけましょう。

干渉しすぎない

この時期は、子どもは親と過ごすことより友人との関係を重要視します。時には、生涯にわたっての友人と巡り合うこともあります。

今までは違う友人との付き合いに、親は不安を感じる面もありますが、過干渉はやめましょう。持ち物・時間などについて、家庭のルールを守らせるのはいいのですが、根掘り葉掘り聞かれると、子どもは反発します。犯罪や命に関わることは、毅然とした態度が必要ですが、そのほかについては、ゆったりとした広い心で見守りましょう。



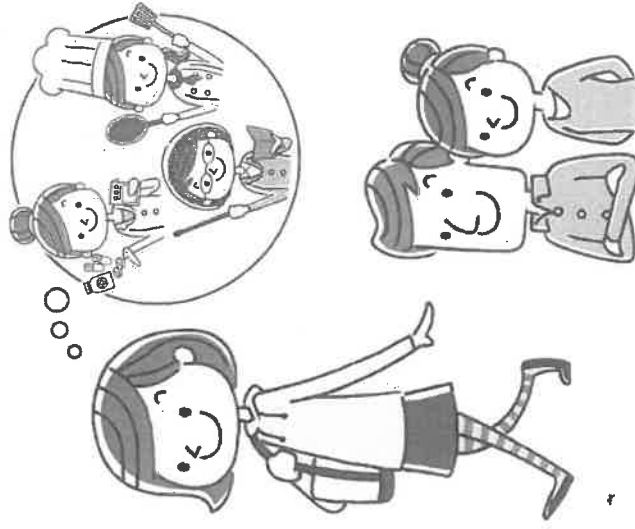
大人として接する

思春期の子どもは、一生涯大人になろうとしています。まだまだ、危なっかしくいろいろ手や口を出したくなりますが、我慢しましょう。そして、一人の意思をもった大人として接しましょう。

進路にかかわる話も多くするようになると思います。時には非現実的な夢をもつこともありませんが、否定せず、情熱をもって取り組んでいる姿を認めていきましよう。子どもたちが成人する頃には、親の知らない職業に就くことも考えられます。そして、今熱中していることが、将来何らかの形でつながることもあります。

否定的な言葉は、子どもにとって良かれと思っただとしても、子どもが自分で考え、勇気をもって行動し達成感を味わう、または失敗から学び強くなるチャンスなどを奪ってしまうことになりかねません。逆に、結果ではなく過程を認められると、次の目標を高く設定すると言われています。

相手の思いを尊重し、わが子のサポーターになりましょう。



現在、急速に普及しているSNSによるコミュニケーションでは、顔の見えない相手とのやりとりになるため、トラブルに発展することが多く、社会問題となっています。無用なトラブルを避けるためにも、ネットの特徴を理解しましょう。

ネットの特徴1

インターネットの普及により、クリックひとつ、指先だけで世界につながることができ、24時間休みなく、ほしい品物・情報を素早く手に入れることができ、また、インターネットショッピングや電子マネーによるキャッシュレス決済など、ネットを利用した新しいサービスも次々と展開され、生活の利便性がより高まりつつあります。

中でもSNSの普及により、マスコミ等から一方通行に受信するだけであった情報についても、自分が情報の発信者となり、双方向のコミュニケーションが可能になりました。

ただ、双方向のコミュニケーションが、ネットいじめなどのトラブルにつながる最近多くなっています。

自分のコメントの意図が正しく相手に伝わらず、悪口と捉えられて相手を傷つける結果になったり、逆に、いきなり相手から悪口を送られたり、仲間外れになるトラブルも多くあります。ネットだけに頼らず、直接、相手の顔を見て会話することが大切です。

また、ネット上の情報が正しいかどうかの確認もなしに、次々と拡散したことで、相手から訴えられ刑事事件に発展したケースもあります。情報をうのみにせず、本当に正しい情報なのか見極める必要もあります。



ネットの特徴2

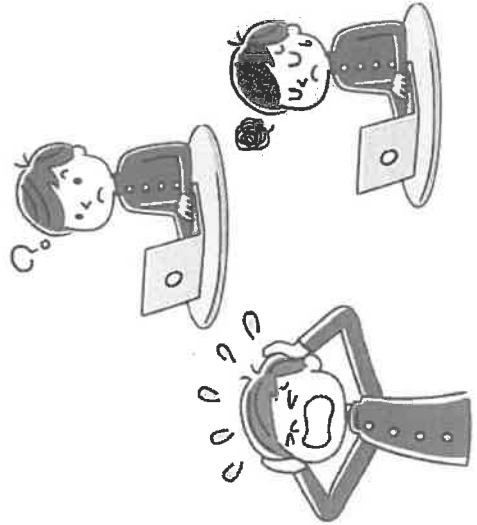
ネット上では、必ずしも本名を名乗る必要はありません。個人情報や漏えいしないためにも、名乗らない方が安心です。いわゆる仮想（バーチャル）社会です。

しかし、同じ趣味の相手となら大丈夫と思っただけで、個人情報を聞き出されて悪用されるケースが多くあります。巧みに写真を送らされ、それが世界に拡散して、脅迫の材料にされたこともあります。ネット上に拡散した写真は、消し去ることはほぼ不可能です。10年後20年後も残ることから「デジタルタトゥー」と呼ばれています。

「公式のサイトだから大丈夫。」と思っていると、巧みに作られた偽サイトだったという場合もあります。ネット詐欺・架空請求・当選詐欺などに巻き込まれる危険性もあります。また、外出先の様子をリアルタイムでネットに載せた結果、留守宅が空き巣被害にあったケースもあります。

投稿した写真や動画などから、自宅・通っている学校・名前などの個人情報すべて特定されることもあります。絶対に、個人情報は載せないことが大切です。

このほかにも、パスワード設定なしのWi-Fiスポットを利用したところ、様々な個人情報盗まれた事例もあります。誰が設置したものか、接続先の名称や鍵マークが正しいかを確認しましょう。



ネット依存症

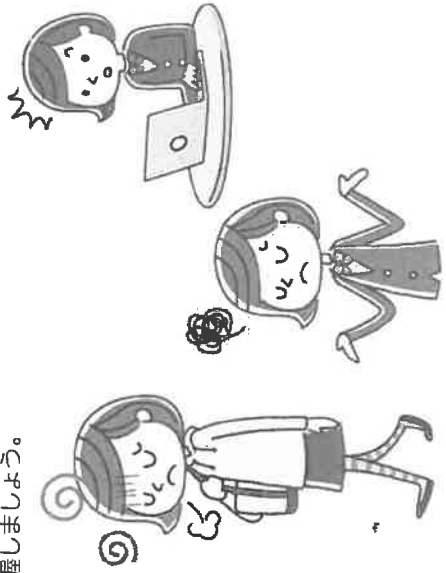
ネットの使用を自分の意志でコントロールできない状態を、ネット依存症といいます。ネット依存症になると、睡眠や栄養が十分に取れなかったり、携帯やゲーム機を取り上げられると暴れるなどの症状が出ます。親に内緒で、過剰な課金を繰り返すケースもあります。そこから、うつに近い状態になったりすることもあります。WHO（世界保健機関）では、オンラインゲームなどの「ゲーム障害」を新たな疾病として正式に認定しました。ネット依存が疑われる中高生は、約93万人と推定されています。そして、ネット依存のほとんどがゲーム障害と言われています。

オンラインのゲームの場合、勝ったという快感やワーク感が忘れられずやめられない状態になります。また、同じゲームで遊んでいる仲間がいるため、自分以外の人も遊んでいる安心感があったり、自分が抜けたら迷惑をかけるという思いになったりしてやめられないことも多くあります。

夜中にゲームを続け、朝起きられず学校を欠席する、ゲーム以外のことに関心を示さないなどの症状が継続的にみられ、注意してもゲーム時間が減らない場合、ゲーム障害が疑われます。

ゲーム障害は、家庭内だけで改善は難しいと言われます。相談機関や専門医への受診が必要なケースもあります。

常日頃から、わが子の携帯の使用状況を保護者が把握しましょう。



ネット依存症

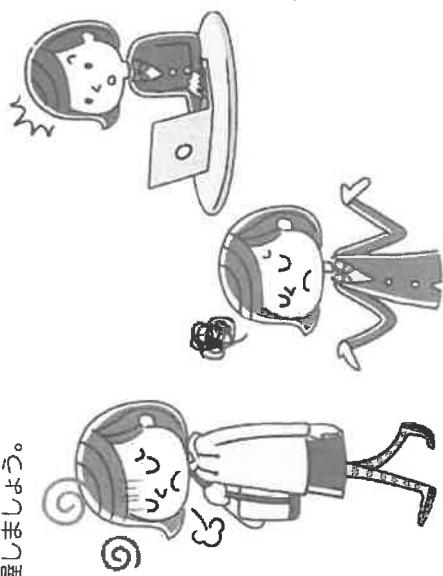
ネットの使用を自分の意志でコントロールできない状態を、ネット依存症といいます。ネット依存症になると、睡眠や栄養が十分に取れなかったり、携帯やゲーム機を取り上げられると暴れるなどの症状が出ます。親に内緒で、過剰な課金を繰り返すケースもあります。そこから、うつに近い状態になったりすることもあります。WHO（世界保健機関）では、オンラインゲームなどの「ゲーム障害」を新たな疾病として正式に認定しました。ネット依存が疑われる中高生は、約93万人と推定されています。そして、ネット依存のほとんどがゲーム障害と言われています。

オンラインのゲームの場合、勝ったという快感やワクワク感が忘れられずやめられない状態になります。また、同じゲームで遊んでいる仲間がいるため、自分以外の人も遊んでいる安心感があったり、自分が抜けたら迷惑をかけるという思いになったりしてやめられないことも多くあります。

夜中にゲームをし続ける、朝起きられず学校を欠席する、ゲーム以外のことに関心を示さないなどの症状が継続的にみられ、注意してもゲーム時間が減らない場合、ゲーム障害が疑われます。

ゲーム障害は、家庭内だけで改善は難しいと言われます。相談機関や専門医への受診が必要なケースもあります。

常日頃から、わが子の携帯の使用状況を保護者が把握しましょう。



ネットと上手につきあうために

ネットのトラブルを避け、上手に付き合うために、家庭内でのルール作りをしましょう。

- 使用時間、使用場所、使用金額を決める。
- 親の名義で購入し、子どもに貸し出しているものがあることを明確にする。
- 親が一方的に決めるのではなく、話し合ってから決める。
- ルールは、子どもだけでなく、親も守る。
(食事の時は使わないなど)

また、購入時には、必ずフィルタリング機能を設定しましょう。フィルタリングは年齢に応じて設定の変更が可能です。無用なトラブルを避けるためにも、ぜひ活用しましょう。



夢に向かって 自分で考え 行動する力を

