

# 家庭教育に関する世代別学習プログラム

(子育て世代対象プログラム)

学習対象		テーマ	種別	掲載ページ
子育て世代	乳幼児期	「あなたの子育て応援します」 ～がんばりすぎるパパ・ママへ～	ワークシート	1～2
			展開例	3
			ファシリテーター用 補助資料	4～8
	幼児～ 小学生期	「これで我が子もお手伝い名人」 ～ニコニコお手伝い大作戦～	ワークシート	9～10
			展開例	11
			ファシリテーター用 補助資料	12～14
	小学生期～ 中高生期	「ケータイ・スマホを与えるとき」 ～子どもを守るために～	ワークシート	15～16
			展開例	17
			ファシリテーター用 補助資料	18～20
		「大人なの?」「子どもなの?」 ～大人になり始めた我が子へ～	ワークシート	21～22
			展開例	23
			ファシリテーター用 補助資料	24

※ 県ホームページから、ダウンロード可。

ホーム > 教育・文化・交流 > 生涯学習・社会教育 > 家庭の教育力の向上 > 家庭教育資料  
<http://www.pref.kagoshima.jp/kyoiku-bunka/shogai/kateikyoiiku/index.html>

※ ダウンロード版には、ページ番号の記載なし。

家庭教育学級やPTA、公民館講座等の  
家庭教育に関する様々な学習機会において、  
ご活用ください。



## 「あなたの子育て応援します」～がんばりすぎるパパ・ママへ～

### ワーク1 自分の気持ちにあてはまるものにチェックしましょう。

- 子どもとのかかわり方やしつけの仕方が分からなくなったことがある。
- 子どもが泣いてばかりいると、かわいいと思えないことがある。
- 子育てについて、配偶者や親の協力が得られない。
- 家事などが思いどおりに進まなくてイライラする。
- 育児以外のことに追われて、子どもとふれあう時間がとれない。
- 子育てに追われて自分の時間がもてない。
- 子どもを通じての近所づきあいや、子どもの親同士の付き合いが負担に感じる。
- 子育てと仕事の両立や職場復帰のタイミングが難しい。
- 子育てにお金がかかる。
- 子どもの病気や心身の発育・発達の遅れが気になる。
- 睡眠時間が足りない。
- 誰でもいいから、そばにいてほしい。

### ワーク2 がんばってしまうのはなぜだと思いますか。

### まめ知識 地域子育て支援センターは、こんなことをしています。

- ① 子育て親子の交流の場の提供交流の促進
- ② 子育て等に関する相談、援助の実施
- ③ 地域の子育て関連情報の提供
- ④ 子育て及び子育て支援に関する講習等の実施



ここに来る前は、とにかく何もかもが分からずに育児が不安でした。子どもの夜泣きもひどかったし…。

でも、スタッフの方によりアドバイスをいただき、気持ちが楽になりました。



ここでは、子ども同士、親同士のつながりを感じられる“自分の居場所”。  
他のお母さんたちと「一緒にがんばろうね」と話しながらいろいろな情報が共有できるし、来るたびにすごくリフレッシュした気分になれます。

#### 利用者の声

私は“人見知り”するほうですが、ここは雰囲気温かく、とても来やすいです。

季節ごとの行事があるのも嬉しいです。なかなか家ではできませんから…。



初めての子育てで、何から何まで不安だったのですが、同年代の親子や孫と一緒に来るお年寄りの方々と交わる中で、とても楽な気持ちになりました。

■参考 厚生労働省ホームページ

## エピソード2

子どもを抱っこして買い物していたら、近所に住むAさん(50代)が話しかけてきた。  
Aさんは、町内会の時などに挨拶をするくらいで、まだ、そんなに面識があるわけではない。

Aさん：あら、こんにちは。お買い物ですか？

わたし：はい・・・。

Aさん：いないいないばあ。元気でちゅね～。

ずいぶん大きくなりましたね～もう、何ヶ月ですか？

わたし：もうすぐ、5か月です。

Aさん：そう。じゃあ、もう結構重たいでしょ？まあ、荷物もこんなにたくさんあって大変ね。

赤ちゃんは、わたしが抱っこしましょうか？（手を差し出している。）

わたし：



**ワーク2** 声をかけられたり助けられたりした経験があったら書いてみましょう。

**ワーク3** 周囲の方との関係づくりで、心がけていることを話し合しましょう。

### 人の子も 我が子も みんな 地域の子

#### ① 悩みは抱え込まず、だれかに相談しましょう。

「分からない・できない」は周囲の人の知恵や力を借りましょう。

#### ② 地域の方々とふれ合う機会を多くもちましょう。

「お世話になります」、「ありがとうございます」の一言が、支援して下さる多くの方々を前向きに、そして幸せにします。

「お互い様」と言える関係が多ければ多いほど、ゆとりをもって子育てができます。



**ふりかえり** このプログラムをとおして、どんなことを考えましたか。




□ 母子健康手帳副読本アプリ「赤ちゃん&子育てインフォ」(公益財団法人母子衛生研究会)無料

子育て世代（乳幼児期）対象プログラム展開例（45～60分）

# 「あなたの子育て応援します」～がんばりすぎるパパ・ママへ～

☆プログラムのねらい

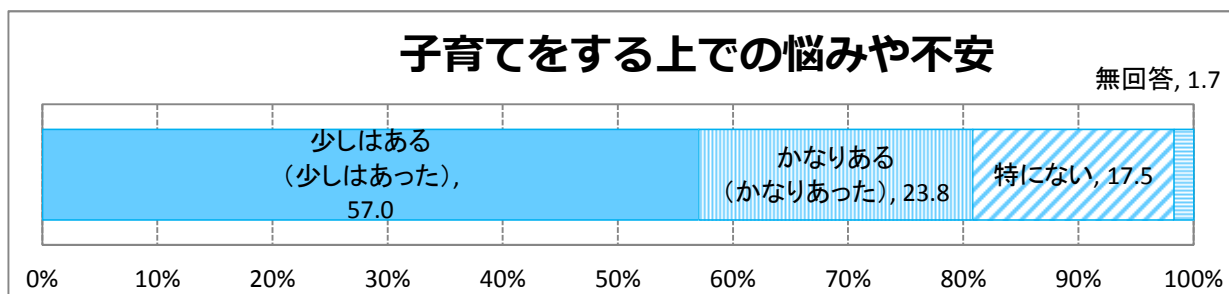
- 1 子育てに対する悩みや不安はあって当たり前だということ、そのための相談窓口や支援制度等（支える人、支える制度）があることを知る。
- 2 家庭を開き、地域とつながりながら子育てをすることのよさを考える。

時間	進め方	準備物等
導入 10分	<p><b>アイスブレイク</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 指導者の自己紹介などから始めて場を和らげ、温かい雰囲気を作る。</li> <li>・ 4人程度のグループをつくる。</li> </ul> <p>＜ルールとマナーを確認する＞</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 積極的に参加しましょう。</li> <li>● 一人一人の考えや思いを尊重しましょう。</li> </ul>	アイスブレイク集
展開 30～ 45分	<p><b>ワーク1</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>① 自分の気持ちに当てはまるものにチェックする。</li> <li>② グループで、互いの悩みを聞き合うとともに、それらの悩みがあったときどうしているか、誰に相談しているかなどについて情報交換する。</li> <li>③ 多くの悩みがある中、がんばっていることを共感的に受け止め賞賛する。</li> </ol> <p><b>ワーク2</b></p> <p>がんばってしまうのはなぜかについて各自で考えて書き、グループで聞き合う。</p> <p>※ 「子どものため、親だから当然」、「子育てで失敗したくない」、「いい子に育てたい」等の回答も多いと思われる。「なぜそう思うのか」を問いかけ、周りからの様々なプレッシャーにより、「やや現実ばなれした“いい親”」になろうとしていないか、自分の気持ちに丁寧に向き合わせたい。</p> <p>※ 「そんな頑張らなくていい」という声かけは、相手がしていることの否定になるので配慮する。頑張っていることを認めながら、頑張りすぎてつぶれないように、よい方法を一緒に見つけていくという姿勢で声をかける。</p> <p><b>まめ知識～地域子育て支援センターは、こんなことをしています～</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>① 資料を読み、どんなことをしているかを伝える。</li> <li>② 事前に実施地域の子育て支援センター（または、子育てサロン）、相談窓口、各種支援制度・事業等の情報について市役所等で確認し紹介する。</li> </ol> <p><b>ワーク2・3</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>① エピソードの□のセリフを各自で考えて書く。</li> <li>② 声をかけられたり助けられたりした経験について記入する。（その時の気持ち）</li> <li>③ グループ内で、互いの経験や考えを紹介し合い、周りの人々との関係づくりで大切なことまとめる。</li> </ol> <p>※ 周囲の助言や支援を受け入れるかどうかは、子育ての第一義的な責任をもつ親（自分自身）が決めてよい。どちらの場合でも、助言等に対する感謝の気持ちも伝える。断る際は、アサーティブ表現を心がけるとよい。（補助資料③）</p> <p><b>資料～人の子も我が子もみんな地域の子～</b></p> <p>「人の子も～」は、鹿児島に古くから残る言葉である。いろいろな人とふれあう機会が多くなるほど、「お互い様」と言える関係を増え、様々な人の知恵と力を上手に「借りる」ことができるようになる。「借りる」のだから遠慮せず、逆に自分ができることはしていく。今は返せなくても、いつか次の誰かに恩返ししていけばよい。</p> <p>子どもは、たくさんの人に愛されて、人を信じる力が育まれる。また、親自身も子どもを見る目が広がる。さらに、頼りにされた方の喜びや生きがいにもつながる。</p>	<p>※補助資料① 少子化対策に関する県民意識調査報告書（H27.3）</p> <p>※補助資料② 県内の地域子育て支援センター一覧</p> <p>グループの意見をまとめる広い用紙マジック</p>
まとめ 5分	<p><b>ふりかえり</b></p> <p>プログラムを通して考えたことを各自書かせ、感想などを発表させる。</p> <p>※ ファシリテーターからのアドバイスをする場合、意見の押し付けにならないように留意する。</p> <p>※ 年齢ごとの子どもの特徴や関わり方については、母子健康手帳と一緒に配布された母子健康手帳副読本を参考にするとよい。無料のスマホアプリもある。</p> <p>＜ルールとマナーを確認する＞</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 講座で知り得た個人情報以外へ持ち出さないようにしましょう。</li> </ul>	

※ 時間は必要に応じて調整してください。

補助資料①

1 「少子化対策に関する県民意識調査報告書」(H27.3)によると、「子育てに関する悩みの有無」「悩みの内容」は以下のとおりである。県のホームページに掲載



子育てをする上での悩み (環境面) (%)		子育てをする上での悩み (心理面) (%)	
子どもの教育費や稽古ごとなどにお金がかかる	16.8	子どもの成績や勉強の指導が不安だ	14.7
子育てと家事の両立がしにくい	11.5	子どものしつけや教育の仕方がよくわからない	12.1
子どもの出産や育児にお金がかかる	8.9	子どもとふれあう時間が少ない	11.7
社会環境や自然環境の悪化に不安がある	7.9	子育てに追われて自分の時間がもてない	9.6
近所に子どもを安心して遊ばせる場所がない	7.0	子どもの病気や心身の発育・発達の遅れが気になる	9.2
子どもがいじめられていても親や教師が気付いていない	5.6	自分自身親として自信がない	7.2
悩みを気軽に相談できる場がない	5.0	子育てについて配偶者や親の協力が得られない	5.9
近所に子どもの遊び友だちがいない	4.7	子どもを通じて近所づきあいや、子どもの親同士の付き合いが負担になる	5.1
住居が子育てに十分な広さではない	4.5	悩みを気軽に相談できる相手がいない	4.5
食物の安全性に不安がある	3.7	自分自身の体力や健康に自信がない	4.0
学校の先生と親との連絡があまり取れない	2.3	子育てというものが全般的によく分からない	3.1
近くに保育所や幼稚園など子どもを預ける場所がない	1.8	その他	2.7
その他	1.6	心理面での悩みはない	6.9
環境面での悩みはない	7.9	無回答	3.3
無回答	10.7		

なお、20代、30代の結果は、以下のとおりであるが、参加者の年齢が40代の場合もあるので、情報を提供するかどうかも含め、資料の取扱には留意する。

有無 悩みの	選択肢		全体	20代		30代	
	少しはある(あった)	57.0%	}80.8%	75.0%	}95.8%	67.9%	}94.8%
	かなりある(あった)	23.8%		20.8%		26.9%	
特にない	17.5%	4.2%		5.2%			

悩みの 内容	環境面	選択肢		20代		30代	
		子育てと仕事の両立がしにくい	①	52.2%	②	37.0%	
		出産や育児にお金がかかる	②	39.1%	③	29.9%	
	教育費や稽古ごとにお金がかかる	③	34.8%	①	40.9%		
	心理面	子どものしつけや教育の仕方がわからない	①	43.5%	①	37.0%	
		自分の時間がもてない	②	43.5%	②	29.9%	
		子どもとふれあう時間が少ない	③	39.1%	-	-	
子どもの成績や勉強の指導が不安		-	-	③	25.2%		

	No.	センター名	母体保育園等	施設住所	電話番号
鹿児島市	1	鴨池保育園子育て支援センター かもいけランド	(鴨池保育園)	鹿児島市鴨池1-8-10	(099)254-1620
	2	子育て支援センター 松青ひろば	(松青保育園)	鹿児島市谷山中央4-4907-11	(099)268-4247
	3	子育て支援センター はらつば	(ふじヶ丘保育園)	鹿児島市緑ヶ丘5-5	(099)244-1365
	4	子育て支援センター 上町わくわくランド	(同胞保育園)	鹿児島市柳町3-20	(099)222-2654
	5	子育て支援センター いっぺこっぺ	(伊敷保育園)	鹿児島市伊敷7-8-20	(099)228-2144
	6	子育て支援センター つくしびよびよ	(つくし保育園)	鹿児島市紫原5-14-3	(099)201-3071
	7	子育て支援センター わくわくバンド	(郡山保育園)	鹿児島市郡山町2519-5	(099)298-4010
	8	子育て支援センター 花	(むれが岡保育園)	鹿児島市牟礼岡1-3-1	(099)294-8979
	9	子育て支援センター たんぽぽ	(松元中央保育園)	鹿児島市福山町111-1	(099)278-1576
	10	子育て支援センター にっこり広場	(桜島保育園)	鹿児島市桜島武町648	(099)293-3115
	11	子育て支援センター どんぐり	(前之浜保育園)	鹿児島市喜入前之浜町7076-2	(099)43-0074
	12	すこやか子育て交流館(りぼんかん)	鹿児島市子育て支援推進課	鹿児島市与次郎1丁目10番17号	(099)812-7740
	13	東部親子つどいの広場(なかもつち)	鹿児島市子育て支援推進課	鹿児島市中町4番13号	(099)226-5539
	14	南部親子つどいの広場(たにっこりん)	鹿児島市子育て支援推進課	鹿児島市西谷山1丁目3番2号	(099)266-6501
	15	北部親子つどいの広場(なかもつち)	鹿児島市子育て支援推進課	鹿児島市吉野町3256番地1	(099)243-3255
鹿屋市	16	つどいの広場“ふれあい”(串良ふれあいセンター)	(鹿屋市子育て支援課)	鹿屋市串良町有里507-1	(099)63-5030
	17	つどいの広場“ひよこ”(東地区学習センター)	(鹿屋市子育て支援課)	鹿屋市新川町114-2	(099)43-1190
	18	つどいの広場“ひまわり”(西原地区学習センター)	(鹿屋市子育て支援課)	鹿屋市西原2丁目2番3号	(099)43-7003
	19	つどいの広場“パンピ”(田崎地区学習センター)	(鹿屋市子育て支援課)	鹿屋市川西町3603-1	(099)41-5066
	20	つどいの広場“りな”	(リナシティかのや)	鹿屋市大手町1番1号	(099)44-2277
	21	子育て支援センター ふたばRCルーム	(二葉保育園)	鹿屋市上谷町11657番地3	(099)41-6192
枕崎市	22	子育て支援センター キッズ	(立神保育園)	枕崎市中央町261番地	(099)72-0382
阿久根市	23	すこやか子育て支援センター	(みどりが丘保育園)	阿久根市折口1633-3	(099)72-3280
	24	阿久根市子育て支援センター	(みなみ保育園)	阿久根市鶴見町200番地	(099)72-3939
出水市	25	子育て支援サークル えいぼ	(東出水保育園)	出水市上鯖淵1421	(099)63-2198
	26	子育て支援センター ハートフル	(もみじ保育園)	出水市高尾野町柴引2061	(099)82-5600
指宿市	27	乗船寺保育園地域子育て支援センター	(乗船寺保育園)	指宿市湊1-11-5	(099)22-4407
	28	子育て支援センター KID'Sキッズ	(開聞保育園)	指宿市開聞十町2807	(099)32-2270
西之表市	29	地域子育て支援センター 鳥っ子	(若宮保育園)	西之表市西之表16314-4	(099)723-0999
垂水市	30	垂水市子育て支援センター	(垂水市保健福祉課)	垂水市南松原町38番地	(099)31-3052
	31	すくすくランド	(育英保育園)	薩摩川内市中郷四丁目187	(099)622-5800
	32	ほっとランド	(清水丘保育園)	薩摩川内市宮里町3048-9	(099)25-4522
	33	すわっこ	(諏訪保育園)	薩摩川内市樋脇町市比野5322-2	(099)38-1193
薩摩川内市	34	つどいの広場 おいでおいで	(関小児科医院)	薩摩川内市東開聞町8番3号	(099)20-6682
	35	子育て支援センター ばびいら	(純心保育園)	薩摩川内市隈之城町1001	(099)23-6168
	36	子育てひろば ちゃお	(あづま保育園)	日置市伊集院町郡2056-1	(099)273-1277
	37	子育て支援センター エンゼル	(美山保育園)	日置市東市来町美山1076	(099)274-0838
日置市	38	子育て支援センター You・ゆう	(吉利保育園)	日置市日吉町吉利3050	(099)292-4014
	39	子育て支援センター こがめ	(厳浄寺保育園)	日置市吹上町中之里862	(099)296-3888
	40	曾於市子育て支援センター	(そおそいき健康センター)	曾於市末吉町二之方2324-2	(098)76-6565
霧島市	41	霧島市地域子育て支援センター	(霧島市子どもセンター内)	霧島市国分島1丁目1番25-1	(099)45-4920
	42	子育て支援センター ひだまり	(照明保育園)	霧島市溝辺町麓2560	(099)58-3005
	43	子育て支援センター びよびよ	(安良保育園)	霧島市横川町上/4503-1	(099)73-2371
	44	子育て支援センター 子育てルンルン	(霧島保育園)	霧島市霧島田口807	(099)57-1482
	45	子育て支援センター すくすく	(牧之原保育園)	霧島市福山町福山4930-2	(099)56-2867
	46	子育てサロン つどいのひろば	(霧島市社会福祉協議会)	霧島市国分中央3丁目33-10	(099)44-6675
	47	子育て支援センター キッズパークきりしま	(NPO法人 きりしま市民生活活動支援機構)	霧島市国分中央三丁目9番20号 国分パークラザ2階	(099)48-6886
	48	子育て支援センター アトムの家	(のぐち童夢園 2階)	霧島市国分野口西9-45	(099)73-3467
いちき串木野市	49	さわやか子育て支援センター	(太陽保育園)	いちき串木野市西塩田町73-1	(099)33-0192
南さつま市	50	南さつま市子育て支援センター こみなとさん家	(正信寺保育園)	南さつま市加世田小湊8895	(099)53-9834
	51	志布志市子育て支援センター はぐみランド	(志布志市子育て支援センター)	志布志市志布志町志布志3-26-1	(099)472-8993
志布志市	52	通山子育て支援センター	(通山保育園)	志布志市有明町野井倉8547-1	(099)474-1506
	53	子育て支援センター わくわくひろば	(朝仁保育園)	奄美市名瀬朝仁新町25-18	(099)53-5900
奄美市	54	南九州市地域子育て支援センターつみき	(大川保育園)	南九州市穎娃町別府6652-2	(099)33-0800
南九州市	55	大口子育て支援センタールピナス	(大口里保育園)	伊佐市大口里2845-2(大口ふれあいセンター内)	(099)23-5080
	56	菱刈子育て支援センター ふおーちゆねとまむ さるーん	(慈光保育園)	伊佐市菱刈前目711-1(まごし館内)	(099)26-2882
	57	高井田ひよこサークル	(高井田保育園)	始良市加治木町木田4872-2	(099)63-5043
始良市	58	子育て支援センター あゆみ	(希望ヶ丘保育園)	始良市平松5061-2	(099)65-1710
	59	子育て支援センター 建昌っ子	(建昌保育園)	始良市東餅田2608-1	(099)67-3333
	60	子育て支援センター たんぽぽ	(山田保育園)	始良市下名60番地	(099)65-2531
	61	あいら親子つどいの広場	(始良公民館)	始良市西餅田589番地	(099)73-5333
三島村	62	みしま村子育て広場 野いちご	(大里ふるさとセンター)	鹿児島郡三島村黒島67-4	090-5283-7065 09913-3-2047
さつま町	63	子育て支援センター クオラ	(保育園クオラキッズ)	薩摩郡さつま町船木2317	(099)53-1184
	64	にこにこハウス	(旭保育園)	薩摩郡さつま町柏原5183	(099)59-8675
湧水町	65	子育て支援センター すくすく	(円乗寺保育園)	始良郡湧水町川西800-1	(099)75-2040
	66	子育て支援センター ぽかぽか	(栗野中央公民館)	始良郡湧水町米永433-1	(099)74-5014
大崎町	67	子育て支援センター のびのびランド	(南光保育園)	曾於郡大崎町仮宿1555-2	(099)476-0025
東串良町	68	子育て支援センター ひまわり館	(青葉保育園)	肝属郡東串良町川西1902	(099)63-5533
	69	錦江町田代子育て支援センター	(川原保育園)	肝属郡錦江町田代川原275-1	(099)25-2037
錦江町	70	大根占子育て支援センター ほほえみ	(ひかり保育園)	肝属郡錦江町城4750-3	(099)29-0256 090-6452-1658
	71	南大隅町子育て支援センター	(楕占保育園)	肝属郡南大隅町根占川北1897-1	(099)24-2212
肝付町	72	子育て支援センター ちやいるどはうす	(高山保育園)	肝属郡肝付町前田3839-3	(099)65-1308
	73	肝付町内之浦地域子育て支援センター	(内之浦幼稚園跡地)	肝属郡肝付町南方2638-1	(099)67-2349
中種子町	74	子育て支援センター おひさま	(中央保育所)	熊毛郡中種子町野間4303	(099)27-0031
南種子町	75	子育て支援センター そよかぜ	(あおぞら保育園)	熊毛郡南種子町中之上2788-1	(099)26-6639
	76	母子健康センター		大島郡瀬戸内町古仁屋船津16-1	(099)72-1111
喜界町	77	秀心会子育て支援センター ひまわり	(第一保育園)	大島郡喜界町大字湾1794	(099)65-1419
徳之島町	78	子育て支援センター われんきや広場	(親子ネットワークがじゅまるの家)	大島郡徳之島町津津2884-1 徳之島町合同会館1階	(099)72-0660
和泊町	79	地域子育て支援センター ほっとステーション	(和泊町保健センター)	大島郡和泊町和泊39-3	(099)84-3526
知名町	80	子育て広場 あしBee~Na	(知名町保健センター)	大島郡知名町瀬利覚2126	(099)93-2075
与論町	81	ゆんぬ子育て支援センター	(ハレルヤ保育園)	大島郡与論町茶花2002-1	(099)97-4285

## アサーティブ・コミュニケーションを身に付けよう

### アサーティブネスとは

自分も相手も尊重した上で、誠実に、率直に、対等に、自分の要望や意見を相手に伝えるコミュニケーションの方法論のことで、感情を伴うと言いつらくなる時への対処法として有効です。だからといって、感情を消すというわけではありません。感情をそのままぶつけるのではなく、気持ちを言葉で表現しつつ、主張をしっかりと伝えようというのがアサーティブネスの考え方です。

### アサーティブネスの心構え4つの柱

- ① 誠実・・・自分に対しても相手に対しても"誠実"であること
- ② 率直・・・気持ちや要求を伝える時には、相手に"率直"に向き合うこと
- ③ 対等・・・相手と向き合う時には、自分も相手も尊重した"対等"な態度をとること
- ④ 自己責任・・・言ったことも、言わずに済ませてしまったことも、すべて"自己責任"として自分で引き受けること

### 具体的には・・・

- ① 「事実(断る理由)」と「感情」を整理し、「要求(代替案)」を考える。
    - 事実・・・まだ、完全に首が座っていない
    - 感情・・・他の人に抱かせるのに不安がある。
    - 要求・・・荷物を持ってもらいたい
  - ② きちんと最後まで、NO と言い切る
  - ③ 気持ちは受け取るが、断るべきことは毅然と断る。
- ※ 急にはできなくても、練習するうちに慣れてくる。

お気遣いいただき、ありがとうございます。

実は、まだ完全に首が座っていないので、他の方に抱いてもらうのは少し不安があるのです。

お気持ちは大変うれしいのですが、もう少し大きくなってからお願いしてもいいでしょうか。

よろしければ、荷物を持っていただけると、大変助かります。

### 留意点

- (1) 自分を主語にし、「私は・・・」という表現を用いることで自分の気持ちを伝える。相手を主語にすると、どうしても否定的になりやすいし、相手を責めた攻撃的(アグレッシブ)表現になるので気をつける。
- (2) 「できない」などの否定表現や自分の立場だけを考えた言葉は避ける。「～したらできる」など、前向きで、肯定的な言葉を使用した方が相手も受け取りやすい。
- (3) 自分の感情・気持ちを表す言葉を用いることで正直な気持ちを伝えやすくなる。「～していただけると嬉しい」、「～だと助かります」、「～で困っています」など。
- (4) 「～してほしい」というお願いの表現を用いる。「こうすべきだ」、「こうなさい」などと支配的、一方的に言うよりも、お願いの表現の方が受け取りやすいし、お互いに意見が違っていても協力的に進めやすい。

補助資料④

子育て・家庭教育に関する主な相談機関

(表内の☆, ★について ☆→面談は要予約 ★→祝日・年末年始を除く)

相談機関名	電話番号	相談時間など	相談内容
かごしま教育ホットライン 24	0120-783-574	365日 24時間	いじめ・不登校等子どもに関する事
県総合教育センター教育相談課	099-294-2200	月～金 8時30分～17時00分☆★	いじめ・不登校, しつけ, 子どもに関する事
県総合教育センター特別支援研修課	099-294-2820	月～金 8時30分～17時00分☆★	障害児や学習・行動面のつまずきに関する事
こども総合療育センター	099-265-2400	月～金 8時30分～17時00分☆	子どもの心身の発達に関する事
子ども・家庭 110番	099-275-4152	月～金 9時00分～22時00分★	18歳未満の子どもに関する事
中央児童相談所	099-264-3003	月～金 8時30分～17時15分☆	子どもの養護・育成・非行・心身障害・里親等子どもに関する事
大隅児童相談所	0994-43-7011	月～金 8時30分～17時15分☆	<b>児童相談所全国共通ダイヤル 189(いちはやく) お近くの児童相談所につながります</b>
大島児童相談所	0997-53-6070	月～金 8時30分～17時15分☆	
かごしま子ども・若者総合相談センター(ひきこもり地域支援センター)	099-257-8230	火～日 10時00分～17時00分☆★ (ただし祝日は可)	不登校・ひきこもり等に関する事
県警少年サポートセンター(ヤングテレホン)	099-252-7867	月～金 8時30分～17時15分☆★	非行防止・健全育成に関する事
精神保健福祉協議会(こころの電話)	099-228-9566 099-228-9567	月～金 9時00分～16時30分	精神的不安や心の悩みに関する事
障害者くらし安心相談窓口 (県庁障害福祉課) (大隅地域振興局) (大島支庁)	099-286-5110 0994-52-2108 0997-57-7222	月～金 8時30分～16時00分	障害を理由とする差別に関する事
県精神保健福祉センター	099-218-4755	月～金 8時30分～17時00分☆ 水(面談)9時00分～12時00分☆	依存症・ひきこもり等に関する事 思春期のこころの相談
鹿児島いのちの電話	099-250-7000	365日 24時間	生きる力を失いかける悩みや不安
PTAすくすくライン(県PTA連合会)	099-251-0309	月～金 9時00分～17時00分★	子どもの教育に関する事
小児救急電話相談	県内共通#8000 099-254-1186(※)	平日・土曜日 19時～翌朝8時 日曜・祝日・年末年始 8時～翌朝8時	夜間の子どもの急病への対応や応急処置など ※ダイヤル式電話・光電話・IP電話及び市外局番が「0986」の地域の固定電話からは、この番号におかけください。
男女共同参画センター	099-221-6630	火 9時00分～22時00分 水～日 9時00分～17時00分	配偶者からの暴力に関する事
女性相談センター	099-222-1467	日 9時00分～15時00分 月～金 8時30分～17時00分 (木のみ 20時00分まで)	配偶者等からの暴力, 離婚問題, 家庭不和など
女性健康支援センター (県助産師会)	099-255-2738 メール相談: <a href="mailto:josei@po.pref.kagoshima.jp">josei@po.pref.kagoshima.jp</a>	火・木・土・日の 10:00～18:00	思春期から更年期に至る女性に対し, 婦人科的疾患及び更年期障害, 望まない妊娠を含む妊娠・出産についての悩みなど
家庭児童相談室 (県地域振興局等9か所及び19市2町の各福祉事務所内)	各相談室の電話番号は, 下のURLを参照 <a href="https://www.pref.kagoshima.jp/ae08/kenko-fukushi/kodomo/sodan/091022.html">https://www.pref.kagoshima.jp/ae08/kenko-fukushi/kodomo/sodan/091022.html</a>		家庭での育児養育の方法や, 児童と家庭との人間関係に関する事



## ファミリー・サポート・センター事業

### ひとことという？

育児の援助を受けたい方と行いたい方が、地域の中で助け合いながら、子育てをする会員組織・有償のボランティア活動です。市町村が設置・運営しています。

鹿児島県内では、14市町で実施されています。(平成28年度)

〔鹿児島市、いちき串木野市、南さつま市、枕崎市、出水市、薩摩川内市、霧島市、始良市、鹿屋市、志布志市、西之表市、奄美市、徳之島町、和泊町〕

### どんな時に利用できるの？

保育施設まで子どもを送迎してほしい。

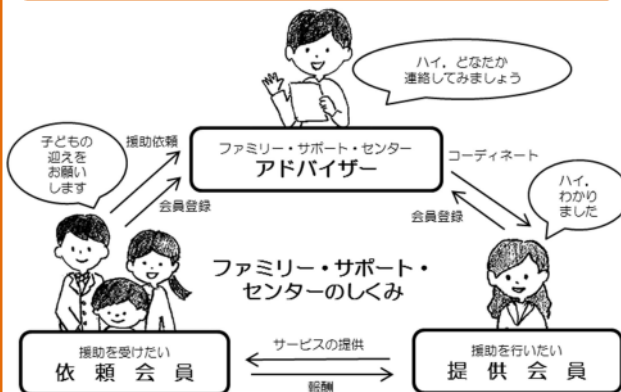
保護者の病気や冠婚葬祭などの急用時に子どもを預かってほしい。

保育施設の時間外や学校の放課後などに子どもを預かってほしい。

保護者が買い物など外出の際、子どもを預かってほしい。



### 活動はどんなふうに行われるの？



- ※1 提供会員は、安全・事故対策も含めた援助活動に必要な講習を受けています。
- ※2 預かる場所は、原則として提供会員の自宅です。
- ※3 利用料金(活動報酬)は、各市町村、時間帯、内容によって異なります。  
鹿児島県の場合、1時間あたり350円～700円

### 利用者の声

#### 依頼会員さんから

- サポート・センターのおかげで、なんとか仕事が続いています。本当に助かっています。
- 事前に打ち合わせがあり、安心して子どもを預けられます。
- 「もしものときは、ファミリー・サポート・センターさんがいる」と心の支えになっています。

#### 提供会員さんから

- お父さん、お母さんから「助かります」と言われるととてもうれしいです。いろいろな出会いがあって、私の楽しみになっています。
- 仕事をしながら子育てをしてきた経験から、少しでも働くお母さんたちの役に立てたらと思います。



### その他・・・

- 万一の事故に備えて保障保険に加入しています。会員登録と同時に「サービス提供会員傷害保険」「賠償責任保険」「依頼子供傷害保険」に自動加入されます。(保険料は、センター負担)
- 居住地にファミリー・サポート・センターがなくても、勤務地のある市町にセンターがあれば、依頼会員として登録できる場合があります。

#### ■ 参考 県ホームページ

ホーム>産業・労働>雇用・労働>労働者の福祉>ファミリー・サポート・センター

<https://www.pref.kagoshima.jp/af04/sangyo-rodo/rodo/fukushi/05005002.html>

# 「これで我が子もお手伝い名人」～ニコニコお手伝い作戦～

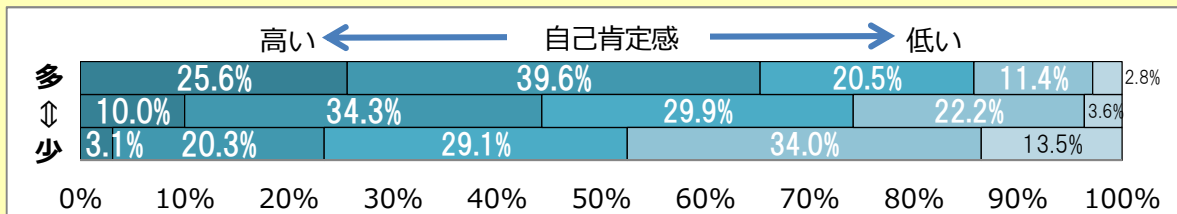
## エピソード

- Aさん 何でもかんでも「やってみたい」さかり。でも、逆に時間も手間もかかって、かえって面倒・・・。「お願いだから、さわらないで。」というのが本音。
- Bさん お風呂そうじが決まったお手伝いだけど、なかなかとりかからないので、注意したらふてくされて…。結局、親が手を出してしまう。
- Cさん ちょっとしたお手伝いなのに、「なんで、僕にだけ言うの？」と不機嫌に。どうせやるなら、「はい」と素直な返事で引き受けてくれればいいのに。
- Dさん お茶碗洗いに、玄関そうじ etc. いつもになくお手伝いに熱心だな～と思っていたら、1回につき50円ほしいとの要求が!! どうすればいいの？
- Eさん 学校の調理実習でほめられたとかで、最近やたらと台所に立ちたがる我が子。本当は、そんなヒマがあるなら、もう少し勉強してほしい。

## ワーク1 エピソードを読んで感じたことを書きましょう。



## まめ知識 お手伝いで育まれるものは？



お手伝いと自己肯定感の関係 「青少年の体験活動等に関する実態調査（平成24年度調査）報告書」（国立青少年教育振興機構 H26.3）

**自己肯定感とは**、自己を肯定する感覚。つまり「自分は生きている意味がある」「存在価値がある」「大切な存在だ」「必要とされている」と感じる心の感覚です。

### お手伝いは「子育ての」チャンス!! 「上手・下手（評価）」よりも「喜び・感動・感謝」を伝えよう。

お手伝いは、子どもにとって初めての「人の役に立つ」という経験です。お手伝いをすることで自分の役割ができ、家族の一員であることを実感します。家族の役に立っているという経験は、子どもにとって大きな自信となり、「自己有用感」や「自己肯定感」が高まります。

人に喜ばれ、ほめられることで、もっと何かしたい、もっと役に立ちたい、と考えるようになり、人の気持ちを思いやることができるようになっていきます。同時に、期待に応えようとする責任感も芽生えてきます。

決まった仕事に対し、時には面倒に思うこともありますが、短時間で効率的に行おうとすることで、創意工夫する力や集中力・忍耐力なども育まれます。

また、お手伝いを継続していくと、仕事の大変さが分かるようになり、親や周囲の方々への感謝の気持ちも育っていきます。

#### ① 自分自身の喜びや感謝の気持ちを伝える。

「うれしい」  
「ありがとう」  
「おかげで助かった」など




#### ② 子どもの喜びに共感する。

「よかったね」「がんばったね」  
「こんなこともできるの」など

**ワーク2** エピソードの5人に対するアドバイスを考えてみましょう。

**ワーク3** どんなお手伝いが考えられますか。させてみたいお手伝いの計画を立てましょう。



### 家庭の仕事は、だれの仕事？

小学校5年生から始まる家庭科では、「家庭には、自分や家族の生活を支える仕事があること」、「生活時間の有効な使い方を工夫し、家族の一員として自分にできる仕事を分担し、家族に協力すること」などを学びます。



家庭の仕事が、特定の誰かの仕事になっていないか、男女を問わず、大人も子どもも、家族の一員として自分にできることを分担しているか、家族で確かめてみましょう。

**ふりかえり** このプログラムをとおして、どんなことを考えましたか。

子育て世代（幼児～小学生）対象プログラム展開例(45～60分)

「これで我が子もお手伝い名人」～ニコニコお手伝い作戦～  
☆プログラムのねらい

お手伝いが子どもの成長に与える影響について知り、子どもに家庭での役割を分担させるための、親の関わり方について考える。

時間	進め方	準備物等
導入 10分	<p><b>アイスブレイク</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 子どもの頃に自分がしていたお手伝いやそれに関わるエピソードについて互いに紹介し合い、温かい雰囲気を作る。</li> <li>・ 4人程度のグループをつくる。</li> </ul> <p>＜ルールとマナーを確認する＞</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 積極的に参加しましょう。</li> <li>● 一人一人の考えや思いを尊重しましょう。</li> </ul>	アイスブレイク集
展開 30～ 45分	<p><b>ワーク1</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>① エピソードを読んで感じたことを各自書く。(困っていることなど)</li> <li>② 互いに共有し合い、今日の学習で解決したい各自の課題を明確にする。</li> </ol> <p><b>まめ知識 お手伝いで育まれるものは？</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>① 補助資料①をもとに、グラフについて説明する。 縦軸は、お手伝いの多い・少ないを、横軸は「友だちが多い方だ」「勉強は得意な方だ」「自分が好きだ」「自分には自分らしさがある」など、自己肯定感の高さを示す項目への回答を得点化し、5段階に分類したものである。</li> <li>② 自己肯定感について説明し、お手伝いは、単に生活に必要な技術や知恵を身に付けるだけでなく、子どもの「自己肯定感」を育む絶好のチャンスであること、自己肯定感を育む関わり方について確認する。</li> </ol> <p><b>ワーク2</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>① まめ知識の内容や、ふだんお手伝いをさせるために工夫していることなどをもとに、エピソード場面の5人に対するアドバイスをグループで考える。</li> <li>② どんなアドバイスになったか、全体で紹介し合う。 ※ 5人全てに対してでなく、グループごとにA～Eさんの中から2つくらいを選択し、全体で紹介してもよい。 ※ エピソード場面以外の悩みや、お手伝いのやる気アップのヒントなど、全体で共有したいものがあれば、その内容でもよい。</li> <li>③ 各グループから出されたアドバイスについて賞賛するとともに、必要に応じてアドバイスについての考え方を補足する。(補助資料②)</li> </ol> <p><b>家庭の仕事はだれの仕事</b></p> <p>小学校家庭科での学習内容を紹介し、家庭科では、「お手伝い」と「家の仕事」を区別して考えていること、男女共同参画の視点やワークライフバランスの考え方からも、男女を問わず、大人も子どもも仕事を分担して行うことの大切さを確認する。</p> <p><b>ワーク3</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>① これまでの学習を踏まえ、どんなお手伝いをさせたいかを、各自考える。</li> <li>② 可能なら、いくつか紹介する。</li> </ol>	<p>※補助資料① 「青少年の体験活動等に関する実態調査(平成24年調査)」</p> <p>グループの意見をまとめる広い用紙マジック</p> <p>※補助資料②</p> <p>※補助資料③</p>
まとめ 5分	<p><b>ふりかえり</b></p> <p>プログラムを通して考えたことを各自書かせ、感想などを発表させる。</p> <p>※ ファシリテーターからのアドバイスをする場合は、意見の押し付けにならないように留意する。</p> <p>＜ルールとマナーを確認する＞</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 講座で知り得た個人情報以外へ持ち出さないようにしましょう。</li> </ul>	

※ 時間は必要に応じて調整してください。

「これで我が子もお手伝い名人！」補助資料①（ファシリテーター手持ち）

「青少年の体験活動等に関する実態調査(平成 24 年調査)」

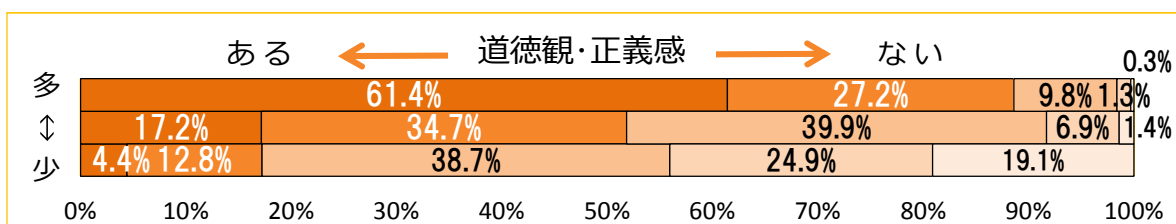
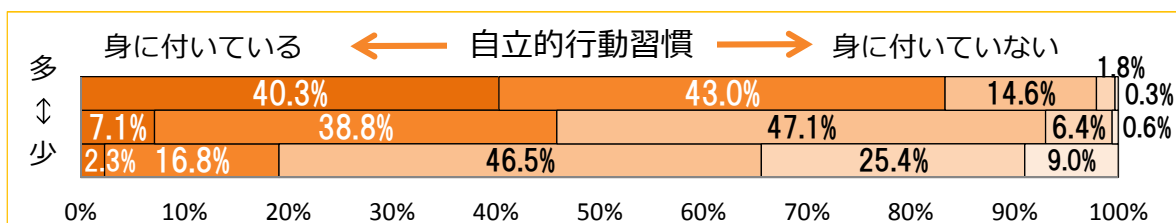
独立行政法人青少年教育振興機構が、青少年の体験（自然体験、生活体験、お手伝い）や生活習慣と意識等（自己肯定感、自立的行動習慣、道徳観・正義感）の関係について調査・分析を行ったもの。

調査対象は、小学校4～6年生、中学校2年生、高等学校2年生（子ども調査）

横軸は、自己肯定感の高さを示す6項目（「学校の友だちが多い方だ」「学校以外の友だちが多い方だ」「勉強は得意な方だ」「今の自分が好きだ」「自分には自分らしさがある」「体力には自信がある」）に関する回答について、「とても思う」を1点、「少し思う」を2点、「あまり思わない」を3点、「全く思わない」を4点として、6項目の平均点を算出。（無回答の項目がある場合は、回答が得られた項目で平均点を算出し、すべての項目が無回答の場合は、母数から除外）

その平均点に従って、「1点以上1.6点未満」、「1.6点以上2.2点未満」、「2.2点以上2.8点未満」、「2.8点以上3.4点未満」、「3.4点以上4点以下」、の5段階に分類している。

その他、自立的行動習慣、道徳観・正義感についても、お手伝いとの相関が明確になっている。



自己肯定感とは

自己肯定感とは「自己を肯定する感覚」。

つまり、「自分は生きている意味がある」「存在価値がある」「大切な存在だ」「必要とされている」と感じる心の感覚です。

自己肯定感の高い人は、学歴や職業、収入等に関係なく、どんな状況でも幸せを感じ、前向きに生きていくことができます。

逆に、「自分はダメな人間だ」「生きている価値がない」と感じるなど、自己肯定感の低い人は、一見、人から羨ましがられるような生活をしていても、苦しい人生になります。

□参考 明橋大二著「子育てハッピーアドバイス 大好き!が伝わるほめ方\*叱り方」(1 万年堂出版)

子どもはもともとお手伝い好き

①子どもは、誰かを喜ばせるのが好き(大人も)。

自分のしたことが、相手の役に立った、相手が喜んでくれたということは、「自分の存在に意味があった」ということ。それを「うれしい」と感じる。

②子どもは、大人のまねをしたがる。

同じように自分にもできるか試してみたい。大人から見れば不十分な状態でも、子どもなりにできたと思ったら、できた自分に満足し、自信を感じる。

そして「見て。こんなことができるんだよ。」と認めてもらいたい。

例え仕上がりが不十分でも、叱ったり、けなしたりしない。役に立とうと奮闘した気持ちや過程を「喜び・感動・感謝」の言葉でほめよう。

「これで我が子もお手伝い名人！」補助資料②(ファシリテーター手持ち)

**Aさん** 「やりたい」は自立心の表れ。今こそチャンス。「時間がかかっても、下手でも、見守って最後まで自分でやらせる」。そして、う〜んとほめる。そのためには、時間的な余裕持つこと。どうしても忙しい時は、「お手伝いしたいの。ありがとう。」(受容)「でも今は〜だから、お願いしたいけどできないの。」(理由説明)「その代わりに、いつならできるよ。」(代替案の提案)と丁寧に話す。また、たとえ仕上がりが悪くても、ダメ出しや見ている前でのやり直しはせず、「ありがとう、助かった」とほめる。

**Bさん** 完了のタイムリミットと所要時間を考えて、開始時刻を決めておく。約束の時間までは、様子を見て、自分から取りかかったら、(始めるそぶりを見せたら)すかさずほめる。(「ちゃんと約束守ってくれて、うれしい。」、「感心だね。ちゃんと時間気にしてたんだね。」など)時間を過ぎてしまったら、「気付いてるとかも知れないけど、時間だよ。」「おっと、時間だね〜。もしかして、今から取りかかる場所かな？」などの声かけを。

ほかに、「お手伝いが終わってから遊ぶ」というルールにする方法もある。いずれも、決める場合は、子どもと一緒に決めるのが best。

手伝いをするとき、何か困っていることがないか、子どもに聞くことも大切である。大人用の道具で使いにくいなど環境の面は、親が配慮し、子ども用の道具を揃えるなど、子どもが作業しやすいように整える。

**Cさん** 親も自身も、仕事や人付き合いの中で、同じ気持ちになったことはないだろうか。たとえば子どもでも、子どもの都合がある。「〜して」「〜しなさい」ではなく、「忙しいところ(〜してる) ちょっとごめんけど、〜してくれない」「〜を手伝ってほしいんだけど、少し時間いいかな？」というように、“Excuse”を入れる。

**Dさん** お駄賃を与えることについては、賛否両論ある。与える親は、「労働の対価としての報酬を与えることで、お金を稼ぐことの大変さを教えたい。」という目的で与えていることが多い。報酬が明確なため、子供もお手伝いを進んでするようになるという面もある。一方で、報酬なしでは仕事をしない、次第に高額な報酬を要求するなどの問題が発生することもある。手伝いに対するお駄賃も含だけでなく、小遣いについては、どんな子どもに育ててほしいか、どんな力を身に付けてほしいか等の目的を明らかにし、その与え方や日々の声かけ・見届けの方法が、目的達成につながるかどうか、よく家族で話し合い、吟味して、方針を明確にしておきたい。

その場の雰囲気や、子どもが主張する「周りは〜だから」で安易に渡すのは避けたい。

思いがけず、祖父母や地域の方から金品をいただくこともあるが、「あなたの行為がすごく嬉しかったから、それに対する感謝の気持ちを□□(金品)にして、くださったもの」であると説明し、必ずいつでももらえるものではないこと、対価として要求するものではないことを伝えたい。

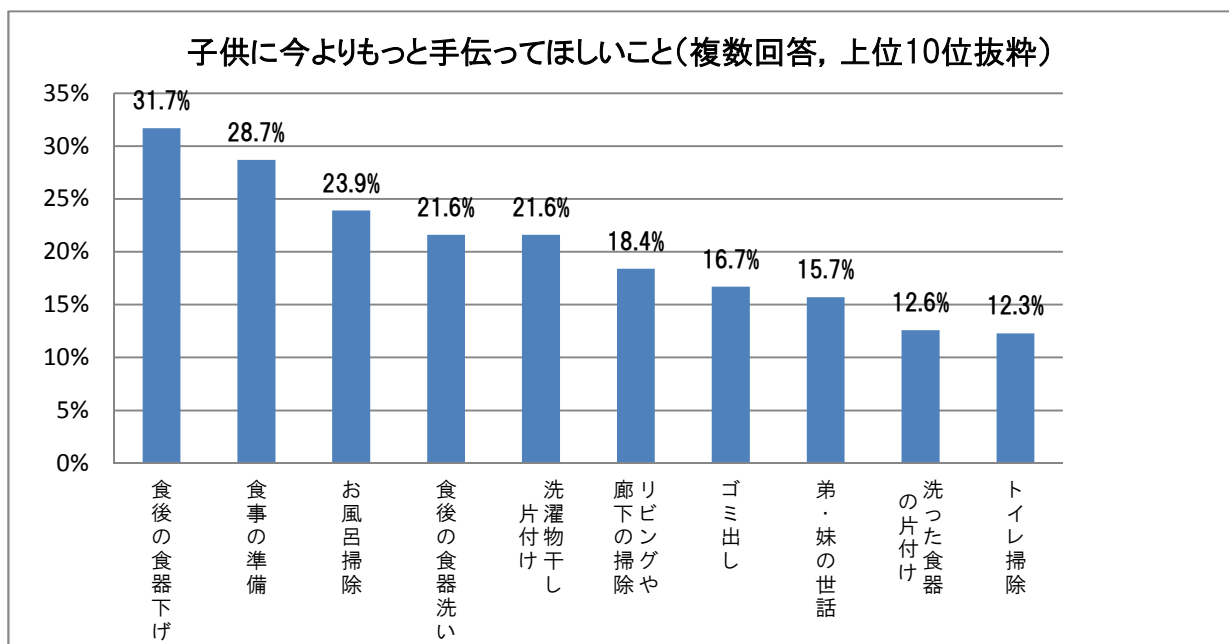
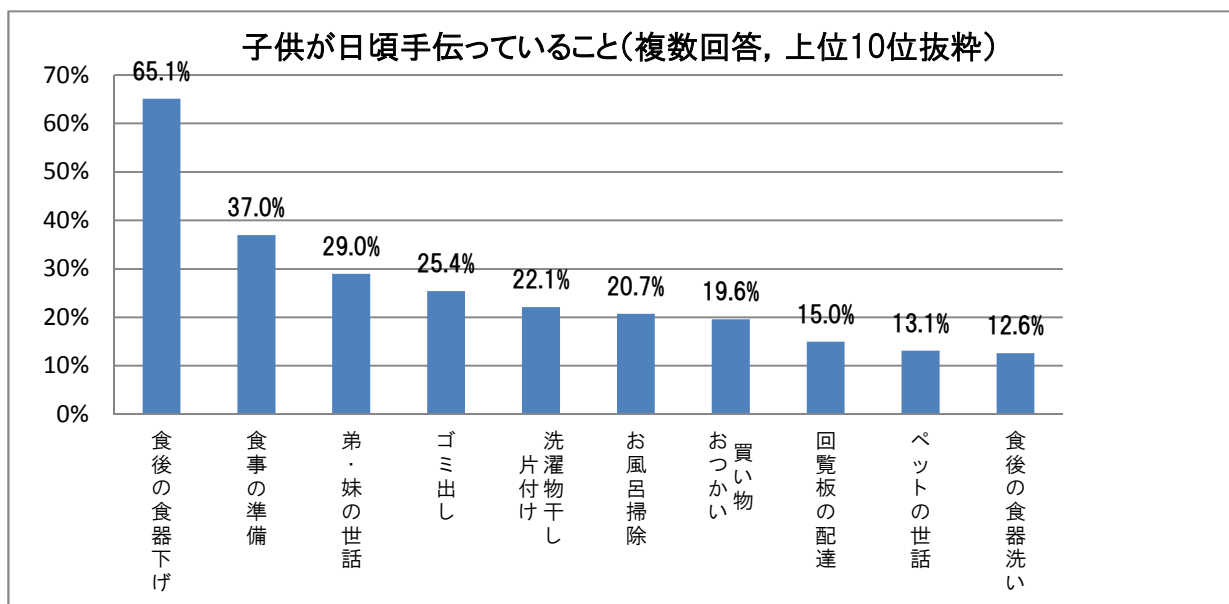
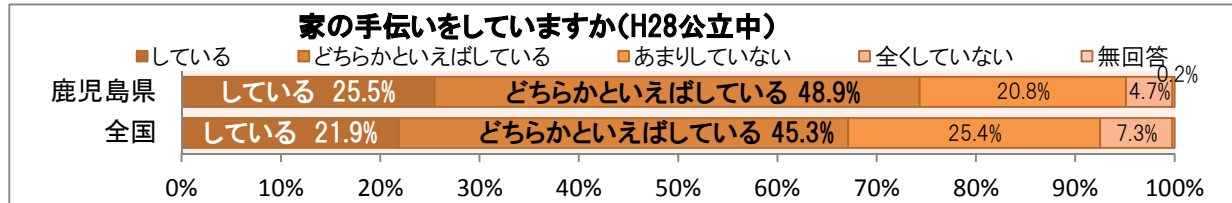
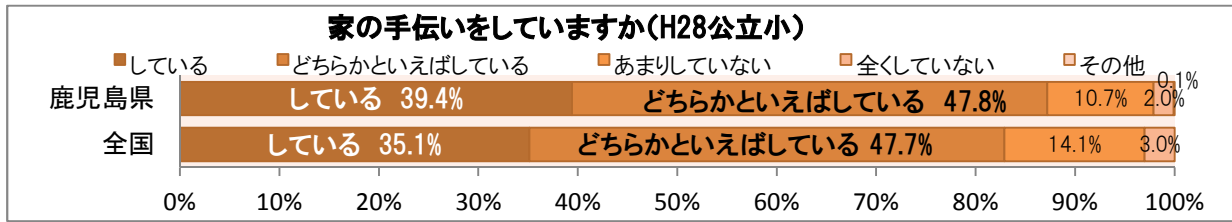
**Eさん** 頻繁に台所に来るのは、特に思春期においては、子どもを理解するチャンス。子どもは何を伝えようとしているのか、何を分かってもらいたいのか、よく観察して見守りたい。

例えば、①単純に好きだからやっているのか、②将来この分野で仕事をしたいと思っていて、自分の腕をさらに磨きたいのか、③自分が得意なことを親に自慢したい、認めてもらいたいのか、④勉強や友達のことで悩みを親に話すきっかけをつくらうとしているのか、④勉強がいやで現実逃避、あるいは、ちょっとした気分転換なのかなど、子どもの気持ちに寄り添い、受け止める。

勉強のことについて指摘する場合は、「おいしいご飯を作ってくれてありがとう。とても助かってるよ。でも、勉強する時間が短くなってしまって、やるべきことが終わらなくなったり、雑になったりしていないか心配だな。」など、一旦受容してから、“<sup>わたし</sup>I メッセージ”で伝える。

「これで我が子もお手伝い名人！」補助資料③（ファシリテーター手持ち）

平成 28 年度 全国学力学習状況調査の児童生徒質問紙「家の手伝いをしていますか」において、鹿児島県は「している」と回答した児童生徒の割合が、小学校・中学校ともに全国 1 位であった。



□出典「小中学生のお手伝いに関する調査」(日本生活協同組合連合会 2015.10.6 発表)

# 「ケータイ・スマホを与えるとき」～子どもを守るために～

## エピソード

わたしもついにスマホデビュー。お父さんやお母さんを説得するのは大変だったけど、「スマホは、勉強にも役に立つ道具」っていうのと、「仲よし友達の中でスマホを持ってないのは自分だけ。仲間はずれにされるかも」って言ったら、おばあちゃんが誕生日に買ってくれた。

本当のことを言うと、ママも持っていないんだけどね。ママんちは、お父さんが厳しくて絶対ダメなんだって。なんだかかわいそう…。

さっそくアプリをダウンロードして、友達にメッセージ送信。

♪(着信音)

返事早っ。わあ、かわいいスタンプ。わたしも使いたい。えっ、コイン？お金がいるの？  
.....数日後、

なんか、思った以上にめんどくさいな……。返信が遅いとヨーコは不機嫌になるし、かと言って、自分だってみんなから返信がないと、無視されてるの？って不安になるし……。

**ワーク1** エピソードを読んで、感じたことを書きましょう。

**ワーク2** ネット社会の「光と影」について話し合しましょう。

<p><b>光の部分</b></p>	<p><b>影の部分</b></p>
--------------------	--------------------

## まめ知識 ネット依存とは…

米国の心理学者キンバリー・ヤング博士によると、①インターネットに過度に没入してしまうあまり、コンピューターや携帯が使用できないと何らかの情緒的苛立ちを感じる状態、②実生活における人間関係を煩わしく感じたり、通常の対人関係や日常生活の心身状態に弊害が生じているにも関わらず、インターネットに精神的に嗜癖してしまう状態をいう。

実際に毎日のように10時間以上アクセスし、インターネットが原因で、家族や友人との関係に亀裂を生じたり、仕事や学校の勉強に支障をきたしているにもかかわらず、やめることができない人もいる。

治療が必要となる「ネット依存」の診断は、専門家が行う。

■ 出典 独立行政法人国立病院機構 久里浜医療センターホームページ [http://www.kurihama-med.jp/tiar/tiar\\_07.html](http://www.kurihama-med.jp/tiar/tiar_07.html)

中学生のネット依存傾向

全体	高 5.7%	中 48.8%	低 45.5%
男	5.1%	56.8%	49.2%
女	6.2%	51.6%	42.2%

■ 出典 「中学生のインターネットの利用状況と依存傾向に関する調査」 (平成28年6月 総務省情報通信政策研究所)

鹿児島県の児童生徒のSNS利用の実態

小6	利用する 47.7%	利用しない 52.3%
中2	62.9%	37.1%
高1	95.8%	4.2%
高2	96.8%	3.2%

■ 出典 「学校生活・インターネット利用・友達関係に関する調査」 (平成27年6～12月調査 鹿児島県総合教育センター教育相談課)



**重要** 青少年インターネット環境整備法に、保護者の義務や責務が規定されています。

**保護者の義務**  
(第17条第2項)

18歳未満の子どもに携帯電話・スマートフォンを購入する場合は、携帯会社に「利用者が子どもである」ことを伝えなければならないこと

**保護者の責務**  
(第6条)

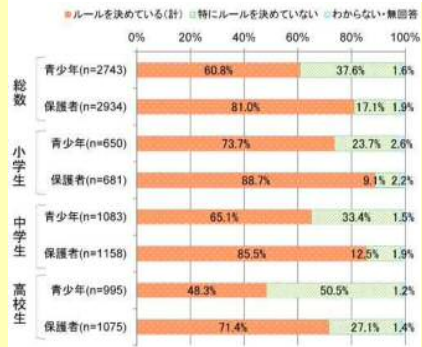
- ①インターネット上には青少年有害情報が氾濫していることを認識こと
- ②利用のルールを決め、フィルタリング等により利用を適切に管理すること
- ③適切に活用する能力の習得促進に努めること

● 出会い系サイト及びコミュニティサイトに起因する事犯の被害児童数の推移



\* 被害を受けた児童のうち、9割以上がフィルタリング未加入です。  
フィルタリング設定率: 41.4% 小: 23.8%, 中: 45.9%, 高: 42.2%(H28.3)

**家庭のルール**  
(青少年の実態と保護者の認識のギャップ)



■ 平成 27 年度青少年のインターネット利用環境実態調査結果 (H28.3 内閣府)

**ワーク3** ネットトラブルから子どもを守る「我が家のルール」を考えましょう。

**実効性のあるルールにするために**

- 1 お子さんが使いたいサービスと一緒に見てみましょう。(懸念されるリスクの確認)
- 2 お子さんと話し合ってルールを作りましょう。(ルールについての親子の合意)
  - (1) なぜそのルールが必要か、納得するまで話し合しましょう。
  - (2) 利用状況を確認するルール, 新たなサービスを利用する際のルール, 課金に関するルール, トラブルが発生したときのルールも作りましょう。
  - (3) ルール違反が明確になるルールにし, 違反した場合の罰則も決めましょう。
- 3 ネットトラブルに関する最新情報を注視し, 話題にするとともに, 必要に応じてルールの見直しをしましょう。(ルールのアップデート)日頃から, 何でも相談できる雰囲気をつくりましょう。
- 4 保護者自身もインターネット利用のモラルやルールを守りましょう。(モデル提示)

**ふりかえり** このプログラムをとおして, どんなことを考えましたか。

子育て世代（中高生）対象プログラム展開例(45～60分)

「ケータイ・スマホを与えるとき」～子どもを守るために～  
☆プログラムのねらい

携帯電話やスマートフォンの光と影や、安全・安心な利用のために親が果たすべき役割について知り、子どもを守るための家庭のルールを考える。

時間	進め方	準備物等
導入 10分	<p><b>アイスブレイク</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 4人程度のグループをつくり、自己紹介をする。</li> <li>・ 「ネット」とから連想する9つの言葉を、グループで話し合っ3×3のマス目に1つずつ書き、順に発表してどのグループが先にビンゴするかを競う。</li> </ul> <p>＜ルールとマナーを確認する＞</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 積極的に参加しましょう。</li> <li>● 一人一人の考えや思いを尊重しましょう。</li> </ul>	<p>アイスブレイク集</p> <p>A4～A3 の用紙 3×3のマス</p>
展開 30～ 45分	<p><b>ワーク1</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1 エピソードを読んで感じたことを各自書く。(困っていること、不安など)</li> <li>2 グループで共有し、今日の学習で解決したい各自の課題を明確にする。</li> </ol> <p><b>ワーク2</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1 ネット社会の光の部分と影の部分について、自分なりの考えを書く。</li> <li>2 グループごとに、互いの考えを出し合い、全体でも確認する。</li> </ol> <p>※ 影の部分だけではなく、光の部分についても意識させ、単に「持たせない」ことで子どもを守るのではなく、安全に、有効に活用させるためにどうすればよいかを考えることができるようにする。(補助資料①参照)</p> <p><b>まめ知識 ネット依存</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1 ワークシートと補助資料①及び②をもとに、「ネット依存」について説明し、時間的余裕があれば、補助資料①の表で参加者自身の依存度を確認する。</li> </ol> <p>※ 長時間のネット利用のため、「より強い快楽や刺激の追究(ゲーム依存)」や「外される・認めてもらえないのではという不安の解消(つながり依存)」が、睡眠、食事、入浴などの「生理的欲求」の欲求レベルを超えていることを補足する。</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>2 補助資料③を活用しながら、本県の児童生徒のSNS利用実態を確認する。</li> </ol> <p>※ 小学生からSNSを利用しており、国の実態と格差がないことを確認する。</p> <p>※ インターネット接続できる機器も多様化しており、「与えない」ことだけでは解決できないことに気付かせる。</p> <p><b>重要 青少年インターネット環境整備法に、保護者の義務や責務が規定されています。</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1 法に定められた保護者の義務と責務について、確認する。</li> <li>2 ルール設定やフィルタリング設定が十分でないことを確認する。</li> </ol> <p><b>ワーク3</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1 補助資料③及び<b>実効性のあるルールにするために</b>を参考にしながら、子どもを守るために必要な我が家のルール(案)を考える。</li> <li>2 子どもとの話し合い場面で、自信をもって各ルールの必要性を説明できるように、子どもからの質問や意見を想定し、回答を整理するよう助言する。</li> </ol> <p>※ 友達からの影響も大きい。友達のことならよく話すということもある。日頃から、何でも相談できる雰囲気をつくっておくとともに、どんな友達がいるか、把握しておくことを助言する。</p> <p>※ 参考になるルールがあれば、全体で紹介する。</p>	<p>補助資料①</p> <p>※参考「親子のためのネット社会の歩き方(保護者用)」 一般社団法人日本教育情報化振興会編</p> <p>補助資料②</p> <p>補助資料③</p> <p>補助資料③</p>
まとめ 5分	<p><b>ふりかえり</b></p> <p>プログラムを通して考えたことを各自書かせ、感想などを発表させる。</p> <p>※ ファシリテーターからのアドバイスをすることは、意見の押し付けにならないように留意する。</p> <p>＜ルールとマナーを確認する＞</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 講座で知り得た個人情報は外へ持ち出さないようにしましょう。</li> </ul>	

※ 時間は必要に応じて調整してください。

**ワーク2** ネット社会の「光と影」例

**光の部分**

いつでも連絡できる(電話・メール・SNS)  
知らない言葉の検索, 天気予報, 道案内,  
振込・残高照会, 買い物, 記録写真・動画  
チケットの予約・購入, スケジュール管理  
映画・音楽・ゲームを楽しめる, レシピ  
最新の災害情報, 安否確認, メモ代わり

**影の部分**

**情報受信の際に**・・・犯罪や薬物に誘う内容, 著しく残酷な内容等, 違法・有害情報との接触, ウイルス感染  
**情報発信の際に**・・・自他の個人情報の流布, いじめ・中傷, 肖像権侵害等の不法・不適切行為及び悪意のある人物との接触  
歩きスマホ, ながらスマホ(運転しながら)  
被害者・加害者になる, ネット依存

**まめ知識 ネット依存**（総務省情報通信政策研究所による調査について）

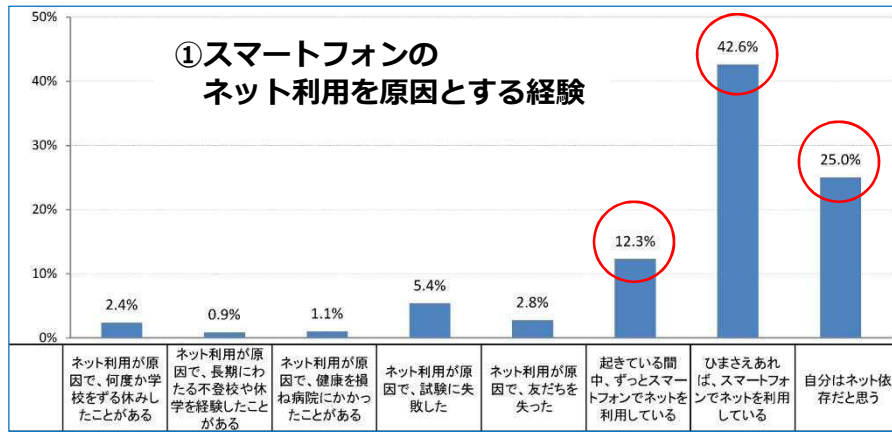
インターネット依存とは、1990年代半ばにアメリカで提唱された概念。インターネットの普及に伴い、ネットゲームやチャットにのめり込む人たちが社会問題化したことを受け、1998年にピッツバーグ大学の心理学者キンバリー・ヤング博士が『インターネット中毒』という著作を刊行した。当該著作及び関連論文において、ヤング博士は、強迫性ギャンブル依存症の診断基準を参考に、8項目、20項目の2種類のインターネット依存尺度を作成している。

他方、インターネット依存については、アメリカ精神医学会が定義する「精神疾患の診断・統計マニュアル」（Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders-5, DSM-5）や WHO の「疾病及び関連保健問題の国際統計分類第 10 版」（International Classification of Diseases-10 , ICD-10）にも疾病として定義されていないなど、世界的な診断基準が確立されていない。

このため、本調査研究では、世界的に最も幅広く用いられ、学術的な研究例も多いヤング博士の提唱した 20 項目のインターネット依存尺度を参考に調整を行ったものを試行的に用いており、判定についても博士の手法に従って、「全くない（1点）」「まれにある（2点）」「ときどきある（3点）」「よくある（4点）」「いつもある（5点）」として、「70点以上（ネット依存傾向 高）」「40-69点（ネット依存傾向 中）」「20-39点（ネット依存傾向 低）」という形で3区分に分類して判定を行っている。

1. 気がつく、思っていたより長い時間ネットをしていることがある
2. ネットを長く利用していたために、家庭での役割や家事（炊事、掃除、洗濯など）をおろそかにすることがある
3. 家族や友だちと過ごすよりも、ネットを利用したいと思うことがある
4. ネットで新しく知り合いを作ることがある
5. 周りの人から、ネットを利用する時間や回数について文句を言われたことがある
6. ネットをしている時間が長くて、学校の成績が下がっている
7. ネットが原因で、勉強の能率に悪影響が出ることがある
8. 他にやらなければならないことがあっても、まず先にソーシャルメディア（LINE、Facebookなど）やメールをチェックすることがある
9. 人にネットで何をしているのか聞かれたとき、いいわけをしたり、隠そうとしたりすることがある
10. 日々の生活の問題から気をそらすために、ネットで時間を過ごすことがある
11. 気がつけば、また次のネット利用を楽しみにしていることがある
12. ネットのない生活は、退屈で、むなしく、わびしいだろうと不安に思うことがある
13. ネットをしている最中に誰かに邪魔をされると、いらいらしたり、怒ったり、言い返したりすることがある
14. 夜遅くまでネットをすることが原因で、睡眠時間が短くなっている
15. ネットをしていないときでも、ネットのことを考えてぼんやりしたり、ネットをしているところを空想したりすることがある
16. ネットをしているとき「あと数分だけ」と自分で言い訳していることがある
17. ネットをする時間や頻度を減らそうとしても、できないことがある
18. ネットをしている時間や回数を、人に隠そうとすることがある
19. 誰かと外出するより、ネットを利用することを選ぶことがある
20. ネットをしている時は何ともないが、ネットをしていない時はイライラしたり、憂鬱な気持ちになったりする

(注) 「ネット依存」が精神的病理に該当するか否かについては様々な議論があり、ヤング基準で依存傾向「高」に分類された者について、必ずしも医学的な治療が必要な者であるとは限らない。

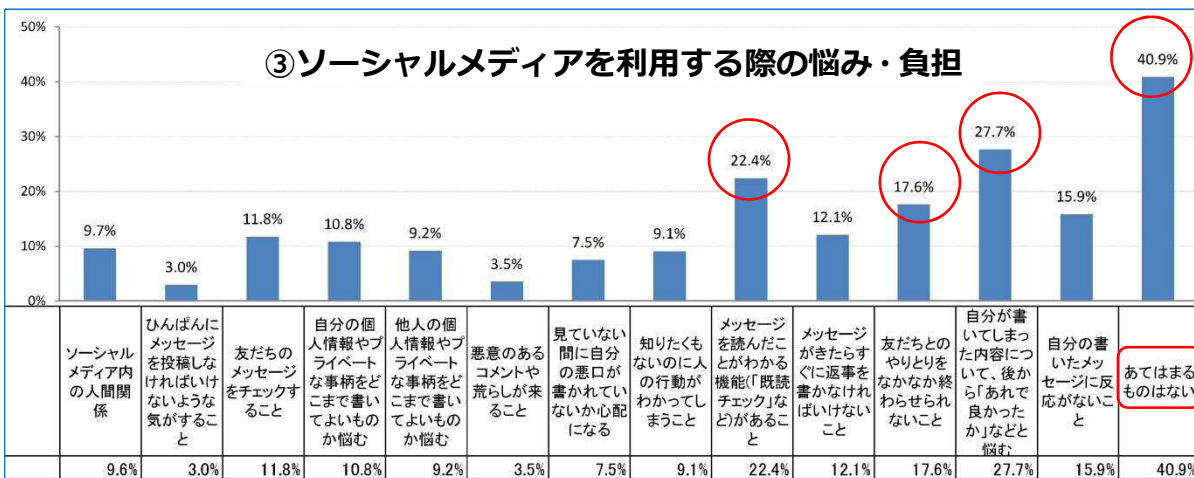
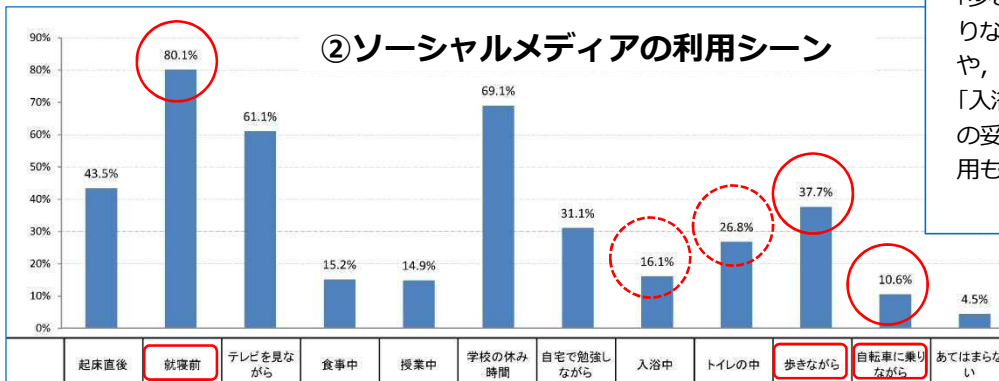


① スマートフォン利用者の約半数は、「ひまさえあればネットを利用」。

また、4人に1人は「自分はネット依存だと思う」との自覚を持っている。

② 就寝前のメディア使用は、画面から発するブルーライトの強い光は、メラトニン分泌を抑え、スムーズな入眠の妨げになる。

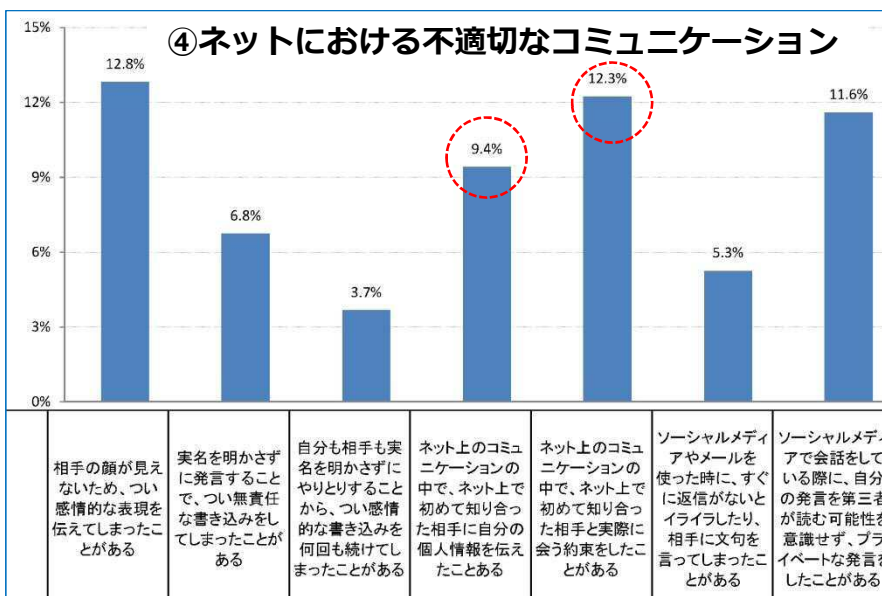
「歩きながら」「自転車で乗りながら」等の危険な利用や、「トイレの中」「食事中」「入浴中」等、マナーや場所の妥当性に問題がある利用も多い。



③ 「あてはまるものがない」が40.9%で最も多い。約6割は「悩み・負担を感じている」といえる。

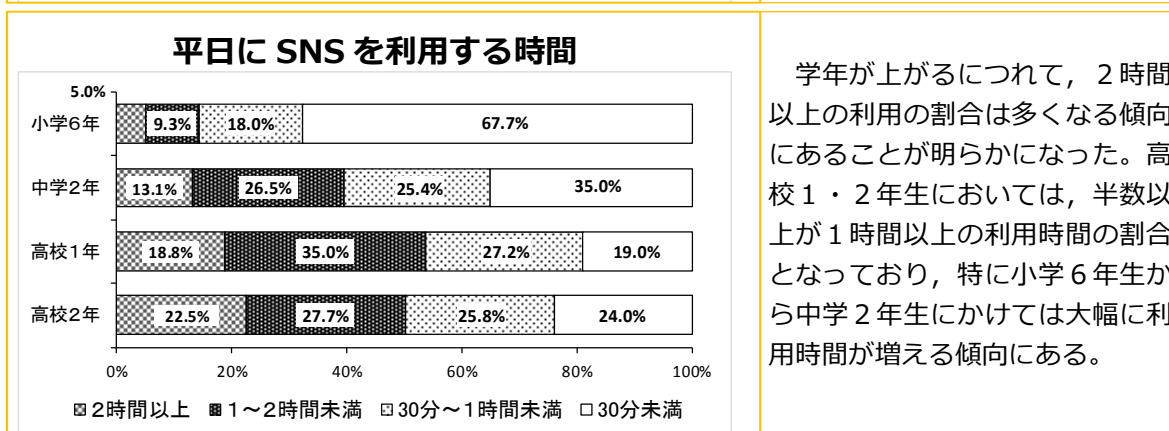
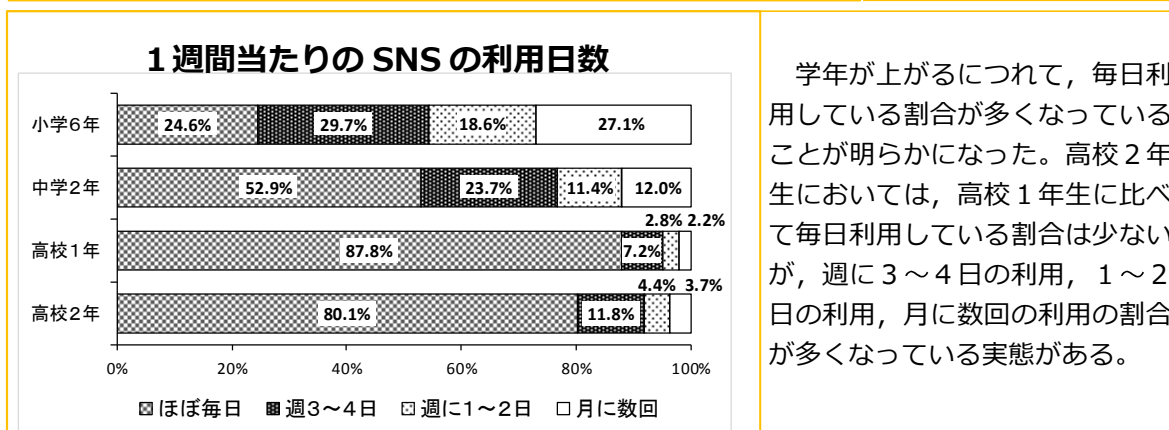
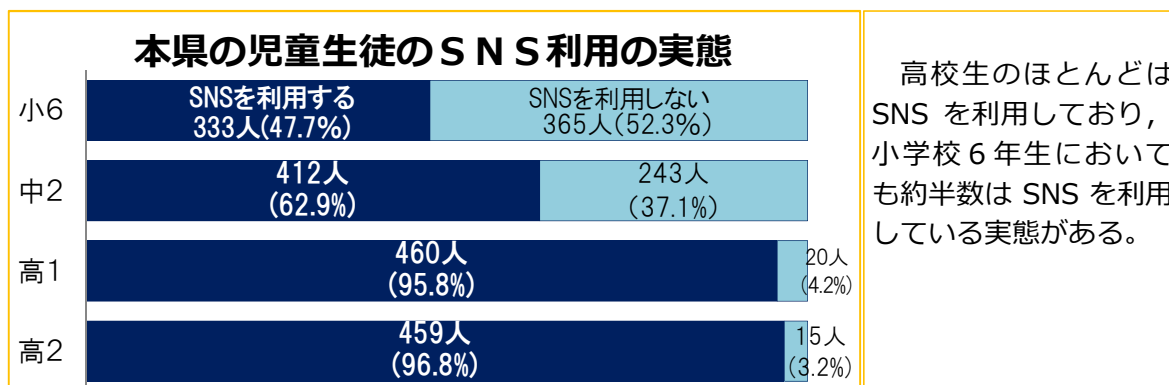
④ 「相手の顔が見えない」とや「匿名性」によって、「感情的な書き込みや表現」になりがちであるという傾向が見て取れる。

「ネットで初めて知合った相手との接触」は利用者の約1割が経験している。



## 「学校生活・インターネット利用・友達関係に関する調査」

鹿児島県総合教育センター教育相談課 平成 27 年 6～12 月調査



### <参考 調査概要>

調査人数	小学6年生698人, 中学2年生655人, 高校1年生480人, 高校2年生474人の計2,307人
調査方法	<ol style="list-style-type: none"> <li>1 小学校は12学級以上, 中学校は6学級以上を基準に, 各教育事務所管轄ごとに各1校, 鹿児島市教育委員会管轄から2校を抽出して実施。</li> <li>2 高等学校は, 鹿児島市内から2校, それ以外から1校を当課で抽出し, 普通科高校3校, 専門高校4校の7校で実施。</li> <li>3 マークシート形式による質問紙調査法で実施。</li> </ol>

### ワーク 3 ネットトラブルから子どもを守る「我が家のルール」例

- 夜 時を過ぎたら, インターネットは使わない,
- 名前, 顔写真, 電話番号, 住所などの個人情報や, 他人の悪口などを書き込まない。
- 知らない人からのメールや, メッセージには返信しない。
- ネットで知り合った人と, 実際に会わない。
- セキュリティロックの解除方法を, 親と共有する。
- 心配な事があるときは, すぐに大人に相談する。
- ルールを破ったら, 一定期間ケータイ・スマホは, 親の預かりとする。

# 「大人なの?」「子どもなの?」～大人になり始めた我が子へ～

## こんなことがありますか?

- ( ) 髪型や服装, 体型を気にする。
- ( ) 小さなことで有頂天になる
- ( ) ひどく傷ついて落ち込むことがある。
- ( ) 親とあまり話をしなくなった。
- ( ) 他の人からどう思われるかが気になる。
- ( ) 仲間や友達との付き合いを, 家族以上に大切にする。
- ( ) 好きな人, 気になる人がいるようだ。
- ( ) イライラしていることが多い。
- ( ) 異性への関心が高くなってきた。



■ 参考「思春期の子どもと向き合うために」文部科学省編集

## ワーク1 お子さんの心や体の変化で, 気になっていることはなんでしょう。

### まめ知識～思春期の心の特徴

思春期とは, 体の成長に心の成長が追いつかず, だれもが不安定な気分になりやすい時期です。「私は何なのか」「私はどう生きたいらいいのか」など自分に直面し, 自分を見る「もう一人の自分」を意識するようになります。

また, こうありたい理想の自分に対し, 現実とのギャップに劣等感を感じ, イライラや問題を生じやすい特徴があります。

段階	状態
思春期初期	心も体も大人ではないが, 全くの子どもでもない状態
思春期中期	大人と子どもが入り交じり, せめぎあう状態
思春期後期	心も体も大人であることを確かなものとしていく状態

■ 参考「家庭教育手帳」文部科学省

**LGBTとは…?** 同性愛者 (Lesbian, Gay), 両性愛者 (Bisexual), 性転換者, 異性装同性愛者 (Transgender) の人々を意味する言葉で, 人口の約3～5%の割合で存在している (およそ学級に1人) という調査結果もあります。LGBTは育て方の問題でも「治したり, 戻したり」するものでもないのですが, これまで, 多様な性について学校や家庭で学ぶ機会が少なかったことに加え, メディア等でも笑いの対象として配信される機会が多かったことから, いじめやからかいの対象となりやすい現状があります。また, 性の悩みであるため, 周囲の大人にも相談できずに自己否定や孤独感に包まれ, 不登校や自傷行為, ひいては, 自殺行為に至るケースもあります。

誰もがありのままの自分を大切に, 幸せに生きていけるよう, まずは, わたしたち大人の意識を変え, 環境を整えていくことが大切です。

## ワーク2 中高生の男女交際について, 許せること, 譲れないことはどんなことですか。

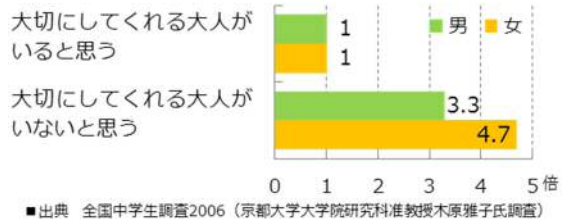
## 大切にしたい自分のところ・からだ（自己肯定感）

自己肯定感が低い子の中には、相手に性的に求められることを自分が愛されていると錯覚して肉関係に依存し、相手の要求を受け入れないと捨てられる＝愛されない、受け入れる＝愛されている（認められている）という感情の中でどんどん相手の要求を受け入れ続ける関係になってしまい、結果として自分の体を大事に出来なくなる、というケースが少なくありません。

セックスの対象として求められることを自己実現の方法としている状態の子にとって、体を求められることは生きるために必要なことだからです。

同じように、相手から捨てられることが怖くて相手への要求をどんどん高め、相手を試し続け、結果的にそれが性的な強要やDVに繋がっていくケースもあります。

「大切にされている実感」と「中学生で性関係をもってよいと思う割合」との関係



## 「束縛は、愛じゃない」（デートDV）

夫婦間で起こる暴力「DV」に対し、婚姻関係のない恋人間で起こる暴力を「デートDV」といいます。最近では、若い世代のDVが深刻な問題となっています。一見、暴力と呼ぶには軽いと思われるものもありますが、いずれも力や権力による支配であり、重大な人権侵害です。暴力後は、そのことを心から謝り、非常に優しく接することもあるため、親密な関係における支配は愛情と勘違いされやすく、繰り返される中で加害者も被害者も麻痺し、エスカレートしていきます。

多くの場合、被害者は女性ですが、最近では、男性が被害者になるケースも増えています。

	主な行動例
身体的暴力	打つ、蹴る、髪を引っ張る、物を投げる
精神的暴力	無視、人格を否定するような暴言、脅し、メール等のチェック、行動の報告、他者との接触の制限
性的暴力	性行為の強要、わいせつな映像や画像等を無理に見せる、裸の写真を撮る（送らせる）
経済的暴力	デート代をいつも払わせる、借りたお金を返さない

### ワーク3

我が子に対して、「これだけは伝えたい」と思うことはどんなことですか。また、それをどう伝えれば、お子さんにうまく伝わるとおもいますか。

### ふりかえり

このプログラムをとおして、どんなことを考えましたか。

子育て世代（中高生）対象プログラム展開例(45～60分)

「大人なの?」「子どもなの?」～大人になり始めた我が子へ～  
☆プログラムのねらい

第二次性徴期の子どもの心理について知り、子どもとの接し方、親として伝えておくべきことについて考える。

時間	進め方	準備物等
導入 10分	<p><b>アイスブレイク</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 4人程度のグループをつくり、自己紹介をする。</li> <li>・ 自分が中学生（または高校生）の頃の思い出を話す。流行っていたもの、ハマっていたもの、どんな子だったか、親や先生などの周囲の大人に対してどんな感情を抱いていたかなど</li> </ul> <p>＜ルールとマナーを確認する＞</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 積極的に参加しましょう。</li> <li>● 一人一人の考えや思いを尊重しましょう。</li> </ul>	アイスブレイク集
展開 30～ 45分	<p><b>ワーク1</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>① 冒頭の「こんなことありますか?」にチェックし、子どもの心や体の変化で、気になっていること、心配なことなどについて書く。</li> <li>② 互いに共有し合い、今日の学習で解決したい各自の課題を明確にする。</li> </ol> <p><b>まめ知識 思春期の心</b></p> <p>思春期の心の特徴について説明し、チェックシートのような行動に対して、どのようにかわっていくかを、助言する（補助資料参考）。</p> <p>※ 一般的な傾向であり、成長に伴う変化には個人差があることを伝え、この時期に同様の特徴がないと異常ではないかという心配を抱かせないように配慮する。</p> <p><b>LGBTとは?</b></p> <p>資料をもとに、LGBTについて説明する。</p> <p><b>ワーク2</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>① 中高生の男女の交際について、自分なりの考えを、理由も含めて書く。</li> <li>② グループごとに、互いの考えを出し合う。</li> </ol> <p><b>大切にしたい自分のこころ・からだ</b> <b>「束縛は愛じゃない」(デートDVD)</b></p> <p>性に関する事柄は、オープンにすることをタブー視する傾向があるため、子どもは、親に見つからないところで情報を得たり行動したりする。インターネット、雑誌、友達からの誤った情報や不適切な出会いから性被害や望まない妊娠などのトラブルに巻き込まれることもある。</p> <p>近年、男女を問わずデートDVの被害に合うケースが増えている。</p> <p>親や周りの大人から「大切にされている」という実感(=「自己肯定感」)が低いと、「交際相手だけが、自分を理解し、受け入れてくれる存在である」と思い込んだり、交際相手に否定されたら自分を失ってしまうという不安から、歪んだ依存関係に固執する危険性がある。</p> <p>小学生の以上に「愛している」「見守っている」「大切に思っている」ことが伝わる接し方に配慮し、自己肯定感を高める必要がある。とは言え、構い過ぎは逆効果。子どもをよく観察し、「ありがとう」を伝える場面を見逃さない、落ち込んでいるときは何も言わず、子どもの好きな料理を準備するなど、子どものために少しだけ「手間ひま」をかけるとよいことを助言する。</p> <p><b>ワーク3</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>① 我が子に対して「これだけは」と思うこと、その伝え方について各自の考えを書く。</li> <li>② グループごとに、互いの考えを出し合い、全体に紹介する。</li> </ol>	参考 内閣府男女共同参画局リーフレット「人と人とのよりよい関係をつくるために」
まとめ 5分	<p><b>ふりかえり</b></p> <p>プログラムを通して考えたことを各自書かせ、感想などを発表させる。</p> <p>※ ファシリテーターからのアドバイスをする場合、意見の押し付けにならないように留意する。</p> <p>＜ルールとマナーを確認する＞</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 講座で知り得た個人情報以外へ持ち出さないようにしましょう。</li> </ul>	

※ 時間は必要に応じて調整してください。



## 思春期の心理

思春期の心理状態を理解するには、思春期の心理状態を理解する大切なキーワードがあります。それは「依存と自立」、「矛盾と葛藤」、「称賛と承認」です。

この時代の子どもたちは、一時的に親との距離をとり孤独な世界に身をおくことがあります。このような言動が感じられた時は、思春期に入ったと考えられます。この時代は大変ナーバスになっており、親（大人）の一言に時に過剰反応してキレたり、また、些細なことで「傷ついたり」します。

### ①依存と自立

この時代の子どもたちは、親と距離を置いて自立しようとし（親からみますと時には勝手なことをしていると見えますが）。親が話しかけても「別に」「関係ない」「無言（しかと）」、「うざりたい」等の対応をします。このような時は、親がむきになったり、過剰に反応しないことです。

ここで注意すべきこととして、無視したり、返事をしないからとか、話しても会話にならないのと言って話しかけること止めないことです。親は必要なことや言うべきことはきちんと話してやってください。親の言っていることは十分わかっていますので心配しないで話しかけてください。

（子は分かっているからと言って親のいうことを素直に聞くということではありません。）このような過程を経て次第に「依存」から「自立」へと成長します。

### ②矛盾と葛藤

大人が子にいくら言っても分からないからと話しを止めると、子どもは親に見離されたと思い、更に糸の切れた凧のような行動をとります。つまり、勝手にさせて欲しいが、関心だけはもって欲しいと「矛盾」した言動をとるのです。

また、親の言うことが正しく、内心では同意している場合であっても、素直に聞けなかったりすると、本人は、矛盾した気持ちに葛藤を起します。特に反抗期の言動はこの繰り返しです。親は、このような心理状態を十分理解した上で、注意や叱り方を工夫することが必要です。

### ③称賛と承認

思春期以前の親子関係は支配的関係が中心であったと思いますが、思春期になれば、指示待ちから自分で考え行動する自立型になっていきます。しかし、自立していくためには、何かの基準が必要となり、男の子の場合は父親がモデルとなり模索します。また、暗中模索の中での行動であることから常に正しい考え方や行動をとるわけではありません。そのような中で自分の行動が大人から称賛されれば、今後の行動の際の指標となり、同じ行動を定着させていきます。しかも、それが一定の評価（承認）を得られると自己の存在を肯定されたことになり、自己評価が高まることへ繋がります。自尊心や自己肯定感が強化されることとなります。このようなことを確認しながら思春期をおくことができるのであれば、自我の確立を果たし大人へと成長します。

これらの3つのキーワードを踏まえ、くれぐれも自尊感情を傷つけ、人格を否定したような叱り方は避けてください。

□ 出典 「思春期ナビ」 <http://shisyunkinavi.net/>