令和８年３月　保存版

しながわ子育てサポートブック

～子どもの主体性を育む時期～

しながわ観光大使
Cinnamoroll

© 2026 SANRIO CO., LTD. APPROVAL NO. L655975

8年生～9年生

品川区教育委員会
品川区立学校長会
品川区立小･中学校PTA連合会

は　じ　め　に

「しながわ子育てサポートブック」は、子どもたちの主体性を育て、社会の一員として自らの人生を舵取りをして生きていくための力をつけることを願い、ご家庭の子育てのサポートとなることを目指し作成しました。

　現在、将来の予測が困難な事態となり、人口減少、生成ＡＩやデジタル技術の発展など、子どもたちを取り巻く環境は大きく変化しています。こうした社会の変化に伴い、学校での教育やご家庭での子育てについても、これまで大切にしてきたものを踏襲しつつ、新しい価値を取り入れるなど多様化してきています。

品川区では令和７年３月に教育振興基本計画を策定し、「子どもたちの笑顔でつながる共生社会～みんなのウェルビーイングを目指して～」をビジョンとして定め、品川区が目指す教育として「個人と社会のウェルビーイングを実現するための子どもの資質・能力の育成」を掲げています。子どもたちは、多様な個性や特性を有しており、それぞれの発想や視点をもつことが益々大切になってきます。同時に、地域や社会が幸せや豊かさを感じられるようにしていくことも大切です。

「しながわ子育てサポートブック」をご覧いただき、子育てについて参考にしていただくとともに、相談窓口の確認の手がかりとしてご活用いただけましたら幸いです。

　今後も、子どもたち一人一人のよりよい成長を願い、学校・家庭で手を携えながら取り組んでいきたいと思います。

品川区教育委員会

市民科の目標【８～９年生】

　品川区の特色ある教育活動である市民科は、第１学年から第９学年、全学年において系統的に展開しています。児童・生徒の実態や発達の段階に応じながら、「個の自立」「他者との関わり」「集団や社会との関わり」「自己を生かし高める意欲」「将来に対する意思」のねらいをもって学習を進めています。
　８・９年生では、社会の中で自分の役割と責任を考え、自己の進路を選択したり、将来への目標をもったりすることができるようにしていきます。

目　次

はじめに

こんなときは、どうしたらいいの？ 8 の悩み

1　親を避け、話をしなくなった …… 3
2　試験前でも勉強しない …… 4
3　夜遅くまでスマホやゲームに夢中になっている …… 5
4　ブランド品など高額な物を欲しがる …… 6
5　子どもがいじめられていないか心配である …… 7
6　つい子どもをせきたててしまう …… 8
7　「ほめる」よりも「叱る」ほうが多くなってしまう …… 9
8　ついカッとなってしまう …… 10

子育て 8 のヒント

1　子どもの健やかな成長を支える「睡眠と食事」 …… 11
2　スマホやインターネットの利用について …… 12
3　スマホ利用のルールづくり（例） …… 13
4　「生きる力」をはぐくむ体験・ボランティア活動 …… 14
5　反抗期への向き合い方 …… 15
6　「相談したくなる親」の条件 …… 16
7　夢の実現への後押しを …… 17
8　ピンチを一緒に乗り越えるために …… 18

身に付けさせたいルール・マナー

1　心が表れる言葉づかい …… 19
2　危険な「歩きスマホ」 …… 20
3　徹底が必要な「情報モラル」 …… 21
4　自ら守る交通ルールやマナー …… 22

親の心構え

親同士のつながりが子育ての力に …… 23

子育て支援…きっと役立つ連絡先 …… 24～27

「こんなときは、どうしたらいいの？８の悩み」１

親を避け、話をしなくなった

あせらず、安心できる雰囲気を作りましょう。

■ 思春期は誰もが不安定になりやすい時期です。特に、９年生は進路選択や受験という現実の前にストレスもたまりがちになります。

■ 子どもが親との対話を避けるようになるのは、思春期の自然な流れと受け止め、無理に話をさせようとあせらずに、待ちの姿勢をとりましょう。ただし、日常生活でのあいさつや連絡などのコミュニケーションは必要です。

「聞き上手」になるポイント

● 対話の始めが肝心

たとえ、憎まれ口でも子どもの第一声を肯定的に受け止めるようにしましょう。子どもの気持ちに寄り添い、「あら、そうなの」「よかったね」「それは、残念だったね」などと共感的な態度で聞くようにしましょう。

●「傾聴タイム」を意図的に作る

子どもの話を途中でさえぎらない傾聴を心がけましょう。コツは、子どもの話を途中でさえぎって、注意や指示などを入れないことです。話を聞きながら、あいづちやアイシグナルも効果的です。なお、親からの必要な話は、子どもの話を聞いた後でなるべく簡潔にしましょう。

● ユーモアのある雑談を

日頃の雑談を大事にしましょう。またコミュニケーションの潤滑油となるユーモアが言える心の余裕がもてるとよいでしょう。

「こんなときは、どうしたらいいの？８の悩み」２

試験前でも勉強しない

見守る姿勢で、子どもが家庭学習に集中できる環境づくりに気を配りましょう。

- 勉強を促す声かけは、できるだけ控えめにしてみましょう。仮に、試験の成績が悪かったとしても、その責任は本人にあることを伝えましょう。
- 家庭学習の時間は一律に決められません。学校から目安が示されていれば、それを基準に子どもの実態に応じて設定するとよいでしょう。
- 自我の確立に伴い、批判力も育ってきます。社会のニュースや読んだ本の感想など、親子で話し合う機会がもてると、子どもの知的好奇心や学習意欲を刺激することにつながります。

「進んで学ぶ心」を育てるポイント

● 一方的な声かけは逆効果

「勉強は？」「早くしなさい」とばかり言っていませんか。かえって子どものやる気をそいでしまうことがあります。タイミングをみて声かけをしましょう。

● やる気が出る、親の言葉かけ

・「がんばっているね」「よくやっているね」（認める）
・「とりあえず、○○までやってみよう」（努力目標を設定）
・「こんなやり方を聞いたよ」（具体的なアドバイス）

● 読書は心の栄養源

読書は、想像力や観察力、感性、情緒、語彙力などを豊かにはぐくみます。毎日、短時間でも本を読む習慣を付けるとよいでしょう。居間など目に付く場所に、意図的に親の読みかけの本を置いておくのも子どもの読書意欲を刺激します。

「こんなときは、どうしたらいいの？ 8 の悩み」3

夜遅くまでスマホやゲームに夢中になっている

自分でコントロールできる力をつけられるように
ルールを一緒に考えましょう。

- 子どもとよく話し合って利用についてのルールを決めるようにしましょう。決めたルールを守ることは、心身の健康を維持するために必要なことであることを教えましょう。
- 長時間ゲームをしていると、集中力がなくなる、きれやすくなる、イライラするなどの影響が現れる場合があります。また、視力の低下など身体への弊害も心配です。

「けじめをつけ、ルールを守る心」を育てるポイント

● 中止させるときは、予告する

子どもがスマホやゲーム、インターネットに夢中になるのは、自然なことです。夢中になっていることを中止させたいときの効果的な方法の一つが、「予告」です。コツは、5 分前、10 分前、15 分前などと具体的な時間で予告することです。

● 家族で触れ合う場面を増やす

トランプや囲碁・将棋、ボードゲームなど家族で楽しむ時間をつくるのも、子どもがスマホやゲームにのめり込むのを防ぐ効果があります。

●「我が家のルール」をつくる

子どもと話し合って決めることが肝心です。決めたルールは、冷蔵庫など家族の目に付くところに貼っておくとよいでしょう。

＜我が家のルール（例）＞

・スマホやゲームなどの時間：○時間まで　　・家庭学習：○時間

ブランド品など高額な物を欲しがる

中学生にふさわしい服装や持ち物などがあることについて、
話をしてみましょう。

- 服装や装飾品、髪型などにこだわりをもつようになります。おしゃれを意識し、高額なブランド品に興味をもつ場合もあります。「おしゃれと身だしなみの違い」、「年齢にふさわしい服装や持ち物があること」を教えましょう。

- 特段の理由なくお金や物をあげるなど、子どもの歓心を買うようなことが度重なると、正しい金銭感覚が育たなくなる場合があります。なぜ欲しがるのか子どもに理由を聞き、親子で話し合う姿勢を大切にしましょう。

- お小遣いをとおして、金銭の価値や、やりくり、計画的な使い方などを経験できるようにしましょう。

「正しい金銭感覚」を育てるポイント

● お小遣いの与え方

・親が買う物とお小遣いで子どもが買う物との区別を明確にし、小遣いの額を算出する。
・小遣いは定期的に渡し、計画的に使うようにする。
・小遣い帳や貯金箱を活用する。
・子ども同士での金銭の「貸し借り」や「おごったり・おごられたり」をさせない。

子どもがいじめられていないか心配である

★ 子どもの様子に変わったことがないか、目を配りましょう。

■ いじめは、絶対に許されません。いじめる行為はもちろん、はやし立てたり、傍観したりする行為もいじめに加担することになることを確認しましょう。

■ いじめを傍観したために、その後、自分を責め苦しむ事例もあります。身近にいじめが起こったら、すぐに担任や親などに相談することの大切さを話しましょう。

■ 人の努力や実力をたたえる一方で、素直に認めたくないという気持ちが働くのも、人間の感情で、いじめの芽になる場合もあります。「思いやり」とともに、すぐれているものや正しいものを素直に認める「心の広さ」をもつことも大切です。

■ 子どもがいじめに遭わないか心配するだけでなく、無意識に相手を傷つける行動をしていないかにも目を向けましょう。
家庭で思いやりや相手の立場を考える力を育むことが、安心してすごせる人間関係作りにつながります。

♪ いじめから子どもを守るポイント

● アンテナを敏感に

子どもはいじめにあっても、なかなか打ち明けられません。日頃の子どもの表情や服装･持ち物などを観察し、「変だな」と感じたら、子どもに確かめるようにしましょう。「何でもない」と答えても、担任やスクールカウンセラーに相談することをお勧めします。

● 困ったときの相談先

いじめをはじめ、不登校や非行等に関することを相談したいときは、学校をはじめ、学校支援担当へ電話してください。 ☎5740−8225

● 子どもたちを救う早期発見

折りにふれて、学校でいじめがないか話題にしましょう。少しでも心配なことがあったら、すぐに学校や関係機関（P.25 参照）に連絡してください。

「こんなときは、どうしたらいいの？８の悩み」６

つい子どもをせきたててしまう

★ 「早くしなさい」とせきたてる気持ちを抑え、見守りましょう。

■ 子どもをせきたてたり、過度に指示したりすると、やる気や自立心は育ちません。
自立を求めるこの時期の子どもは反発し、親から距離をとろうとする場合があります。

■「自分のすることは、自分で決めたい」という自己決定の欲求が大きくなる時期です。
大人として扱い、見守る姿勢が望まれます。

■ なぜガミガミとせきたててしまうのかを親自身が振り返ることも大切です。忙しさや親の都合から、子どもを自分の思い通りに動かそうとしていないかを見つめなおしましょう。

こんな言葉を連発していませんか？

「何をぐずぐずしているの！」
「さっさと着替えなさい！」
「早く食べなさい！」
「学校に遅れるよ！」

♪ ゆとりをもって、待つポイント

● 心を落ちつける

イライラしてきたら、下腹部に力を入れて、息をできるだけゆっくり吐きます。これを数回繰り返します。呼吸により心が落ち着いてきます。

● 待つ時間を決める

短かく指示したら、時間を決め何分か後に子どもが自発的に動き出すのを待ちましょう。

● 子どものペースに合わせる

多くの場合、子どもの時間は大人よりもゆっくりと流れています。子どもがしていることを寛大な心で見守りましょう。

「ほめる」よりも「叱る」ほうが多くなってしまう

子どもの良いところを探して、ほめるようにしましょう。

- 親にほめられてもうれしくないだろうと思いがちですが、心が揺れ動く思春期だからこそ「ほめて、認める」ことが大切です。
- 努力の過程をほめられることにより、自己肯定感（自分を好きに思える感情）や自信が高まり、何事にも前向きに取り組むようになります。
- 日々の忙しさの中で、子どもをほめるよりも叱ることが多くなっていることに気づかない場合があります。まずはその状況を振り返り、子どもの努力や成長を見つけて認めるように意識してみましょう。

「ほめ上手」になるポイント

● その場でほめる

子どもが良い行いをしたり、がんばったりした時に、その場でほめることが大切です。時間が経ってしまうと、心に響かなくなることがあります。

● 本人が気付いていないところをほめる

何気ない人への親切などをほめられると、子どもは、ことのほか嬉しく思い、さらにがんばろうという気持ちになります。

● 結果や成果ではなく、プロセスをほめる

例えばテストで良い点をとった子どもに対しては、「すごい！」「頭いいね！」ではなく、「毎日勉強を頑張っていたもんね！」などと、プロセスや行動をほめた方がよい行動が定着します。

「こんなときは、どうしたらいいの？８の悩み」８

ついカッとなってしまう

★ 理由が分かるように、諭すような叱り方を心がけましょう。

■「怒(おこ)る」と「叱る」は違います。「怒る」は、怒鳴りつけるなど感情をあらわにするものです。一方、「叱る」は、よくなってほしいという期待をこめて子どもの非を諭すものです。

■ 親は叱っているつもりでも、子どもに対する著しい暴言や著しく拒否的な態度は、心理的虐待になる可能性があります。子どもの心を傷つけるような言動はしてはいけません。

■ 子どもに対して激しい怒りの感情を抱いてしまうこともあるでしょう。カッとなってしまったときは、６秒まって心を落ち着かせるなど、怒りの感情をコントロールすることが大切です。

♪「叱り上手」になるポイント

● 短く叱る

長々と叱っていると、悪いと思っていても、「早く終わってほしい」という気持ちが大きくなってしまいます。

● 他の人の前で叱らない

「恥をかかされた」という思いだけが残る場合があります。なるべく二人きりになれる場所で叱るようにしましょう。

● 兄弟や友達と比べたり、過去を持ち出したりしない

その時の行為について叱りましょう。兄弟や友達と比較されたり、過去の同様の行為を持ち出されたりすると、反発心を抱くようになります。

● 自尊心（プライド）を傷つけない

子どもは、子どもなりの自尊心をもっています。「最低！」「いつもダメね」などという言葉は自尊心を傷つけ、子どもを萎縮させたり、強い反感を抱かせたりします。

「子育て８のヒント」１

子どもの健やかな成長を支える「睡眠と食事」

生活リズムを整えることで
子どもの心と体が健やかに働きやすくなります。

■ 睡眠は、子どもの心と体を支える大切な基盤です。就寝や起床の時間が大きく乱れないだけでも体内時計が整い、気持ちの安定や集中しやすさにつながります。
寝る前のスマホやゲームなどの強い光や刺激を少し避けるなど、日々の中で無理なく取り組める工夫が、睡眠の質を高める助けになります。家庭の状況に合わせて、できるところから生活リズムを整えていくことが大切です。

■ 朝食は、一日の活動を支えるエネルギー源として大切です。特別なものを用意する必要はなく、家庭で取り入れやすい食品を選ぶだけでも十分です。朝に栄養を補うことで集中力が保ちやすくなり、学校生活の土台が整います。忙しい日でも、果物やパン、乳製品など、手軽に口にできるものを活用しながら、無理のない範囲で食事のリズムを作ることが、子どもの健康維持に役立ちます。

「睡眠と食事」のポイント

● 生活リズムは「ゆるやかに整える」ことで安定する

生活リズムは一気に変えるより、できる範囲で少しずつ整えていくほうが安定します。睡眠や食事の時間が大きく崩れないだけでも、子どもが生活の流れをつかみやすくなり、心身の安定につながります。

● 食事は続けられる工夫が大切

食事の内容については、栄養バランスを完璧にそろえることが難しい日もあります。大切なのは「続けやすい形」を見つけることで、温かいものを添える、簡単に食べられる食品を常備するなど、家庭の状況に合わせて工夫できる範囲があります。無理のない方法で食事のリズムが保たれることで、子どもの体調や一日の過ごし方にも安定感が生まれます。

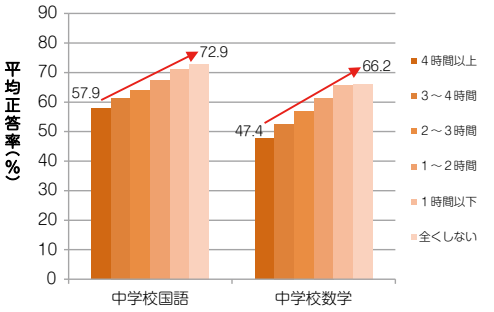
「子育て８のヒント」２

スマホやインターネットの利用について

子どもがスマホを見たり、インターネットをしたりする場所は家族が見える場所にしましょう。

- スマートフォンやインターネットは、使い方一つで、役立つ道具にもなれば、身を危険にさらす道具にもなります。
- ネット依存になったり、有害情報に触れたりする危険性があります。
- ゲーム（スマートフォンを使ったゲームも含む）の時間が少ないほど、全国学力調査の平均正答率が高いという傾向が出ています。

「テレビゲームの時間」と「平均正答率」との関係



文部科学省（令和３年度）

安全な使い方のポイント

● 危険から身を守る方法を教えるのは、親の役目

知らない人に個人情報を教えないなど危険から身を守る方法について、親が教えましょう。相談先など、困った時の対処法も確認します。

●「我が家のルール」の設定

スマートフォンがどうしても必要な場合は、買い与える時に子どもとよく話し合い、「我が家のルール」を決めることをお勧めします。

● フィルタリング機能、スクリーンタイム機能の設定

インターネットについては、子どもが有害な情報に触れないように、フィルタリング機能を適切に設定します。

また、子どもが長時間画面を見ることのないようスクリーンタイム機能※を設定します。

※スクリーンタイム機能：子どものインターネットやアプリの利用状況を把握したり、利用時間を制限する機能です。

品川区では、授業や家庭学習で活用するタブレット端末を１人１台配備しています。インターネットの閲覧にはフィルタリングをかけて安全に配慮しています。また、インターネットは夜９時まで使用でき、他の学習支援アプリは夜９時以降も使用できますが、家庭のルールに基づき適切に利用していただくよう、お願いします。

※令和４年３月より、タブレット端末にもスクリーンタイム機能が利用できるようになりました。

スマホ利用のルールづくり（例）

スマホやインターネットの「我が家のルール」を決めましょう。

＜ルールを決める時＞

- 実際に起こったトラブルや犯罪等の話を例にして、ルールの必要性を確認します。
- 一方的な押し付けにならないよう、子どもと話し合い、子どもが納得したうえでのルールにしましょう。
- トラブルが起こった時やルールが守れなかった時の対処法を盛り込みます。

＜ルールを決めた後＞

- 紙に書いて、目にする場所に貼っておきます。守ろうという意識付けができます。
- 「我が家のルール」を友達にも伝えるように、子どもに話します。友達が理解していないと、ルールが守られなくなる場合があります。
- 実際の状況により、ルールを見直すための話し合いをする必要もあります。
- スマートフォンで子どもの交友関係が飛躍的に広がる場合があります。これまで以上に親子の会話を大切にしましょう。

我が家の携帯電話のルール（例）

1　家では、居間のみで使用します。
2　夜９時以降はスマートフォンをさわりません。
3　勉強中や食事中は、電話もメールもしません。
4　スマートフォンの保管・充電場所は居間にします。
5　メールの文面は、送信する前に読み直します。
6　自分がされて嫌なことを、他の人に決してしません。
7　困ったことがあったら、どんなことでも親に相談します。

「ルールを守れない使い方はしない」と約束します。

年　　月　　日　名前（　　）

「生きる力」をはぐくむ体験・ボランティア活動

子どもに、体験活動やボランティアなどの地域活動に
参加することを勧めましょう。

■ 机に向かっての学習も大切ですが、体験活動は「生きる力」（知・徳・体のバランスのとれた人間力）をはぐくむうえで重要です。

■ 自然の中で美しいものや命に触れる体験をすることで、豊かな感性をはぐくみます。また、自然環境を大切にする心を学びます。

■ ボランティア･地域活動に参加することは、様々な人々との交流を深め、地域に目が向く契機となります。また、地域の一員としての自覚を高めます。
親自身が参加してサポートするのも良いでしょう。

体験・ボランティア活動のポイント

● 自然体験の勧め

山や海など自然の豊かな所に連れて行くと、自然に触れる良さに気付くことができます。夏休みにキャンプに行くなど、企画してみるのもよいでしょう。

● 地域行事や年中行事に親しむ

祭りなど地域行事に参加したり、運営に参画したりすることを勧めましょう。また、家庭で正月や節分、大掃除などの年中行事を行うことも、日本の伝統文化に親しみ、社会性をはぐくむ基盤となります。

● ボランティアは、身近にできるところから

身近な地域で仲のよい友達やグループなどで行うと、取り組みやすいでしょう。品川区のホームページや広報紙にもボランティア募集のお知らせが載ります。

「子育て８のヒント」５

反抗期への向き合い方

★ 反抗は成長の過程と受け止め、見守る姿勢で対処しましょう。

■ 反抗期とは、子どもが成長の過程で主体性や自己主張の気持ちが強まり、親の考えとは異なる言動を見せるようになる時期をいいます。これは心の発達にともなう自然な変化です。ただし、反抗的な態度の現れ方には個人差があり、すべての子どもに同じような反抗期があるわけではありません。

■ 自我が芽生え、親を客観視するようになります。また、親の言いつけやきまりに疑問をもち、「自分のことは自分で決めたい」と強く思うようになります。

■ 親が今までと変わらずに子ども扱いして、反発するケースもあります。反抗は思春期の特徴であり、自立への成長過程と考えることが大切です。

♪ 反抗期の子どもに向き合うポイント

● ゆったり構える

口を利かないなど子どもの反抗的な態度に過剰に反応しないことが第一です。怒って無理やり謝らせたり、逆に腫れ物に触るようにビクビクしたりしないようにしましょう。いざという時の親の存在感が大切です。

● 子どもと対等にならない

口汚い言葉をぶつけてきた時などに、子どもと対等になって反応しないことが大切です。怒りが込み上げてきたら、一度引いて心を落ち着かせ、そして、ユーモアと笑いで切り返す余裕をもつように心がけましょう。

● 受容はしても、許容はしない

子どもの不満などネガティブな感情は受け止めても（受容はしても）、暴力や他人への迷惑などの行為は認めない（許容はしない）姿勢が大切です。以下は、参考例です。

＜いらだって物を投げたり、壁を蹴ったりするＡ君への対応例＞

Ａ「部活で、今日も悪口を言われたよ。もうやめたいよ！」
父「**そうか。今の気持ちではそうなるね。うん。よく分かる。**
よく分かるけど、物を投げたり、壁を蹴ったりするのは**認められないよ。**
好きなサッカー部をやめるかどうかは、よく考えてみよう。いつでも相談にのるよ。」

「相談したくなる親」の条件

ふだんから子どもの変化（サイン）を見逃さないようにしましょう。

■ 子どもの気持ちよりも、親の都合を優先していないでしょうか。そういう状況では、子どもは「自分を分かってくれない」と素直になれません。

■ この時期は、一人の対等な人間として子どもに向き合い、互いの考えを語り合って、分かり合おうとする親子関係づくりに努めましょう。

「相談したくなる親」になるポイント

●「あなたの味方」メッセージ

親はいつでも子どもの味方であることを態度で示して、「親から愛されている」という実感をもたせます。「何があっても、あなたの味方」というメッセージは、子どもに安心感を与えることでしょう。

● まずは、聞く姿勢

たとえ、子どもの相談に的確なアドバイスができなくても、話をじっくり聞いて、悩みをしっかり受け止める姿勢が大切です。子どもは聞いてもらえることで、つらい気持ちが和らぎ、解決への糸口がつかめるようになります。

● ネガティブ（否定的）な気持ちを、共感的に受け止める

子どものネガティブな気持ちを否定したり、そらしたりしないで、まずはそのまま受け止めることが大切です。以下は参考例です。

【子】「お母さん、私、みんなから嫌われているかな？」

【母A】「そんなことないと思うよ。お母さんはあなたが好きよ。」
（▲子どもは半分ほっとするけれど、モヤモヤが残る。）

【母B】「嫌われているのかなと思うと、落ち込んだりするよね。」
（○子どもが自分の気持ちを更に話すきっかけとなる。）

「子育て８のヒント」７

夢の実現への後押しを

子どもの進路選択について話し合い、
励ます言葉かけやアドバイスをしましょう。

■「人は夢を育て、夢は人を育てる」と言います。夢や希望は、その実現に向けて努力しようとする意志や力を子どもに与えます。

■ 自分の将来の夢や目標を見据え、具体的に進路計画を立てる時期です。親は子どもの希望を尊重しつつ、人生の先輩として適切なアドバイスを心がけましょう。そして、子どもがより良い自己決定ができるように、応援する姿勢でかかわりましょう。

子どもの応援団になるポイント

● 夢や希望をはぐくむ、明るく前向きな家庭

将来に夢や希望がもてるように、家庭では明るく前向きな話題を多くしましょう。子どもが将来の話をしたら、聞いて励ましましょう。

● 親自身の経験や努力している姿を伝える

成功体験だけでなく失敗体験も話すと、子どもにはインパクトをもって伝わります。また、親自身が目標をもち、努力する姿を子どもに示すことができると、子どもの志気も高まることでしょう。

― 夢なき者に理想なし、理想なき者に計画なし、計画なき者に実行なし、
実行なき者に成功なし。故に、夢なき者に成功なし。―

「子育て８のヒント」８

ピンチを一緒に乗り越えるために

★ 子どもが問題や悩みを抱えた時に、しっかり向き合い、
共に解決しましょう。

■ 子どもは様々な問題や悩みに直面し、それらを乗り越えることで成長していきます。

■ ピンチのときこそ、家族で助け合いましょう。親をはじめ家族に思いやりがあると、それが励みとなり、子どもは問題に立ち向かう勇気と力がもてるでしょう。

■ 子どもの問題やトラブルは、これまでの子育てや子どもへのかかわり方を見直すチャンスと捉え、必要に応じて周囲に頼りながら改善に向けた努力をしましょう。

♪「ピンチをチャンスにする」子育てのポイント

● しっかり向き合う

子どもは、親が真剣に向き合ってくれているかどうかを敏感に感じ取ります。時間がかかっても、共に問題の根本的な解決を図ることが大切です。

● 支える言葉と突き放す言葉

まずは、「大変だったね」「無理に頑張ることはないよ」などの支える言葉をかけ、安心させます。「つらいのはあなただけではないよ」「クヨクヨしていても同じだよ」などの言葉は、子どもを突き放し、さらに傷つける恐れがあります。

● 親の姿・振る舞いに子どもは心を動かされる

子どもが人に多大な迷惑（怪我をさせるなど）をかけた時に、親がどのように対処するかが問われます。子どもと一緒に相手先に赴き、頭を下げて謝罪するなどの方法をとることにより、子どもは事の重大性を感じ取り、心からの反省につながります。

心が表れる言葉づかい

親自身が場に応じた言葉づかいを心がけるとともに、
子どもに教えましょう。

■ 一度口をついて出た言葉は、元に戻せません。言う前に、よく考えてから発言することが大切です。SNS も同じです。

■「死ね」など人を傷つける言葉、棘（とげ）のある言葉、相手の人格を否定するような言葉を使わないようにしましょう。

■ 身近な親の言葉づかいが、子どもに直接影響します。親自身がＴＰＯをわきまえ、ていねいな言葉づかいを心がけましょう。

■ 言葉づかいが身に付いていることは、社会性が身に付いている証拠です。

ていねいな言葉づかい

- 言葉はゆっくり、はっきり言います。
- 「○○です。」と、語尾まで言います。
- 単語で終わらせないようにします。

（例）「先生、プリント」（×）
「先生、プリントをください。」（○）

- 公的な場所や年上の人に対しては敬語を使います。

（例）言う → おっしゃる（尊敬語）
申し上げる（謙譲語）
申す（謙譲語・丁寧語）
食べる → 召し上がる・上がる（尊敬語）
いただく（謙譲語・丁寧語）

― たった一言が人の心を傷つける
たった一言が人の心を暖める ―

「言葉は慎重に選びたい」

中学生（14 歳）

「カス」などという言葉が今、学級の中で飛びかっています。別に、いじめとか悪意をもっているわけでなく、空気を読まずに動いたり、しゃべったりした人に、軽く言うのです。また、言われた人も笑い流してしまいます。

私は「これっていいのだろうか」と、最近思いました。友達は、「死ね」と言いますが、妹は言われると泣きながら怒ります。この違いは何なのでしょうか。「その言葉を言ったり、聞いたりして傷つかないの」と、友達に聞きました。「別に。普通、みんな言ってるし」。妹に聞きました。「どうしてそんなに傷つくの」。「だって悲しいから」と妹は答えました。

私はなるべくそのような言葉を言わないようにしています。小学生の妹と中学生の友達との違いはきっと慣れなんだと思いました。これからも、ぱっと思ったことを口にするのではなく、悩んで考えたことを口にしていきたいと思います。

～新聞の投書欄より～

危険な「歩きスマホ」

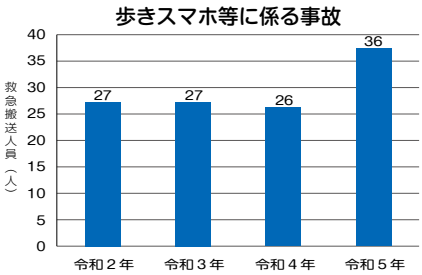
スマートフォンを操作しながら歩かないように
子どもに教えましょう。

■「歩きスマホ」は、他の人とぶつかったり、通行を妨げたりして迷惑をかけるだけでなく、自分も事故に合う危険があるので、まず、大人が見本を示すことが大事です。

■ GPS を利用したスマートフォンのゲームに夢中になると、無断で私有地に入ってプライバシーを侵害したり、事件に巻き込まれたりすることがあるので、リスクについてしっかり教えることが必要です。

「歩きスマホ」の危険性

■ グラフのように、歩きながら、自転車に乗りながらのスマートフォン等による事故は増加傾向にあります。
この人数は、救急車で搬送された場合です。ヒヤリ・ハットも含めると氷山の一角と言えます。



年別の救急搬送人数（東京消防庁管内）

徹底が必要な「情報モラル」

インターネットのトラブルや犯罪に巻き込まれないように、
注意や制限をしましょう。

■ パソコンやスマホは便利な道具ですが、使い方によってはトラブルや犯罪に巻き込まれる危険性があります。

■ 親には、買い与えた責任があります。子どもが被害者や加害者にならないように「情報モラル」を守らせて、安全・安心を確保するようにしましょう。

P12～P13も
確認しましょう

情報モラル

●「ネットいじめ」をしない

ＳＮＳなどでは、悪口（「死ね」「ウザイ」「キモイ」など）や不用意な言葉を書き込ませないようにします。軽い気持ちで書き込んだ言葉でも、相手をひどく傷つけてしまうことがあります。

● 不適切な動画等の投稿をしない

スマホ等で勝手に他人を写して投稿すると、肖像権の侵害に当たることがあります。

● 個人情報を送信しない

ネット上に、個人を特定できるような情報を掲載しないようにします。一度発信した情報はすぐに広まり、様々な人に見られる可能性があり、その個人を危険にさらすことになります。

● ＩＤやパスワードを他人に教えない

たとえ信頼できる友達であっても、教えないようにします。
また、他人のＩＤやパスワードを使って、インターネットを利用することは犯罪になります。

● 出会い系サイトへの書き込みをしない

未成年による「出会い系サイト」などへの書き込みは、違法行為です。絶対しないようにします。

自ら守る交通ルールやマナー

ゴミのポイ捨てや車中での迷惑行為など、公共のマナーに反する行為をしないように話し合いましょう。

- 事故の被害者だけでなく、加害者になる危険性もあります。交通ルールを守って、自分や他人の安全を守りましょう。
- 周囲に不快な思いをさせない心がけが、公共のマナーを守ることにつながります。
- 身近な親が自ら範を示し、社会のルールとマナーをきちんと教えることが大切です。

自転車の交通ルール

- ヘルメットをかぶります。
- 自転車の走行には、「車道が原則、歩道は例外」というルールがあります。８・９年生は「13 歳未満の子どもは歩道を走ってもよい」という例外規定が適用されません。原則、車道（左側の端）を走ることになります。なお、自転車専用道路や自転車の走行が可能な歩道（「自転車および歩行者専用標識」で表示）もあるので利用しましょう。
- 交差点などでは一時停止して、安全を確かめます。
- ゲーム機や携帯電話を使いながらの走行や傘をさしての走行、二人乗り・平行走・無灯火は交通違反です。

※ 事故の加害者になる危険性もあります。
「自転車保険」に入ることをお勧めします。

自転車および歩行者専用標識

＜事故事例＞

無灯火で自転車を運転していた中学生（14 歳）が、白線内を歩行していた老女と衝突し、頭部外傷で後遺障害を残した。（損害賠償金は約 3,120 万円）

公共のマナー

- ゴミや空き缶などのポイ捨てはしません。
- 壁などに落書きはしません。
- 電車やバスの車内、図書館など公共の場では、騒がしくはしません。

親同士のつながりが子育ての力に

★ 子育ての悩みを共有できる仲間をつくってみましょう。

■ 子どもの成長のうえで、友達の存在は必要不可欠です。同様に、親にも「子育て仲間」が必要です。悩みや心配事を気軽に相談できる仲間が身近にいることで、悩みを解消できたり、解決へのヒントを得られたりします。

仲間づくりのヒント

● 地域行事への参加

地域行事には、年輩者や子育ての先輩、同じ年頃の子どもをもつ親などが集っています。また、同年代の子どもたちも参加していることでしょう。様々な触れ合いの中で、子育ての悩みを相談したり、解決のヒントを得たりすることができます。

● ＰＴＡ活動等への参加

仲間をつくる絶好の機会です。「子どもの健やかな成長」という共通の目的をもって活動する仲間同士だからこそ、子育ての悩みも共有することができます。そして、子育ての大きな力になってくれるものと考えます。

８３運動とは？

「小学校の登・下校時刻である午前８時と午後３時には、なるべく外の用事を行いながら子どもの安全を見守ろう」という品川区立小学校 PTA 連合会長の発案で平成 17 年度に始まり、全国的な広がりを見せています。

今では、８時と３時だけでなく、散歩や買い物など普段の生活の中で、周りにいる子どもたちの存在を意識し、「子どもを見守ることを生活の一部にしよう」という活動になっています。

子どもが義務教育を修了した後も、地域住民の一人として８３運動にご協力ください。

お互いに心がけたいこと

- 周囲の人たちとの交流をもち、「子育て仲間」をつくりましょう。
- 孤立した家庭や家族ができないように、声をかけ合いましょう。

子育ての悩みや不安について相談するには

相談先	相談内容	受付時間	休館日
子ども家庭支援センター 児童相談担当 ☎ 6421-5236 Fax 6421-5238 (品)	18 歳未満のお子さんに関する相談に応じます。	【月～金】 8:30 ～ 17:00	土・日・祝日 年末年始
子ども家庭支援センター ひとり親相談係 ☎ 5742-6589 Fax 5742-6387 (品)	家庭相談、ひとり親相談、母子・父子自立支援などの相談に応じます。	【月～金】 8:30 ～ 17:00	土・日・祝日 年末年始
家庭あんしんセンター ☎ 5749-1032 Fax 5749-1035 (品)	子育てに関する様々な相談に応じます。お子さんを連れて相談できる部屋もあります。	【月～土】 9:00 ～ 18:00	日・祝日 年末年始
ふれあい交流室 （ぷりすくーる西五反田内） ☎ 5759-8061 Fax 5759-8062 (品)	地域拠点として、様々な子育て相談に加え、区内の子育て支援情報も提供します。 相談員がおり、個別相談に対応できる部屋もあります。	【月～土】 9:00 ～ 18:00	日・祝日 年末年始
品川区児童相談所 ☎ 6712-8261 Fax 6712-8273 (品)	18 歳未満のお子さんに関する相談 養護、保健、障害、非行、不登校、しつけ等の相談に応じます。	【月～金】 8:30 ～ 17:00	土・日・祝日 年末年始
東京都教育相談センター ☎ 0120-53-8288 (東)	子どもの性格や行動、しつけ、発達、いじめ、不登校、体罰、進級・進路などに関する相談を受け付けています。	24 時間 365 日	なし

子どもの発育・発達や健康について相談するには

相談先	相談内容	開館時間／休館日
品川保健センター ☎ 3474-2904 Fax 3474-2034 (品)	保健師などの専門家が、心と体の健康に関する相談に応じます。	【開館時間】8:30 ～ 17:00 【休館日】 土・日・祝日、年末年始
大井保健センター ☎ 3772-2666 Fax 3772-2570 (品)		
荏原保健センター ☎ 5487-1311 Fax 5487-1320 (品)		
品川児童学園子ども発達相談室 ☎ 6718-4460 Fax 6718-4465 (品)	子どもの発達に関する様々な問題について、心理相談員、言語療法士、理学療法士、医師等が専門的立場から相談に応じています。	【開館時間】9:00 ～ 18:00 【休館日】 日・祝日、年末年始
障害者支援課 障害者相談支援担当 ☎ 5742-6711 Fax 3775-2000 (品)	子どもの発達や療育に関する全般的な相談に、担当者が応じます。	【開館時間】8:30 ～ 17:00 【閉庁日】 土・日・祝日、年末年始

(品) は 品川区 (東) は 東京都

教育やいじめなどについて相談するには

子どもの教育について相談の 総合窓口 は

品川区立教育総合支援センター

☎ 3490-2000
Fax 3490-2007

品川区在住または在学のお子さん（幼児･小学生･中学生・高校生）の学習や生活、その他教育に関する悩みや不安、心配などの電話や来所の相談に応じます。

どのような相談もこちらで受け付けます　【月～土】9：00 ～ 17：00（祝日・年末年始を除く）

相談先	相談内容	受付時間	休館日
教育相談室 ☎ 3490-2006 品	＜全般＞ 学校生活、問題行動、しつけ、就学・進学相談等、子どもについての悩みや不安についてカウンセラーや教育相談員に相談できます。	【月～土】 9:00 ～ 17:00	日・祝日 年末年始
特別支援教育担当 ☎ 5740-8202 品	＜就学＞ 特別な教育ニーズのある子どもの就学・巡回相談を行っています。	【月～金】 9:00 ～ 17:00	土・日・祝日 年末年始
学校支援担当 ☎ 5740-8225 品	＜いじめ・不登校　等＞ いじめをはじめ、不登校や非行等、学校だけでは解決が困難なケースに対して早期解決を図ります。	【月～金】 9:00 ～ 17:00	土・日・祝日 年末年始
こころのフリーダイヤル ☎ 0120-552-777 品	＜いじめ・不登校＞ いじめや不登校などの「心の悩み」を相談できます。	【月～土】 9:00 ～ 17:00	日・祝日 年末年始
品川区児童相談所 ☎ 6712-8261 Fax 6712-8273 品	＜全般＞ 18 歳未満のお子さんに関する相談 養護、保健、障害、非行、不登校、しつけ等の相談に応じます。	【月～金】 8:30 ～ 17:00	土・日・祝日 年末年始
総務課いじめ相談対策室 ☎ 0120-503-466 Fax 5742-3830 品	区立学校に通う子どもや保護者の方からの相談や、区民の方からの子どものいじめに関する通報などを受け付けています。	【月～金】 8:30 ～ 17:00	土・日・祝日 年末年始
東京都教育相談センター ☎ 0120-53-8288 東	＜全般＞ 子どもの性格や行動、しつけ、発達、いじめ、不登校、体罰、進級・進路などに関する相談を受け付けています。	24 時間 365 日	なし
子どもの悩みごと相談 （第二東京弁護士会） ☎ 3581-1885	＜全般＞ いじめ、虐待、少年事件、家族の問題などに関する相談に応じます。	【火、木、金】 15:00 ～ 19:00	月・水・ 土・日・祝日 年末年始

夜間・休日などに病気になったら　診療所に行く前に、必ず電話連絡してください

診療科	病院名	受付時間	所在地
小児科	品川区こども夜間救急室 ☎ 3784-8181	【平日夜間】 20:00 ～ 23:00（受付：22:30 まで） 【土曜日】第 2・4 17:00 ～ 22:00（受付：21:00 まで）	旗の台 1-5-8 昭和大学病院 中央棟 4 階
小児科 内科	品川区医師会休日診療所 ☎ 3450-7650	【土曜日】第 1・3・5 17:00 ～ 22:00（受付：21:00 まで） 【休日・年末年始】 9:00 ～ 22:00（受付：21:00 まで）	北品川 3-7-25
小児科 内科	荏原医師会休日診療所 ☎ 3783-2355	【日曜日・祝日・年末年始】 9:00 ～ 22:00（受付：21:00 まで）	中延 2-6-5
眼科救急 応急診療	東邦大学医療センター大森病院 ☎ 3762-4151	日・月・水・第 1、第 3 木・土・祝日	大田区大森西 6-11-1
眼科救急 応急診療	昭和医科大学病院附属東病院 ☎ 3784-8383	日・火・第 2、第 4 木・金・土・祝日	西中延 2-14-19

お子さんの急な病気に困ったら

小児救急電話相談 ☎ ＃ 8000 ／ IP 電話などは ☎ 5285-8898	【平日】18:00 ～翌朝 8:00 【土・日・祝日】8:00 ～翌朝 8:00

救急車を呼ぶのを迷ったら

救急相談センター ☎ ＃ 7119 ／ IP 電話などは ☎ 3212-2323	24 時間年中無休

品川区の青少年健全育成事業等への参加

子ども育成課の事業に参加をお勧めします。（子ども育成課子ども施策・計画担当　☎5742-6692　Fax 5742-6351）

ジュニア・リーダー教室　：体験を通しての知識や技術の習得（4 年生～中・高生）
体験型育成事業　：科学実験や表現活動を通した感動体験（1 年生～中学生）
13 の青少年対策地区委員会でも親子及び子ども向け事業を行っています。

児童センター

東品川児童センター	東品川	1-34-9	☎ 3472-5806	Fax 3472-5807
北品川児童センター	北品川	2-7-21	☎ 3471-2360	Fax 3471-2360
南品川児童センター	南品川	4-5-28	☎ 3450-5043	Fax 3450-5045
小関児童センター	北品川	5-8-15	☎ 3449-1676	Fax 3449-0942
三ツ木児童センター	西品川	2-6-13	☎ 3491-1005	Fax 3491-1005
東五反田児童センター	東五反田	5-24-1	☎ 3443-1629	Fax 3443-1629
中原児童センター	小山	1-4-1	☎ 3492-6119	Fax 3492-6119
平塚児童センター	平塚	2-2-3	☎ 3786-2228	Fax 3786-2228
後地児童センター	小山	2-9-19	☎ 3785-5033	Fax 3785-5033
中延児童センター	西中延	1-6-16	☎ 3781-9300	Fax 3781-9601
旗の台児童センター	旗の台	5-19-5	☎ 3785-1280	Fax 3785-1260
西中延児童センター	西中延	3-8-5	☎ 3783-1875	Fax 3783-1875
東中延児童センター	東中延	2-5-10	☎ 3785-0419	Fax 3785-0419
ゆたか児童センター	豊町	1-18-15	☎ 3786-0633	Fax 3786-1925
南ゆたか児童センター	豊町	4-17-21	☎ 3781-3577	Fax 3781-3577
大原児童センター	戸越	6-16-1	☎ 3785-5128	Fax 3785-5128
冨士見台児童センター	西大井	6-1-8	☎ 3785-7834	Fax 3785-7835
伊藤児童センター	西大井	6-13-1	☎ 3771-1311	Fax 3771-1311
一本橋児童センター	大井	2-25-1	☎ 3775-4352	Fax 3775-4352
大井倉田児童センター	大井	4-11-34	☎ 3776-4881	Fax 3778-1263
滝王子児童センター	大井	5-19-14	☎ 3771-3885	Fax 3771-6491
水神児童センター	南大井	5-13-19	☎ 3768-2027	Fax 3768-2056
南大井児童センター	南大井	3-7-13	☎ 3761-4148	Fax 3761-4148
東大井児童センター	東大井	1-22-16	☎ 3471-1070	Fax 3471-8539
八潮児童センター	八潮	5-10-27	☎ 3799-3000	Fax 3799-3074

【開館時間】
月曜～土曜 9:00 ～ 18:00

詳細はそれぞれの児童センターにお問い合わせください。

文化センター

五反田	西五反田	6-5-1	☎ 3492-2451	Fax 3492-7551
荏　原	中延	1-9-15	☎ 3785-1241	Fax 5702-2843
東品川	東品川	3-32-10	☎ 3472-2941	Fax 3472-2950
旗の台	旗の台	5-19-5	☎ 3786-5191	Fax 5702-2846
南大井	南大井	1-12-6	☎ 3764-6511	Fax 3766-8120

【開館時間】
月曜～土曜 9:00 ～ 21:30
日曜・祝日 9:00 ～ 16:30

図書館

品　川	北品川	2-32-3	☎ 3471-4666	Fax 3740-4014
ゆたか	豊町	1-17-7	☎ 3785-6677	Fax 5702-4035
二　葉	二葉	1-4-25	☎ 3782-2036	Fax 3782-9430
大　井	大井	5-19-14	☎ 3777-7151	Fax 3777-4970
荏　原	中延	1-9-15	☎ 3784-2557	Fax 3784-8951
五反田	西五反田	6-5-1	☎ 3492-2131	Fax 3492-4995
南大井	南大井	3-7-13	☎ 3761-6780	Fax 3768-7976
大　崎	北品川	5-2-1	☎ 3440-5600	Fax 3440-5604
大　崎（分館）	大崎	3-12-22	☎ 3491-3430	Fax 3491-3291
源氏前	中延	4-14-17	☎ 3781-6273	Fax 5702-4190
八　潮	八潮	5-10-27	☎ 3799-1414	Fax 3790-3442
大崎駅西口図書取次施設	大崎	2-11-1 大崎ウィズシティテラス 2 階	☎ 5487-6551	Fax 5487-6588

【開館時間】
月曜～土曜 9:00 ～ 20:00
日曜・祝日 9:00 ～ 19:00

【休館日】
第 2 木曜日
第 4 月曜日
（品川・荏原・五反田のみ）
年末年始・特別整理期間

しながわ子育てサポートブック
～子どもの主体性を育む時期～
８年生～９年生

令和８年３月

監修　新藤こずえ（上智大学総合人間科学部
社会福祉学科　教授）
発行　品川区教育委員会事務局庶務課
電話　03 － 5742 － 6824（直通）
Ｆａｘ　03 － 5742 － 6890