

令和7年3月 保存版

しながわ 子育て サポートブック

～思春期は、自立への準備の時期～



しながわ観光大使
Cinnamomeroll

© 2025 SANRIO CO., LTD. APPROVAL NO. L655975

5年生～7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

この『しながわ子育てサポートブック』は、子どもたちが自立した社会人として成長することを願い、小・中学生のお子さんを持つ保護者である親への子育てのヒントとなるよう作成いたしました。作成にあたっては、品川区の小中一貫教育の4（1～4年生）・3（5～7年生）・2（8～9年生）のまとめりに、心身の発達や市民科の学習内容を考慮して編集いたしました。

子どもが健全に育ってほしいという願いは、どの親も共通です。また、子どもの健やかな成長は、親にとってこの上ない喜びです。しかし、子育ては簡単なことではありません。その過程には様々な問題や悩みが生じるものです。

社会の変化にともない、子育てに対する考え方も多様化しています。同様に、子育てに関する問題や悩みも多様化・複雑化しています。そればかりではなく、子育てに関して相談したくても、仕事をしているために時間の余裕がなかったり、時間があってもどこに相談してよいのかが分からなかったりする実態もあります。

この『しながわ子育てサポートブック』をご覧になることで、親としての在り方、子育ての在り方についての気付きになることがあるかと思います。また、相談できる窓口を知る手がかりとすることもできます。

品川区は、子育ての問題や悩みを教育と福祉の両輪で支援しています。
一緒に子育てについて考えてみませんか。

品川区教育委員会

市民科の目標【5～7年生】

社会的行動力の基礎

1. 集団生活の向上のために自治的な行動を学ぶ。また、家庭や社会における自己の役割を理解し、進んで集団や社会に参加しようとするなど、社会的な行動力の基礎を身に付ける。
2. 学校や地域社会などにおける生活上の問題を見付け、個人や集団・組織で問題解決を行うなど主体的・実践的な態度を身に付ける。



しながわ子育て

『しながわ子育てサポートブック』をご覧ください。前に、



こんなときは、どうしたらいいの？ 10の悩み



No.	質 問	回 答	該 当 ページ
1	子どもの話を最後まで聞くようにしていますか。	はい・いいえ	3
2	家で学習に集中できる環境づくりに気を配っていますか。	はい・いいえ	4
3	テレビやゲームなどの時間を決めていますか。	はい・いいえ	5
4	お小遣いの額や使い方を決め、正しい金銭感覚を養っていますか。	はい・いいえ	6
5	身の周りでいじめや心配事がないか、聞くようにしていますか。	はい・いいえ	7
6	習い事などに努力している時、ほめて励ます言葉をかけていますか。	はい・いいえ	8
7	「早くしなさい」とせきたてる気持ちを抑えるようにしていますか。	はい・いいえ	9
8	子どもの良いところを探して、ほめるようにしていますか。	はい・いいえ	10
9	子どもの自尊心（プライド）を傷つけないような叱り方をしていますか。	はい・いいえ	11
10	子どもの力を信じて、細かく口出しをしないで見守っていますか。	はい・いいえ	12

子育て 12のヒント



1	子どもに、「早寝・早起き・朝ごはん」の生活リズムが定着していますか。（週5日以上）	はい・いいえ	13
2	栄養のバランスのとれた手作りの朝食を食べさせていますか。	はい・いいえ	14
3	休日などに、家族一緒に食卓を囲むようにしていますか。	はい・いいえ	15
4	子どもに家事の分担をさせていますか。	はい・いいえ	16
5	子どもがテレビを見たり、インターネットをしたりする場所は個室ではなく、家族が見える場所にしていますか。	はい・いいえ	17
6	携帯電話やインターネットの使い方の「我が家のルール」を決めていますか。	はい・いいえ	18

振り返りシート

保護者としての在り方や子育てを振り返ってみましょう。

5年生～7年生

No.	質 問	回 答	該 当 ページ
7	事故を未然に防ぐために、子どもと具体的に話し合っていますか。	はい・いいえ	19
8	野外での遊びや祭りなどの地域行事、ボランティア活動への参加を勧めていますか。	はい・いいえ	20
9	反抗は成長の過程と受け止め、むきにならず見守る姿勢で対処していますか。	はい・いいえ	21
10	ふだんから子どもの変化(サイン)を見逃さないようにしていますか。	はい・いいえ	22
11	子どもの夢や希望を後押しするような言葉かけやアドバイスをしていますか。	はい・いいえ	23
12	子どもが悩みや問題を抱えた時に、しっかり向き合い、共に解決しようとしていますか。	はい・いいえ	24

身に付けさせたい5つのスキル・ルール・マナー



1	親が率先してあいさつしていますか。	はい・いいえ	25
2	人の心を傷つけたり、周りを不愉快にさせたりする言葉づかいをした時に注意をしていますか。	はい・いいえ	26
3	ゲーム機などを操作しながら歩かないように教えていますか。	はい・いいえ	27
4	周りに迷惑をかけないように、食事や公共のマナーを教えていますか。	はい・いいえ	28
5	交通ルールや情報モラルを守ることの大切さを教えるようにしていますか。	はい・いいえ	29

親の心構え 3つの道しるべ



1	「親はどうあるべきか」と考えたことがありますか。	はい・いいえ	30
2	「子は親の鏡」を意識して、子どもに手本を示すことを心がけていますか。	はい・いいえ	31
3	子育ての悩みを共有できる仲間がいますか。	はい・いいえ	32

目次

はじめに

こんなときは、どうしたらいいの？ 10 の悩み

1	親に話をしただけでなくなった	3
2	家で勉強したくない	4
3	テレビやゲームにはまって、やめない	5
4	お小遣いの額を上げてほしいとせがむ	6
5	子どもがいじめられていないか心配である	7
6	物事を途中で投げ出してしまう	8
7	ついガミガミとせきたててしまう	9
8	ほめることよりも小言やお説教が多くなってしまう	10
9	ついカッとなって感情的になってしまう	11
10	自己主張が強くなり、戸惑ってしまう	12

子育て 12 のヒント

1	「早寝・早起き・朝ごはん」は、活力の源	13
2	朝食を毎日食べるメリット	14
3	楽しい食卓に	15
4	家事の分担は自立への道	16
5	携帯電話やインターネットは使いよう	17
6	携帯電話のルールづくり（例）	18
7	子どもに付けたい危険予知・回避能力	19
8	子どもを成長させる体験・ボランティア活動	20
9	反抗期への向き合い方	21
10	心がけたい「相談したくなる親」	22
11	親は子どもの応援団	23
12	ピンチをチャンスに	24

身に付けさせたい5つのスキル・ルール・マナー

- 1 心を開く、明るいあいさつ・元気な返事 25
- 2 心が表れる言葉づかい 26
- 3 心持ちがわかる、姿勢・歩き方・クツの脱ぎ方 27
- 4 場に応じたマナーやエチケット 28
- 5 安全・安心を確保するルールやモラル 29

親の心構え 3つの道しるべ

- 1 親とは？ 親として・・・ 30
- 2 家庭教育の役割とは？ 31
- 3 親同士のつながりが子育ての力に 32

子育て支援... **きっと役立つ連絡先** 33～36

親に話をしたがらなくなった



子どもの話を最後まで聞くようにしましょう。



- 5～7年生は、心も身体も大人ではありませんが、全くの子どもでもないという状態で、誰もが不安定になりやすい時期です。親との対話においても、4年生までと違ってあまり話をしなくなる傾向にあります。
- 子どもが話しかけてきた時の親の態度が大切です。忙しいときでも、子どもを優先して、話に耳を傾けるようにしましょう。話を後回しにしてしまうと、子どもはなおいっそう話をしなくなってしまいます。



「聞き上手」になるポイント

● 対話の始めが肝心

子どもの第一声（たとえ、憎まれ口でも）を肯定的に受け止め、「あら、そうなの」「よかったね」「それは、残念だったね」などと共感的に聞きましょう。

● 子どもの話を途中でさえぎらない

顔を子どもに向け、途中で口をはさまずにじっくり聞きましょう。あいづちやアイシグナルも効果的です。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習慣に

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。

— 上手なあいづちは、人の心の真実を汲み出す、さぞい水である。 —

家で勉強したまらない



家で学習に集中できる環境づくりに気を配りましょう。



- 「10歳の壁」や「中一ギャップ」と言われるように、4・5年生から7年生にかけては、学習の上でも困難に直面する時期です。家庭学習は、基礎学力の定着、学習習慣の形成のうえで大切です。
- 家庭学習の時間については一律に決められませんが、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（学習塾等も含む）。毎日一定時間、集中して取り組むことが大切です。
- 論理的な思考力や批判力が伸びる時期です。子どもが興味・関心をもっている事柄や社会のニュースなどについて親子で話し合う機会がもてると、子どもの知的好奇心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

「宿題は？」「早く勉強しなさい」とばかり言っていませんか。そのような言葉かけは、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、見守るようにしましょう。ねぎらいの一言も効果的です。

● やる気が出る親の言葉かけ

- ・「がんばってるね」「よくやっているね」（認める）
- ・「とりあえず〇〇までやってみよう」（努力目標の設定）
- ・「こんなやり方を聞いたよ」（具体的なアドバイス）

● 読書に親しむ習慣を

全国学力・学習状況調査からも、読書好きな子どもは学力が高いという傾向が明らかになっています。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。

テレビやゲームにはまって、やめない



テレビやゲームなどの時間を決めましょう。



- 子どもと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。特に、ゲーム機などを買い与える時機がルール作りのチャンスです。
一緒に決めたルールは守りましょう。
- 刺激が強く瞬間的な反応が求められるゲームを何時間も行っていると、集中力がなくなったり、イライラしたりするなどの影響が現れる場合があります。
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

テレビやゲームに夢中になるのは、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を出して予告することです。

● 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作るのも子どもがテレビやゲームにのめり込むのを防ぐ効果があります。

● 買い与える時機がチャンス

始めが肝心です。子どもと話し合って、「我が家のルール」や守れなかったときの約束事を決めるとよいでしょう。

< 我が家のルール（例） >

- テレビ・ゲームの時間は、○時間までにします。
- 家庭学習を○分がんばります。
- 家族にあいさつをします。
- 分担した家事を毎日行います。

お小遣いの額を上げてほしいとせがむ



お小遣いの額や使い方を決め、正しい金銭感覚を養わせましょう。

- 物の豊かな社会に生きる子どもたちだからこそ、がまんする心を育て、正しい金銭感覚を養う必要があります。
- 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、がまんする心や正しい金銭感覚が育たなくなる場合があります。
- お小遣いをとおして、労働の対価としての金銭の価値や、やりくり、計画的な使い方などを学ばせましょう。



「がまんする心」や「正しい金銭感覚」を育てるポイント

● 小さながまんと積み重ねる

小さながまんの積み重ねが、大きながまんの心を育てます。子どもが欲しがるままに買って与えるのは一考が必要です。

● 値上げの要求をすぐに認めない

お小遣いの額や渡し方は家庭によってまちまちです。子どもの言い分を聞いたうえで、我が家の方針を話して、納得させるようにします。なお、次のようなお小遣いの方針を決めておくとういでしょう。

- 親が買う物とお小遣いで子どもが買う物とを区別し、お小遣いの額を算出する。
- お小遣いは定期的に渡し、計画的に使うようにさせる。
- 金銭の「貸し借り」や「おごったり・おごられたり」をさせない。
- お小遣い帳や貯金箱を活用させる。

子どもがいじめられていないか心配である



身の周りでいじめや心配事がないか、聞くようにしましょう。



- 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、苦しんでいる事例もあります。身近にいじめが起これば、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。



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、品川学校支援チーム「^{ハーツ}HEARTS」へ電話してください。 ☎ 5740-8225 ^{ハーツにゴー}

● 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.34 参照）に連絡してください。

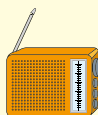
物事を途中で投げ出してしまおう



習い事などで努力している時、ほめて励ます言葉をかけましょう。

- 習い事などは、根気と努力が必要です。途中で投げ出してしまっは、力がつきません。何事も成就するためには、継続することが大切です。

ノーベル物理学賞を受けた名古屋大学教授の
天野 浩さんは小・中学生の頃、学校の勉強は
どちらかというと嫌いの「ラジオ少年」
だったそうです。ラジオやアマチュ
ア無線への熱中が、あきらめずに努
力し続ける心を培ったと言えます。



「努力する心」を育てるポイント

● 過程に目を向ける

取り組んでいる過程の努力を認めることにより、子どもはたとえ結果が思わしくなくても、努力の大切さを学びます。

● 熱中は、努力する心を育てる

興味・関心のあることに熱中して取り組むことが努力し続けることにつながります。勉強に役立たないからと、頭ごなしに否定しないようにしましょう。

● 「がんばれ！」より「がんばっているね」

努力している子どもに「がんばれ」という言葉かけは、子どもの心に響きません。「がんばっているね」という言葉かけのほうが、さらにやる気を起こさせます。

— 努力の前に、閉ざされた扉は一つもない。 —

— 才能の差は小さい。行動の差は大きい。継続の差はもっと大きい。 —

「こんなときは、どうしたらいいの？ 10の悩み」7

ついガミガミとせきたててしまう



「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、ガミガミ言ってしまうと、やる気や自立心は育ちません。指示、命令、干渉などにより、子どもは否定された気分になり、親に反発したり、無気力になったりすることがあります。
- この時期は、「自分のすることは、自分で決めたい」という意識が強くなります。先回りして指示を出し、せきたてるのは控えましょう。子どもを信じて、見守る姿勢が望まれます。



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！」
「もうこんな時間、遅れるよ！」
「勉強は？ 早くしなさい！」



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、時間を決め何分かに後子どもが自発的に動き出すのを待ちましょう。

● 子どものやり方とペースがある

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。子どものしていることを寛大な心で見ると、待つことができるようになります。

ほめることよりも小言やお説教が多くなってしまおう

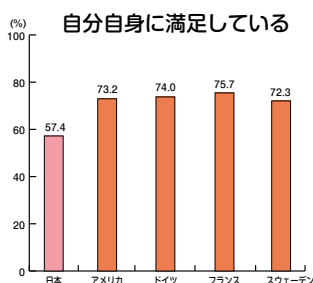


子どもの良いところを探して、ほめるようにしましょう。



■ ほめられてうれしく思うのは、この時期の子どもも同じです。また、心が揺れ動く時期だからこそ「ほめて、認める」ことが必要です。

■ 努力の過程をほめられると、自己肯定感（自分を好きに思える感情）や自信をもち、やる気が出ます。何事にも前向きに取り組み、成し遂げようと努力するようになります。



こども家庭庁
「我が国と諸外国のこどもと若者の意識に関する調査」
(令和5年度)

■ 左のグラフのように、日本の子どもたちは自己肯定感が低い傾向があり、とくに10代後半から、20代前半にかけ、諸外国との差が大きいです。ほめられる機会が多くないということも、要因の一つと考えられます。自己肯定感が低い子どもには、次のような傾向が現れます。

- 「どうせ自分なんか」等の不満を言う
- 新しいことにチャレンジする意欲が乏しい
- 失敗すると、すぐにあきらめる



「ほめ上手」になるポイント

● その場でほめる

よい行いをしたり、がんばったりした時に、タイミングを逸せず、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。



ついカッとなって感情的になってしまう



子どもの自尊心（プライド）を傷つけない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わらにするものです。一方、「叱る」は、なぜ注意したかを教え、よくなってほしいという期待を示すものです。

■ その時の親の気分で叱らないで、叱る基準、叱らない基準を一定にしておくとういでしょう。

<叱る基準の例>

- うそ ● わがまま ● めいわく
- いじめ等人を傷つける言動や行為 ● 危険な行為

<叱らない基準の例>

- うっかりの失敗（食器を割ってしまう、など）
- 努力をしても結果が伴わない（試験で悪い点数をとった時、など）
（本人が「しまった」と気付いている場合は、叱るのではなく子どもの気持ちを気遣う言葉をかけます。）



「叱り上手」になるポイント

● 短く叱る

長々と叱っていると、子どもは悪いと思って、「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」という恨み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。

自己主張が強くなり、戸惑ってしまう



子どもを信じて、細かく口出しをしないで見守りましょう。



- これまでのように親の言うことを素直に聞かなくなり、自己主張が目立つようになります。
自我が芽生え、親から自立していく思春期への変化と受け止めましょう。
- 子どもの「甘えたい気持ち」に迎合し、世話を焼きすぎると、子どもの自立を妨げることになります。
過干渉をしないことが、子どもの自立心を育てるために必要です。
- 思春期であっても、親や年上の人への礼儀や態度はわきまえなければなりません。
冷静に聞き入れられる時に、分かりやすく説明し、注意を促すことも必要です。



「自立心」を育てるポイント

● 「自分で決める」大切さ

自己主張は、自己決定の欲求の表れでもあります。自分で決めると、やる気が出るうえに、結果の責任は自分にあるという自覚も高まります。親は先回りしてルールを敷くのではなく、子どもが判断する機会を増やすようにしましょう。

● 手を離しても、目は離さない

身の回りのこと（身の整理・整頓、分担した家事など）が自分でできるようになることが、自立に必要な条件といえるでしょう。手順やコツを教えた後は本人にまかせ、見守るようにしましょう。

● 友達とは、成長の糧

親より友達を求めるようになります。友達と一緒に過ごす時間が多くなり、互いに刺激し合ったり、喜びや悲しみなどを共有し合ったりしながら成長します。親は、子どもの友達を大事にする姿勢で見守るようにしましょう。

「早寝・早起き・朝ごはん」は、活力の源



子どもに、「早寝・早起き・朝ごはん」の生活リズムを定着させましょう。

- 成長期の子どもが健やかに成長していくためには、十分な睡眠・休養、栄養バランスのとれた食事、適切な運動が必要です。
- 規則正しい睡眠と毎日の朝ごはんを摂っている子どもほど、勉強も運動もよくできるというデータがあります。「早寝・早起き・朝ごはん」の生活リズムを確立することが大切です。



「早寝・早起き・朝ごはん」のポイント

●「寝る子は育つ」

身長を伸ばす成長ホルモンは寝ている間に分泌されるため、十分に睡眠をとることが大切です。

● 親も朝型の生活を

大人の夜型の生活に子どもを巻き込んでいないでしょうか。大人と子どもの境界線を引き、できるだけ親も朝型の生活を心がけましょう。

— 早起きは三文の徳 —

— The early bird catches the worm. (早起きの鳥は虫を捕まえる) —

朝食を毎日食べるメリット



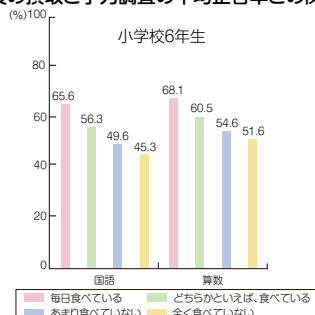
栄養バランスのとれた朝食を食べさせましょう。

- 朝食は一日の生活のスタートであり、エネルギー源です。朝食を食べることによって、集中力ややる気が出て、勉強や運動に身が入ります。



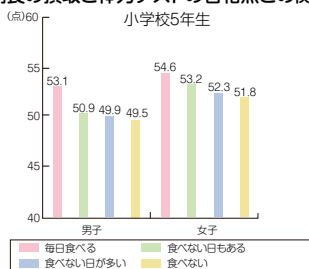
- 全国的に、朝食を毎日食べる子どもほど、学力調査の正答率が高く、体力テストの合計点も高いという結果が出ています。

朝食の摂取と学力調査の平均正答率との関係



文部科学省「全国学力・学習状況調査」(令和元年度)

朝食の摂取と体力テストの合格点との関係



文部科学省「全国体力・運動能力・運動習慣等調査」(令和5年度)



朝食を毎日食べるポイント

● 毎朝一定の時間に食べる

早起し、朝ごはんをしっかり食べるためには、食事時間の確保が必要です。そのためには早寝・早起きが前提になります。習慣付けるために、一定の時間に食べるようにしましょう。

● 栄養バランスのとれた食事を

食事の内容も重要です。できるだけ、主食、主菜（たんぱく質が中心のおかず）、副菜（野菜が中心のおかず）、汁物等の栄養バランスのとれた食事を用意しましょう。

楽しい食卓に



休日などに、できるだけ家族一緒に食卓を囲むようにしましょう。

- 家族が安心して生活できる居場所づくりを心がけましょう。特に食卓は、家族の会話が楽しくはずむ場にしましょう。
- 食事を共にすることで、家族の一体感や連帯感が強くなります。家族によって生活リズムは違いますが、休日などは、できるだけ家族揃っての食事を心がけましょう。



楽しい食卓にするポイント

● 食卓の主役は誰？

食卓の主役は家族です。テレビが主役にならないように、食事中はテレビを消すなどの工夫をするようにしましょう。どうしても見たい番組は録画して、食後に見るなどの工夫をしましょう。

● 明るい話題を選んで

明るい話題は、子どもの気持ちを前向きにさせます。お説教等の子どもにとって耳の痛い話は、食後に時間をとってするようにしましょう。

● 食事作りに子どもを参加させる

一緒に料理を作ったり、子どもに任せたりするのもよいでしょう。親子のコミュニケーションが図れ、食卓での会話がはずみます。

● こんなことにも気を付けよう

気持ちよく食卓を囲むために、「口に食べ物が入ったままおしゃべりをする」ことや、「食事中にふさわしくない話をする」ことはタブーであることを指導しましょう。

家事の分担は自立への道



子どもに家事の分担をさせましょう。

- 自立に向けて、子どもに「自分のことは自分でする」ようにさせましょう。
家事に子どもを参加させることは、生活能力の獲得、将来の
身辺生活の自立に向けて大切なことです。
- 子どもに家事を分担させることは、家族の一員としての自
覚と責任感を高めます。また、家庭内での自分の居場所や存
在価値を確認することにもなります。



家事を分担させるポイント

● 子どもと話し合って決める

勉強が忙しいので家事をさせないと考えるのは、子どものためになるとは限りません。低・中学年の「お手伝い」を一歩進めて、「家事の分担」をさせるようにしましょう。

● 「ありがとう」の一言を

習慣化してから、さりげなく「ねぎらい」や「ほめ言葉」をかけてあげると効果的です。子どもは自己有用感（自分が役立っている実感）を高め、やる気が増します。

● 「我が家の〇〇主任」

例えば、子どもが玄関の掃除を分担したときは「我が家の玄関主任」と名付けるなど、責任感を高める工夫があります。

● 怠けた時こそ「責任」を教えるチャンス

決して頭ごなしに責め立てないで、「玄関、今日は汚れているようだけど…」などと促す言葉かけがよいでしょう。怠けが続くようなら、責任を果たすことの大切さを教えましょう。

携帯電話やインターネットは使いよう



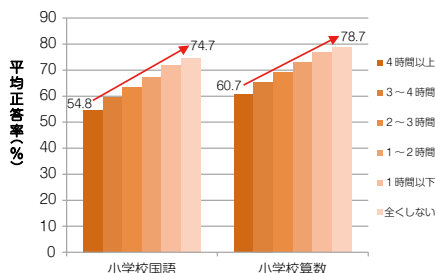
子どもがテレビを見たり、インターネットをしたりする場所は家族が見える場所にしましょう。

■ 携帯電話・スマートフォンやインターネットは、現代生活に欠かすことができないほどの利便性が増えています。子どもたちにとっても学習や生活の上で役立っています。安全な使い方を心がけて、生活や学習を豊かにしたいものです。

■ 便利な携帯電話やインターネットですが、使い方によっては、子どもの身を危険にさらす道具にもなります。例えば、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増します。

■ テレビゲーム（携帯電話や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与えないなど危険から身を守る方法や、相談先など、困った時の対処法を教えましょう。

● 「我が家のルール」の設定

携帯電話・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。始めが肝心です。

● 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。

携帯電話のルールづくり（例）



携帯電話やインターネットの使い方の
「我が家のルール」を決めましょう。

- 品川区では、「携帯電話『しながわアクション』」で、小・中学生に本当に携帯電話・スマートフォンが必要ですかと保護者の皆様に投げかけをしています。
以下は、どうしても携帯電話・スマートフォンを持たせる場合のルールづくりの参考例です。

＜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、子どもと話し合います。
- トラブルが起こった時や守れなかった時の対処法もルールに盛り込みます。

＜ルールを決めた後＞

- 紙に書かせ、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話します。
友達が理解していないと、守られなくなる場合があります。
- 実際の状況により見直すための話し合いをする必要もあります。
- 携帯電話・スマートフォンによって、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ていきましょう。



我が家の携帯電話・スマートフォンのルール（例）

- 1 家では、居間のみで使用します。
- 2 夜9時以降は携帯電話・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 携帯電話・スマートフォンの保管・充電場所は居間にします。
- 5 メール本文は、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。
以上のことを守ります。

年 月 日 名前（

）

子どもに付けたい危険予知・回避能力



事故を未然に防ぐために、子どもと具体的に話し合しましょう。

- 危険予知・回避能力は想像力を働かせ正しく判断し行動する力です。例えば、自転車を走らせて駅前など人が大勢いる場所に差しかった時に「このまま進めば人と衝突して危ないな。」と想像し、「ここは降りて安全に通行した方がよい」と正しく判断し行動できる力です。

- 下記のような場面での発災を想定し、どのように行動するか、日頃より相談・確認しておくことが大切です。

- 学校にいる時
(学校が児童・生徒の安全確保をし、原則として保護者が引き取る。)
- 登下校中
- 家で子どもだけの時
- 外出先で



危険予知・回避能力を育てるポイント

● 具体例を挙げて

ただ「気を付けなさい」ではなく、何が危険か、どうすれば避けられるか、具体的に注意を促すようにしましょう。親自身の体験や同年代の子どもの事件・事故等を例に挙げると説得力が出ます。

<事故事例(ヒヤリ・ハットを含む)>

- ・振り回した傘の先が、友達のほほに当たり、軽症を負わせた。
- ・フードが木の枝に引っかかって、窒息しそうになった。
- ・公園の木からトイレの屋根に移ろうとして落ち、頭を骨折した。

「小学生の身の回りの事故防止ガイド～高学年向け～(東京都)」より

● 誰も見ていなくても

「赤信号みんなで渡ればかわくない」といった集団心理や、急ぐあまりに交通ルールを無視してしまうなど、自分本位な行動が見られることがあります。正しく判断し行動することが、自分や相手を守ることになることを教えましょう。

子どもを成長させる体験・ボランティア活動



自然体験や祭りなどの地域行事、ボランティア活動への参加を勧めましょう。

- 自然の中で驚きや感動、命に^{いのち}触れる体験をし、豊かな感性をはぐくみます。
また、自然体験や環境を大切に^{いた}える心や自然の厳しさに耐える「がまん^{がまん}の心」などを学びます。
- 地域行事に参加したり、家庭での年中行事に親しんだり、ボランティア活動に励んだりすることも、様々な人々との^{かかわ}りかきかけがもてて、地域社会に目が向くきっかけになります。



体験・ボランティア活動をさせるポイント

● 外遊びや自然体験の勧め

外で遊ぶことを勧めたり、山や海に連れ出したりして、自然体験の楽しさを味わわせましょう。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。

● 子どもの参加を促す親の前向きな姿勢

祭りなどの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、正月や節分、大掃除などの家庭行事もお勧めです。

● ボランティアは、身近で、できることから

仲の良い友達やグループで行うのもよいでしょう。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。

● 品川区の青少年健全育成事業等への参加

子ども育成課では、様々な体験型の事業を行っています。
詳細は、「きっと役立つ連絡先」P36をご覧ください。

反抗期への向き合い方



反抗は成長の過程と受け止め、
むきにならず見守る姿勢で対処しましょう。

- これまで絶対的な存在であっ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。また、変わりゆく自分への戸惑いもあって、親への反抗という形で現れます。
- 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

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。心を落ち着かせ、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、話し方の参考例です。

<十分に気持ちを受け止め、すぐに「だけど」という言葉を使わない>

いらだっている子どもに、「それは分かるよ。だけど、考えてごらん。」と、つい言いがちです。こういう言い方では、子どものネガティブな気持ちは収まりません。

「そうなのか。今のあなたの気持ちでは、そうなるね。よく分かるよ。よく分かるけど、それでも、〇〇するのは認められないよ。」

と言うと、子どもは受け止めてもらえたという気持ちになれます。

心がけたい「相談したくなる親」



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。

- 子どもがどのような気持ちであろうと、親の都合を優先していることはありませんか。そういう状況では、子どもは「自分を分かってくれない」と、素直な気持ちにはなれません。
- 「自分のことを受け止めてくれている」と実感できると、子どもは親を信頼し、悩みを相談するようになります。日頃の信頼関係とコミュニケーションが大切です。



「相談したくなる親」になるポイント

● 「子どもの味方」メッセージ

親はいつでも子どもの味方であることを言葉や態度で示して、「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ます。

● SOSのサインのキャッチ

以下のような様子が見られたら、悩みを抱えているサインかも知れません。いちばん身近な親が気付くことが、子どもの安心につながります。

- 表情が暗くなり、言葉数が少なくなった
- 朝から体の不調を訴え、登校をしづむようになった
- 部屋に一人でいることが多くなった

● 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抑え込んだり、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。

（母）「宿題は？」

（子）「やんない、どうせやったってできないし、勉強できないもん」

▲（母A）「ちゃんとやらないからできないのよ、やればできるよ」

○（母B）「勉強難しくなったね。どこかわからないところがあるの？一緒にやってみようか」

親は子どもの応援団



子どもの夢や希望を後押しするような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。
- 子どもはその子なりの夢をもっています。無理に思えたり、どんなに突飛的であっても、親は応援する姿勢を示すようにしましょう。

2002年にノーベル物理学賞を受賞された小柴昌俊さんは、「心に夢タマゴを持とう」と言っています。一生の間、やりたいこと、なりたいこと、知りたいことなど、目標になるタマゴを3～4個いつも大事にもっていて、周りの状況に合わせて夢のタマゴを変えながら挑戦していくと、自分の道が開けてくるかもしれません。



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

親自身の経験もふまえながら、どういう心構えや準備が必要なのかを具体的にアドバイスしましょう。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。

- 夢や目標を達成するには、一つしか方法がない。小さなことを積み重ねること。 —
- 子どもたちを励まし、彼らの夢を明確にして、その目標に向かって導いてあげるのが大人の役割です。 —

ピンチをチャンスに



子どもが悩みや問題を抱えた時に、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、家族の絆が試されます。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のです。
- 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、改善に向けた努力をしましょう。まさに、「ピンチはチャンス」なのです。



「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」「無理にがんばることはないよ」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）をかけた時など、親の対処が問われます。子どもと一緒に相手先へ赴き、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。

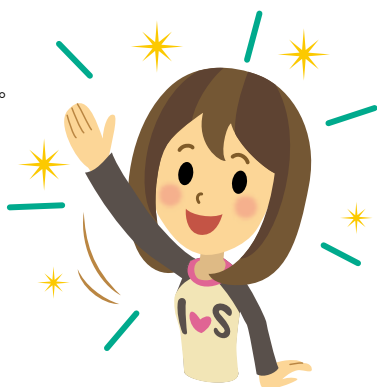
心を開く、明るいあいさつ・元気な返事



親が率先してあいさつしましょう。



- あいさつは「心を開いて、相手との心の距離を縮める」の意味があり、人とかかわるきっかけです。コミュニケーションは、あいさつから始まります。
- あいさつは、する人もされる人も気持ちのよいものです。
- 「ハイ」という返事は、気持ちを前向きにします。



あいさつのしがた 7原則

- 自分から先にします。
- 相手の目を見てします。
- 笑顔でします。
- 相手の聞こえる大きさの声でします。
- ていねいなおじぎは、頭を下げ、腰を折ります。
- おじぎをした後、相手の顔を見ます。
- したり、しなかったりがないようにします。

～オアシス運動～

お…はようございます
あ…りがとうございます
し…つれいします
ず…みません
4つの言葉を言い合いましょう



返事の 3 原則

- 名前を呼ばれたら、必ず「ハイ」と返事をします。
- 短く、はっきりと言います。
- 呼んだ相手の方を向いて言います。「ハーイ」と伸ばしたり「ハイ、ハイ」と2度返事をしたりしません。

心が表れる言葉づかい



人の心を傷つけたり、周りを不愉快にさせたりする言葉づかいをした時に注意をしましょう。



- T P O（時・場所・場合）をわきまえ、授業中などあらたまった場や相手に応じて、ていねいな言葉や敬語を使わせるようにしましょう。
- 子どもがその場にふさわしくない言葉や人を傷つける言葉をつかったら、必ずその場で正すようにしましょう。



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。
- 「〇〇です。」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。」(〇)
- 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)



温かい言葉と冷たい言葉

<温かい言葉の例>

「ありがとう」「ごめんね」「よかったね」「がんばったね」「一緒に遊ぼう」「すごい!」「だいじょうぶだよ」「ドンマイ!」「おいしいね」「どうしたの?」 など

<冷たい言葉の例>

「ばか」「キモイ」「ウザイ」「うるせえ」「向こうへ行け」「こんなこともできないの」「〇〇だね(本人が気にしている体の特徴などを言う)」 など

一つの言葉で相手の心を温め、元気付けることができます。一方、一つの言葉で相手の心を傷つけ、悲しませることがあります。一度口をついて出た言葉は、取り返しがつきません。言う前によく考えることが大切です(メールも同じです)。

心持ちがわかる、姿勢・歩き方・クツの脱ぎ方



ゲーム機などを操作しながら歩かないように教えましょう。



- いわゆる「歩きスマホ」は、自分本位で他人に迷惑をかけるとともに、自分も事故に遭う危険性があります。大人も自粛することが大切です。
- 歩き方に、その人の心持ちが現れます。
- クツをそろえることは、心を整え、けじめのある行動につながります。



姿勢・歩き方・クツの脱ぎ方

< 姿勢 >

- 腰をしっかり立てます（腰骨を立てます）。
- 下腹を前の方に出し、両方のお尻をぐっと寄せるようにします。
- 「気をつけ」の姿勢は、下腹に力を入れ、背すじを伸ばします。



< 歩き方 >

- 音を立てて歩かないようにします。
- クツのかかとをつぶさないようにします。
- 携帯電話やゲーム機などを操作しながら歩かないようにします。

< クツの脱ぎ方 >

- クツを脱いだら、向きを変えてそろえます。
- クツが散らかっていたら、そろえるようにしましょう。

はきものをそろえる

はきものをそろえると心もそろう
心がそろうと、はきものもそろう
ぬぐときにそろえておくとはくときに
心がみだれない
だれかがみだしておいたらだまって
そろえておいてあげよう
そうすればきっと、世界中の人の心も
そろうでしょう

（この詩は、長野県篠ノ井町の藤本幸邦和尚が、永平寺の開祖である道元禅師の「脚下照顧」の教えを、分かり易い詩として表現されたものだそうです。）

場に応じたマナーやエチケット



周りに迷惑をかけないように、食事や公共のマナーを教えましょう。



- マナーやエチケットは、すべての人々が気持ちよく生活するためにあります。お互いに、場に応じたマナーやエチケットを守ることが大切です。



食事の場で

- 感謝を込めて「いただきます」と言います。
- 箸を正しく持ちます。
- きちんと座って、よい姿勢で食べます。
- よく噛んで食べます。
- ひじを付いて食べません。
- 食べ物が出た時に口の中にある時は、話しません。
- 食事中にふさわしくない話題を出しません。
- 食事中に他のこと（スマホやゲームなど）をしません。
- 感謝を込めて「ごちそうさまでした」と言います。



地域で

- ゴミのポイ捨てをしないようにします。
- 動物や草花を大切にします。
- 壁などに落書きをしません。



公共の場で

< 電車やバスの車中で >

- 騒がしくしません。
- リュックは背負わないでかかえます（混雑時）。
- お年寄りなどに席をゆずります。

< 図書館などの公共の施設で >

- きまりを守って、静かに利用します。

安全・安心を確保するルールやモラル



交通ルールや情報モラルを守ることの大切さを教えるようにしましょう。



- 被害者だけでなく、事故の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るようにしましょう。
- 大人が平気で赤信号を無視して横断している光景を見かけます。子どもは、どんな気持ちで大人を見ていることでしょうか。大人が範を示すとともに、ルールを守っている子どもたちを、社会全体で大事にしていきたいものです。
- 情報モラルとは、情報化社会を健全に生きていく上で必要な考えや態度です。特に子どもにとっては、いじめ、トラブル、依存等の「影」の部分についての正しい理解や対処法を身に付けることが大切です。



自転車の交通ルール

- ヘルメットをかぶります。
- 自転車の走行は車道が原則ですが、『13歳未満の子どもは「歩道」を走ってもよい』という例外規定がありますが歩行者優先です。安全のために、この時期の子どもは、歩道（車道側）や自転車専用道路を走るようにします。車道を走る時は、左側の端を走ります。
- 交差点や停車中の車の死角などでは、一時停止して安全を確かめます。
- 携帯電話やゲーム機を使いながら走ってはいけません。
- 二人乗りは禁止です。二人横に並んで走るのも同じです。
- 暗くなったら、必ずライトをつけるようにします。

※ 被害者だけでなく加害者になる危険性があります。
「自転車保険」に入ることをお勧めします。

<事故事例>

自転車に乗っていた小学5年の男児が散歩中の女性と衝突。女性を寝たきり状態にさせてしまった小学生の親に「監督義務を果たしていない」として、裁判所は約9500万円の賠償を命じました。（2013年）



情報モラル

- ネットいじめ : 相手への悪口や不用意な言葉を書き込まないようにします。
- 不適切な動画等の投稿 : 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。
- 個人情報の発信 : 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。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。



親とは？ 親として・・・



「親はどうあるべきか」を考えてみましょう。



そもそも、親とは…

- 一番身近にいて、豊かな愛情で子どもを包み、保護する人。
- 法律の上では…

父母その他の保護者は、子の教育について第一義的責任を有するものであって、生活のために必要な習慣を身に付けさせるとともに、自立心を育成し、心身の調和のとれた発達を図るよう努めるものとする。

〔教育基本法 第10条（平成18年12月22日改正）〕

思春期を迎えた子どもの親として

- 親への反抗は、自立への成長の過程です。
この時期の子どもの変化を肯定的に受け止めることにより、親にも心の余裕ができます。
- 「自分のことは自分で決めたい」という自己決定の欲求が強くなります。
指示・命令・禁止・干渉など、親が一方向的に決めるのではなく、できるだけ子ども自身に決めさせるようにしましょう。自己決定は自己責任を伴い、将来の自立につながります。
- イライラ・モヤモヤの思春期の葛藤^{かっとう}で心が揺れ動く子どもは、ホッと安らぐ家庭を求めます。親の笑顔、家庭でのぬくもりが、子どもの心を癒し活力源になります。

子どもにとって、親は大事な存在です



「Nobody's Perfect」という言葉があります。子育てにおいて、完璧な親などいません。「子育ては、親育て」です。自分の子育てを振り返りながら、親自身が学んでいく前向きな姿こそ、子どもの心に届き、子どものやる気を育てます。

家庭教育の役割とは？



「子は親の鏡」を意識して、子どもに手本を示すことを心がけましょう。



家庭教育の3つの役割

- 1 基本的な生活習慣づくり
- 2 人とのかかわる力や社会性の育成
- 3 規範意識の育成



自立した社会人



親として心がけたいこと

● よい習慣は、一生の財産

子どもに「早寝・早起き・朝ごはん」などの生活習慣が身に付いていますか。改めるのに遅いということはありません。よい習慣は、一生の財産になります。

● 「聞き上手」「ほめ上手」「叱り上手」

親との対話や共通の体験がもちにくくなる年代です。そこで、「聞き上手」「ほめ上手」「叱り上手」を心がけましょう。

● 「子は親の鏡」「子は社会の鏡」

親をはじめ大人が率先してルールやマナーを守り、示すことによって、子どもの規範意識が高まります。また、自然体験やボランティアなど様々な活動を勧め、人とのかかわる力や社会性を伸ばしましょう。

家庭の日 毎月第一日曜日は「家庭の日」

品川区では、毎月第一日曜日を「家庭の日」と定め、「明るい家庭づくり運動」に取り組んでいます。

深めよう！ 親子の絆 考えよう！ 家族の関係

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することで、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

地域の子育て世代の人たちと積極的にかかわりをもつとよいでしょう。その機会や場として、地域行事があります。子どもと一緒に参加することにより、親子共々、仲間同士のつながりがもてるようになります。



● P T A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、それは子育ての大きな力になってくれるはずです。

P T Aとは？

Parent Teacher Associationの略。

児童・生徒の健全な成長を図ることを目的に、保護者と教員により学校単位に組織された任意団体。

P T A活動は、自発的な奉仕意欲によって行われます。同年齢の子どもを持つ親は同じような経験をしたり、悩みを抱えたりしています。いろいろな方々の話を聞き、意見を交換することにより、親同士も信頼関係を築くことができます。

親としての成長の材料がP T A活動にはたくさんあります。

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。

子育て支援…きつと役立つ連絡先

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
子育て応援課 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 (ぶ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。相談員があり、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
ハーッツ HEARTS（学校支援チーム） ☎ 5740-8225 (品)	<いじめ・不登校・虐待> いじめをはじめとする、不登校や虐待等、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
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
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
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

病気で困ったら …



夜間・休日などに病気があったら 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・土・祝日	大田区大森西 6-11-1
眼科救急 応急診療	昭和大学病院附属東病院 ☎ 3784-8383	日・火・金・土・祝日	西中延 2-14-19
眼科救急 応急診療	荏原病院 ☎ 5734-8000	木（祝日も含む）	大田区東雪谷 4-5-10

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
---	-----------

様々な体験活動をさせるには …



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。(子ども育成課庶務係 ☎ 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じた感動体験 (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
中延児童センター … 戸越	6-16-1	☎ 3785-5128	Fax 3785-5128
富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 …… 大崎	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	☎ 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

Memo

A large, empty white rectangular area with rounded corners, occupying most of the page below the title. It is intended for the user to write their memo.

しながわ子育てサポートブック
～思春期は、自立への準備の時期～
5年生～7年生

令和7年3月

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

