

令和7年3月 保存版

しながわ 子育て サポートブック

～自立への旅立ち～



しながわ観光大使
Cinnamomerell

© 2025 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

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）のまとまりごとに、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。
ご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【8～9年生】

市民意識の醸成と将来の生き方

1. 市民の一員として社会の出来事に関心をもち、問題解決に向けた思考力や判断力を高めるとともに、職業体験やボランティアなどの活動を通し、積極的に社会に貢献する態度を形成する。
2. 将来の自己の生き方について展望をもち、社会の中で自己実現に向けた望ましい職業観・勤労観などを育成する。



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	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っていますか。	はい・いいえ	4
3	けじめをつけ、ルールを守ることの大切さを教えていますか。	はい・いいえ	5
4	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、話をしていますか。	はい・いいえ	6
5	身の周りでの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	理由が分かるように、論ずような叱り方を心がけていますか。	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ように見守っていますか。	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ていますか。	はい・いいえ	14
3	できるだけ、子どもに笑顔で接するようにしていますか。	はい・いいえ	15
4	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「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。

8年生～9年生

No.	質 問	回 答	該 当 ページ
7	大地震の発災時に、家族で落ち合う避難場所を決めていますか。	はい ・ いいえ	19
8	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	子どもの進路選択について話し合い、励ます言葉がけやアドバイスをしていますか。	はい ・ いいえ	23
12	子どもが問題や悩みを抱えた時に、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	親自身が場に合った言葉づかいを心がけるとともに、子どもに教えていますか。	はい ・ いいえ	26
3	携帯電話(スマートフォン)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	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、注意や制限をしていますか。	はい ・ いいえ	28
5	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っていますか。	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 親を避け、話をしなくなった	3
2 試験前でも勉強しながらない	4
3 夜遅くまでテレビやインターネット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	6
5 子どもがいじめられていないか心配である	7
6 習い事などをしても、なかなかやる気を起こさない	8
7 待ちきれずに、せきたててしまう	9
8 「ほめる」よりも「叱る」ほうが多くなってしまう	10
9 ついカッとなってしまう	11
10 身の回りがだらしく、つい手助けをしてしまう	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 心が安らぐ家庭に	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 高めたい危険予知・回避能力	19
8 「生きる力」をはぐくむ体験・ボランティア活動	20
9 反抗期への向き合い方	21
10 「相談したくなる親」の条件	22
11 夢の実現への後押しを	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 一度口にした言葉は元に戻らない 26
- 3 「歩きスマホ」は、他人も自分も危険に 27
- 4 徹底が必要な「情報モラル」 28
- 5 自ら守る社会のルールとマナー 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

親を避け、話をしなくなった



子どもの話を最後まで聞くようにしましょう。



- 大人と子どもがせめぎ合う状態で、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、思春期の現れと受け止め、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、最低限のあいさつや連絡は必要です。



「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。

— 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。 —

試験前でも勉強したまらない



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。毎日一定時間（塾での学習も含む）、集中して取り組むことが大切です。
- 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、〇〇までやってみよう」（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。

夜遅くまでテレビやインターネットに夢中になっている



けじめをつけ、ルールを守ることの大切さを教えましょう。



- けじめをつけ、決めたルールを守るとは、心身の健康を維持すると同時に、自立した社会人にな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、されやすくなる、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

子どもがテレビやゲーム、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、子どもがテレビ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）>

- ・ テレビやゲームなどの時間：○時間まで
- ・ 家族とあいさつをする。
- ・ 家庭学習：○時間
- ・ 分担した家事を行う。

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、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。
- お小遣いをととして、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

● 小さながまを積み重ねる

小さながまの積み重ねが、大きながまの心を育てます。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。

● 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させる。
- ・ 小遣い帳や貯金箱を活用させる。
- ・ 金銭の「貸し借り」や「おごったり・おごられたり」をさせない。

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、自分を責め苦しむ事例もあります。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、人間本来の感情で、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

● 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。

習い事などをして、なかなかやる気を起こさない



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。



- 習い事などには、根気と努力が必要です。途中で投げ出してしまつては、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。
- 子どもがやる気になるのは、次のようなときです。
 - 目標があるとき（努力すれば達成可能な目標）
 - 一緒に励む仲間やライバルがいるとき
 - 具体的なアドバイスがもらえたとき
- 親には、過度な要求をしない、努力をほめる、ぎりぎりまで待つ、共に喜ぶなどの肯定的な姿勢が望めます。



「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、「努力する」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、「これ以上、どうしろと言うんだ」という気持ちを起こしかねません。「がんばっているね」という言葉かけのほうが子どもに伝わります。

— 今自分にできること。がんばればできそうなこと。
そういうことを積み重ねていかないと、遠くの目標は近づいてこない。 —

待ちきれずに、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、見守る姿勢が望めます。



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！」
「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



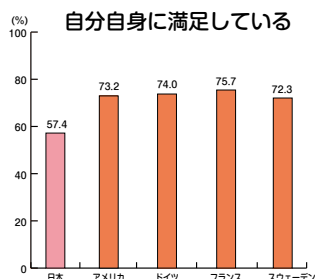
子どもの良いところを探して、ほめるようにしましょう。



- 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。

■ 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にあり、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ことも、要因の一つと考えられます。自己肯定感が低いと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
- 何をするにも自信がもてない
- チャレンジする意欲が乏しくなる
- 失敗すると、すぐにあきらめる



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)



「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。

● ささいなことでもほめる

ほめる材料を探し、小さなことでも照れずにほめるようにしましょう。何気ない人への親切などをほめると、子どもはこのほかうれしく思います。

● 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。
- この時期は、大きな声で叱られると、その声の大きさだけ反発心を強めると言われます。「ささやく」程度の声が適切で、素直に聞く気持ちにさせましょう。
- いじめ等の人権侵害や危険な行為に対しては、親として毅然とした態度で向き合い、厳しく叱ることが重要です。



「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。

身の回りがだらしく、つい手助けをしてしまう



子どもの力を信じて、細かく口出しをしないように見守りましょう。



- 思春期は、親からの自立を求める一方で「甘えたい気持ち」も多分に残っています。その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。過干渉にならないことが、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、親や目上の人への礼儀や態度はわきま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

● 手を離しても、目は離さない

身の回りのこと（整理整頓、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。そのためには、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。

● 「自分で決める」大切さ

自立を求める表れとして、自己決定の欲求も強くなります。自分で決めると、やる気が出て、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、子ども自身に決めさせ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、喜びや悲しみ、悩みを共有し合いながら成長します。親は子どもの友達を選べませんが、どんな友達と親しくしているのかなどを把握し、見守るようにしましょう。

外泊への対応

友達の家に泊まりたいという許可を親に求める場合があります。携帯電話の普及に伴って所在の確認が難しいこともあり、外泊については、物わりのよい親にならないことが必要です。子どもの気持ちを受け止めることは大切ですが、外泊は認めないという姿勢を明確にしましょう。

「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

● 思春期に必要な十分な睡眠

夜型の生活になりがちですが、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くとともに、できるだけ親も朝型の生活を心がけましょう。

— 朝の出だしをポジティブに始めれば、一日をポジティブな気分で過ごせる。 —

朝食を毎日食べるメリット



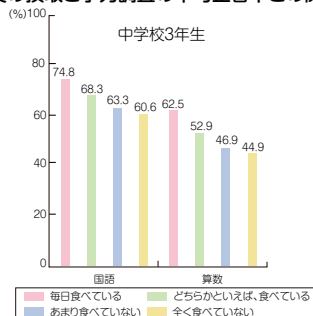
栄養バランスのとれた朝食を食べさせましょう。

- 朝食は一日の生活のスタートであり、エネルギー源です。朝食をしっかり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。

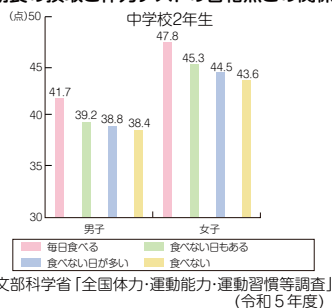


- 全国的に、朝食を毎日食べる子どもほど、学力調査の正答率が高く、体力テストの合計点も高いという結果が出ています。

朝食の摂取と学力調査の平均正答率との関係



朝食の摂取と体力テストの合格点との関係



朝食を毎日食べるポイント

●「早寝」がポイント

早起きし、朝ごはんをしっかり食べるためには、早寝が必要です。そのために、就寝時刻を一定にすることが大切です。

● 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。

心が安らぐ家庭に



できるだけ、子どもに笑顔で接するようにしましょう。

- この時期の子どもは、イライラ・モヤモヤした気分になりがちです。家に帰った時に、ホッとできるような居場所づくりを心がけましょう。
- 子どもは、「家族が楽しく過ごすこと」を願っています。この時期の子どもも、親や家族のぬくもりを求めています。
- 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が違いますが、休日などは、できるだけ家族そろって食事をしましょう。



ホッとできる家庭にするポイント

● 親の笑顔が子どもの力に

子どもは見えないようで、親の顔色をうかがっています。親が笑顔を見せれば、子どももホッとできます。その安心感が元気や活力につながります。

● 「お帰りなさい」

「お帰りなさい」の一言がどれだけ子どもの心を癒すことでしょうか。親の帰宅が遅くなる場合は、冷蔵庫などにメッセージを残しておくなどの工夫も効果的です。

● 家族一緒に食卓に

親しく会話する雰囲気づくりを心がけましょう。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するとよいでしょう。

家事の分担は自立への道



家事の分担をさせましょう。

- 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。
- 家事を分担することは、「身近生活の自立」に向けて必要な生活能力や生活技術を身に付ける基盤になります。



家事を分担させるポイント

● 子どもの自己決定で

勉強が忙しくなるので家事をさせないという考え方は、子どものためになるとは限りません。でき得る家事を、子どもに決めさせることがポイントです。

● 「ありがとう」の一言を

ねぎらいの言葉は、子どもの自己有用感（自分が役立っているという実感）を高め、やる気を引き出します。

● 「我が家の○○主任」

例えば、子どもが風呂の掃除を分担したときは「我が家の風呂主任」と名付け、責任感を高めるようにする方法があります。

● 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、「お風呂場、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。

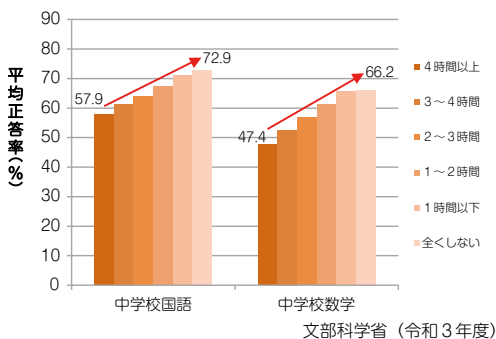
携帯電話やインターネットは使いよう



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。

- 個室での携帯電話（スマートフォン）やインターネットは、使い方で、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。
- 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



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お教えし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

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。

● 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「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・スマートフォンは必要か、保護者の皆様に問いかけをしております。
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、子どもと話し合って決めます。
- 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、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。
- 携帯電話・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（ ）

高めたい危険予知・回避能力



普段から危険な場所や行為のリスクについて話し合しましょう。

- 様々な場面での発災を想定し、「いざ」という時に、どのように行動するか日頃から確認しておくことが大切です。

- 学校にいる時
(学校が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

- 8年生は学校生活にも慣れ、緊張感が薄れてくる学年です。その分、事故や事件に巻き込まれる危険性があります。

- 9年生になると、行動面で落ち着きが見られるようになる反面、進路選択や受験勉強等のストレスがたまります。子どもが家で安心して過ごせることが、事故防止にもつながります。



危険予知・回避能力を高めるポイント

● 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>友達とのおしゃべりに夢中になり交差点に進入（他府県の例）

中学2年生の男子生徒が自転車で友達2人と並走していた。見通しの悪い交差点に差しかけた際、友達2人は交差点手前でいったん停止したが、男子生徒はおしゃべりに夢中になり、そのまま交差点に入ってしまった。ちょうどその時走行してきた乗用車と衝突した。

● 正しい判断力を

「赤信号、みんなで渡ればこわくない」といった集団心理や、急いでいる時に交通ルールを無視するなど、自分本位な行動も見られることがあります。誰も見ていなくても、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伝えましょう。

「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。

- 机に向かった学習も大切ですが、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、自然環境を大切にしたい心や自然の厳しさに耐える「がまんの心」などを学びます。
- 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。



体験・ボランティア活動をさせるポイント

● 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、身近にできることから

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。

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。

- 自我が芽生え、それまで絶対的な存在であった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。

<いらい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。今のおまえ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

● 「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、悩みをしっかりと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。）

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、応援する姿勢でかわかりましょう。



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。 —

ピンチをチャンスに



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、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、頭を下げた謝罪する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」という元気な返事は、気持ちを前向きにします。



あいさつのしかた 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。
- 相手に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
す…みません

4つの言葉を
言い合ひましょう



返事のしかた 4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。「ハーイ」と伸ばしたり「ハイ、ハイ」と2度返事はしたりしません。
- 呼んだ相手の方を向いて言います。

一度口にした言葉は元に戻らない



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。
メールや SNS も同じです。
- 「死ね」など人を傷つける言葉、棘のある言葉、
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。
- 「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。」(○)
- 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)

「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しているわけではなく、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。「その言葉をやったり、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、ばっと思つ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～

— 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 —

「歩きスマホ」は、他人も自分も危険に



携帯電話（スマートフォン）を操作しながら歩かないように教えましょう。



■「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必要があります。

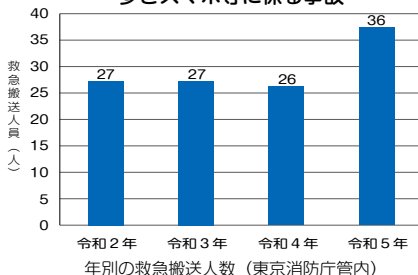


「歩きスマホ」の危険性

■グラフのように、歩きながら、自転車に乗りながらの携帯電話、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。

歩きスマホ等に係る事故



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。



■ パソコンや携帯電話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。

P17～P18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。

自ら守る社会のルールとマナー



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しましょう。



- 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繋がります。
- 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）」

親の養育義務とは

- 一般的には、成年（満20歳）になるまで親の養育義務があります。子どもは成年に達すると、親の親権を離れ、一人前の大人（成人）と見なされます。法的にも様々な権利が与えられますが、それに伴って義務や責任も生じます。ただし、収入がないと扶養義務があります。
- 少年法では、14歳未満の少年（少女も含む）が法律に触れても犯罪として扱いませんが、14歳（9年生が相当）以上になると、「犯罪少年」として扱い、厳重な処分（少年院送致等）が科される場合があります。
- 親には、子どもが触法行為などをしないように自立心や規範意識を育てる第一義的な責任があります。

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勢こそ、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」などの生活習慣は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。良い習慣は、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い年代です。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」

親をはじめ大人が身をもっ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はぐくまれます。地域の人々との積極的な触れ合いも勧め、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。

子育て支援…きっと役立つ連絡先

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・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
大原児童センター	… 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	… 中延	4-14-17	☎ 3781-6273	Fax 3782-4190
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

しながわ子育てサポートブック

～自立への旅立ち～

8年生～9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

