

親学サポートブック

—思春期の子どもをもつ保護者のために—



奈良県教育委員会



保護者の皆様へ

この親学サポートブックは、思春期の子どもをおもちの保護者のために作った本です。

思春期は、子どもが自立した大人になるための大切な時期です。親として心配することや悩むことは多いと思います。でも、心配しすぎはいけません。子育てに困ったときは、この本を参考にしてください。決して一人で悩まないでください。

第1部には、思春期の子どもに見られるさまざまな行動や心配ごとに関するQ&Aと、それに関連するコラムが示してあります。①親への反抗、②生活習慣、③友だち関係、④異性との交際、⑤学ぶ意欲・習慣、⑥進路選択、⑦親子関係、それぞれのQ&Aには、その行動や心配ごとにに対する考え方、具体的な関わり方や接し方が示されています。これらのQ&Aとコラムをヒントにして、子どもと一緒に思春期を乗り越えましょう。

第2部には、思春期とはどんな時期かを分かりやすく解説しています。

最後の情報コーナーには、子育てについての悩みや不安にお答えできる相談機関などの情報が載せてあります。一人で悩まずに、相談機関などを活用してください。

子どもが、将来生きる力を備えた自立した大人になるために、このサポートブックを役立ててください。

平成19年3月

奈良県教育委員会
教育長 矢和多 忠一

CONTENTS

第1部 思春期の子への関わり方

1. 親への反抗

Q&A : 母親への反抗	1
母親との会話の減少	3
父親への汚いことばづかい	5
コラム : なくともいいの？反抗期	2
キレる子	4
大切なコミュニケーション	6

2. 生活習慣

Q&A : 食育	7
遅い帰宅	9
金銭の浪費	11
コラム : 生活のリズム	7
過剰なダイエット	8
夜遊び・深夜徘徊	10
金銭トラブル	11
TVゲーム	12

3. 友だち関係

Q&A : 友だちのいない子	13
友だちに暴力をふるう子	15
コラム : 思春期のいじめ	13
携帯電話	14
少年と規範	15
飲酒・喫煙	16

4. 異性との交際

Q&A : 異性と遊び遅い帰宅	17
異性と自室に	19
友だちの家に外泊	21
コラム : なぜ安易に性行為をしてしまうのか	18
個室	20
思春期の性教育	22

5. 学ぶ意欲・習慣

Q&A : 学ぶ意欲の低下	23
家庭での勉強	25
コラム : やる気をなくすとき	23
しかること・ほめること	25

6. 進路選択

Q&A : 高校への進学	27
将来の職業選択	29
コラム : 中学校入学の意義	27
働くことの意義	29

7. 親子関係

Q&A : 子どもとの会話	31
親に甘えすぎる子	33
もし非行をおかしたら	35
コラム : 母性・父性	32
居場所	33
「親らしく」とは	34
再犯と親子の絆	35

第2部 思春期とはなにか

1. 新しい自分をつくる時期

新しい自分をつくる時期	37
気分が不安定な時期	37
コラム : 思春期プラス志向	38

2. 体が急激に成長する時期

体が急激に成長する時期	39
体の成長に伴う心理的変化	39
コラム : 発達障害	40

3. 新しい友だち関係

親から友だちへと移行する時期	41
友だち関係の特徴	41
コラム : 親離れ・子離れ	42

すてきな親子関係を築くために

お母さんのつぶやき	44
-----------	----



次のうちで、子どもの様子に当てはまるものがありますか。
もしあれば、そのページを読んでヒントにし、子どもに接してみましょう。

✓ 当てはまる項目にチェックしてみましょう。

- ちょっとしたことでも、母親に反抗する
- 母親に学校の話をしてくれない
- 父親に対して、きついことばを返す

→ 1
→ 3
→ 5



- ダイエットに熱中している
- 帰宅時刻が遅くなってきた
- お金の使い方が荒い

→ 7
→ 9
→ 11



- クラスに友だちがない
- すぐかっとなり暴力をふるう

→ 13
→ 15



- 异性の友だちとつきあい、帰りが遅い
- 自分の部屋に彼女と二人で長い間入り込んでいる

→ 17
→ 19

- 友だちの家に泊まりたい
と言ってくる

→ 21



- 最近勉強しなくなり、成績が落ちた
- 家ではほとんど勉強しない

→ 23
→ 25



- 子どもと親密なコミュニケーションを
とりたい

→ 31

- うちの子は親に甘えすぎのように思う
- もし、子どもが万引きなどの非行を
おかしたら

→ 33
→ 35



- 高校への進学が気になる
- 将来どんな職業に向いているか分
からない

→ 27
→ 29



1. 親への反抗

母親への反抗

Question 一質問一

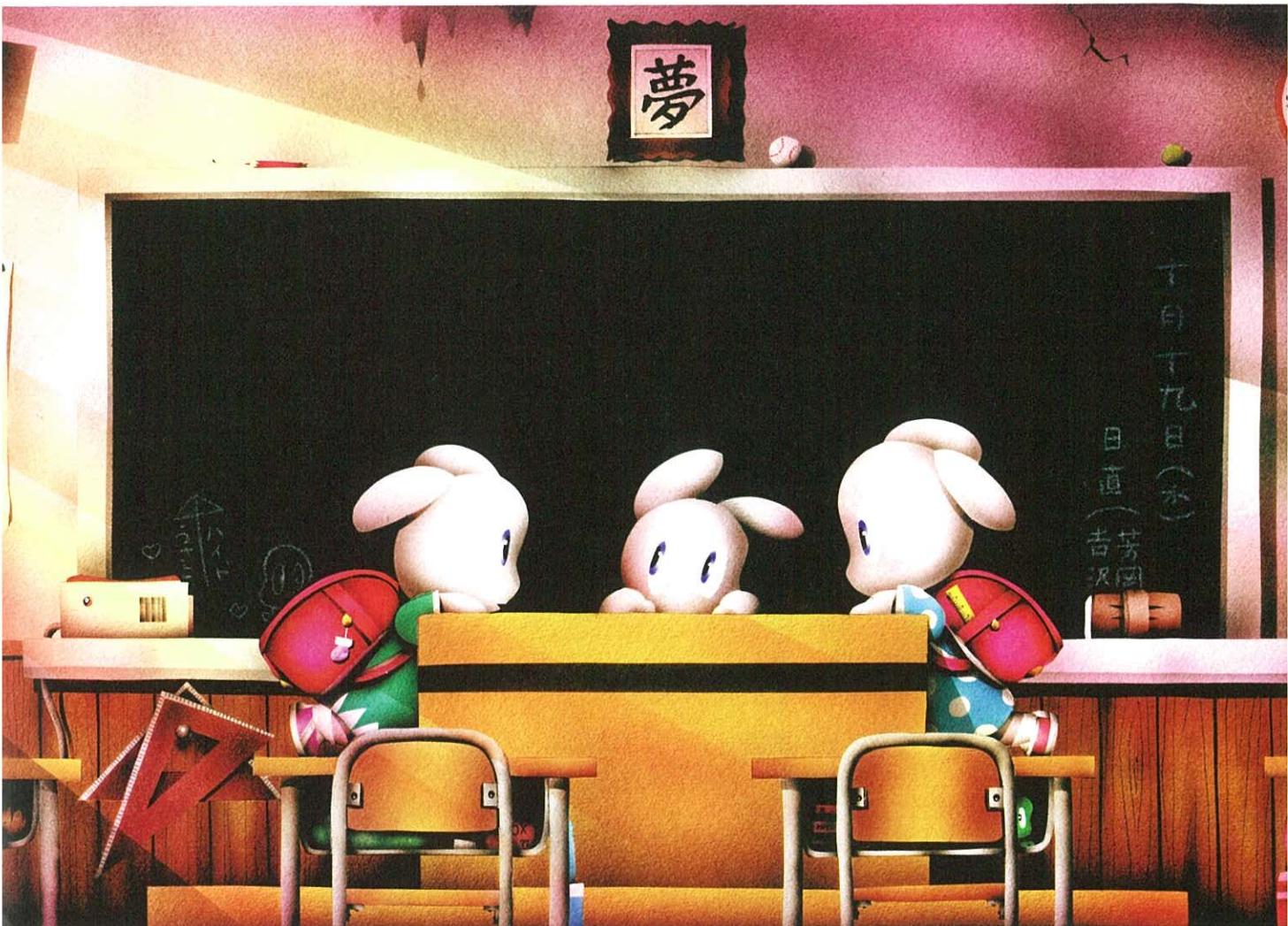
最近子どもが、私に対して**反抗的な態度**をとり、何かにつけてくってかかるのです。

Answer 一答え一

思春期の反抗は、新しい自分をつくる途中であることのサインです。成長を示すサインですので、あまり神経質にならずに見守りましょう。思春期の子どもは、体は大きくなっても心はまだまだ子どもで、心身ともに不安定なのです。大人に向かっている途中であると余裕をもって受けとめるようにしましょう。

この時期に反抗するのは自然であると思う方がよいでしょう。もし、この反抗的な態度がなければ、新しい自分に成長できないと考えてください。一般に、母親は子どもの反抗のターゲットになる可能性が高くなります。それは、子どもの身のまわりの世話をやくことが多いからです。





Column 一コラムー

なくともいいの？反抗期

発達理論では思春期になると第2反抗期が始まると言われています。それまで親に依存していた子どもが自立しようとする時、親の存在が成長の妨げになるのです。そこで、親に反発を示すのが第2反抗期です。これは、子どもが自立する過程で見られる一過性の反抗であり、子どもが成長するために避けて通れない大切なものです。

しかしこのところ、こうした反抗を見せる子どもが以前より少なくなったと言われています。子どもの反抗が現れにくくなった原因はさまざまですが、その主なものとして、①子どものことは子どもに任せる親が多くなった、②厳しい親よりも、友だちのような親子関係を望んでいる親が多くなったことなどが考えられています。

第2反抗期が、子どもが親から自立し大人の仲間入りをする過程であるならば、反抗期のない子どもは、どのようにして親から自立し大人になっていくのかが、むしろ気がかりです。

1. 親への反抗

母親との会話の減少

Question 一質問一

最近子どもが、あまり学校のことを話してくれません。心配ないでしょうか。



Answer 一答え一

この時期の子どもは、あまり話をしなくなるものです。そんなに心配はいりません。しかし、いつもはしゃべらないのに今日はよくしゃべる、ここ数日は全然しゃべらないというように、いつもと様子が違うときには注意しましょう。

いつもと様子が違うときは、学校での友人関係、部活動、勉強などで、何らかの問題が起こっているかもしれません。親より友だちの存在が大きくなる時期です。友だちとはいろいろ話をしています。悩んでいる様子が見えた時こそ、子どもと話ができるチャンスです。

Column 一コラムー

キレる子

突然声を荒げる（いわゆるキレる）子どもがいます。周囲の大人にとっては突然と見える言動も、日常生活の中での不満を親や友だちに話せなかつたことが積み重なり、がまんの限界を超えて外に出たものかもしれません。しかし、多少の不満は誰にでもあります。大半の子どもは、思い通りにいかないことを自分の中で折り合いをつけ、がまんしながら社会生活に適応していく術を身につけていきます。

一般に思春期の子どもは、心身ともに不安定な状態にあるため、まわりの状況を客観的に見ることができず、自分の思いだけで極端な言動をとってしまいがちです。親や家族が心を許して話し合えるような環境をつくるように努め、「悩んでいるのは自分だけではない」という安心感を与えることが大切です。



1. 親への反抗

父親への汚い ことばづかい

Question 一質問一

最近、娘が「お父さんはきしょい」などと、心を傷つけるようなことばを返してきます。

Answer 一答え一

思春期の子どもは、女子は女性としての自分、男子は男性としての自分を意識するようになります。娘さんは今、大人の女性へと成長していく途中で、お父さんを異性として意識するようになり、少しうまどっているだけです。**もうしばらくの辛抱です。**やさしく見守りましょう。

思春期の子どもは、小学校時代には意識しなかった性の部分を強く意識します。女子は、父親を男性として意識し、自分は女性であると意識するようになります。しかしこだわる子供ですので、男性としての父親とどのように関わればよいのかが分かりません。自分とは異質なものとして、拒否するような傾向があります。極端な場合には、「お父さんの後にお風呂に入るの絶対にイヤ」などということも少なくありません。しかしこのような行動は、成長して女性としての自分が完成していくにつれてなくなります。





Column —コラム—

大切なコミュニケーション

娘さんは、自分でも父親にひどいことを言っていると気づいているのですが、今はそういうことばしか見つからないのです。たとえきついことばでも、娘が父親に対してコミュニケーションをとっていると考えることができます。しかし、「きしょい」「きもい」「うざい」などは、相手の人格を否定することばであるということは、きちんと話しておきましょう。

2. 生活習慣

食 育

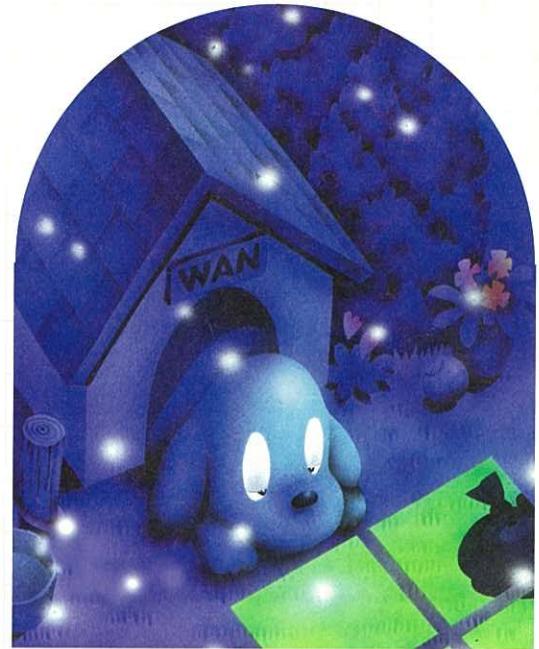
Question 一質問一

娘が中学に入ってから、太っているわけでもないのに「やせたい」と、**ダイエットに熱中**しています。せっかく持たせたお弁当も残してきて心配です。

Answer 一答え一

これから的人生をよりよく生きていくために、中学生時代の今、**どんな食べ物をどのように食べていくのか**を判断できるようになることが大切です。そのことを親子で一緒に話し合いましょう。

食事とは、本来楽しいものです。家族そろって食卓を囲むことはもちろん、食材に関心をもち、自然の恵みに感謝しながら調理をするのも楽しいことです。まず娘さんと、食材や調理方法を工夫しながら、一緒にお弁当や夕食を作ってみましょう。その中で、豊かな食事が豊かな人生をはぐくんでいくことを伝えましょう。



Column 一コラム一

生活のリズム

日を元気に過ごすためには、まず、早く起きてしっかり朝ごはんを食べることが大切です。朝食をとることにより体にエネルギーを補給し、それをもとにして一日のやる気や集中力が高まります。

実際、朝食をとる子どもは体力でもまさる傾向があります。朝食に限らず、家族団らんの中で食事をとることで、家族の交流や意思の疎通が図られます。

早起きするためには早寝をしなくてはなりません。最近は、遅くまで起きているために朝起きられず、登校に支障をきたす子どもが少なくありません。さまざまな事情のために夜遅くなることがあるでしょうが、親としては、できるだけ子どもが早寝できるように環境を整えたいものです。

Column 一コラムー

過剰なダイエット

食 生活の乱れの中でも、特に注意しなければならないのが摂食障害です。これは、拒食、あるいは過食という形をとって現れ、その原因には心理的なものが関係しています。当初は「スリムになりたい」という普通のダイエットのようにみえていたものが、だんだんと拒食へと進みます。極端な場合は、生命の危機にさらされるほど病的にやせてしまい、回復には長い時間がかかります。

「やせてきれいになりたい」という思いからダイエットにのめり込むのは危険です。過剰なダイエットは骨粗鬆症、肌荒れ、月経不順、めまい、貧血など、さまざまな弊害をもたらします。いつたん乱れた体のリズムは、なかなか元には戻りません。その時になって後悔する人がとても多いのです。外見を気にするあまり、かけがえのない自分の体を損なうことがあってはなりません。少しでも心配なことがあれば、早めに専門医に相談しましょう。



2. 生活習慣

遅い帰宅

Question 一質問一

このところ、**子どもの帰宅が遅く**、午後 10 時を過ぎます。とても心配です。

Answer 一答え一

行き先や帰宅時刻を親に言うなど、**子どもと話し合って家庭生活のルールを決め**、そのルールを守らせるようにしましょう。「あなたをかけがえのない存在だと思っている」ことを伝えましょう。家庭を子どもの心身が休まる場所にすることが親の大切な役目です。

この時期の子どもは、友だちとの関係が深まり、友だちと過ごすことに喜びを感じています。特に、家庭に不満があったり、自分の居場所がなかつたりすると、同じような思いの友だちと夜遅くまで過ごすようになります。子どもの意志を尊重しているか、あるいは子どもを放任・無視していないかなど、子どもとの関わり方を見直してみましょう。





Column —コラム—

夜遊び・深夜徘徊

夜遊びなどをするようになると生活が乱れ、学校に行きにくくなったり、昼夜逆転の生活になったりする場合があります。そうした中で、仲間うちで、つい軽い気持ちで万引き、飲酒、喫煙、窃盗などを繰り返していく危険性があります。

子どもが家族の一員として生活していくには、おのずとルールがあります。門限などは子どもと話し合って、きっちりと決めましょう。子どもに夜遊びなどが続く場合は、なぜそうなるのかを考えてみましょう。

思春期には仲間意識が高まり、家に強い不満があると、集まって遅くまで交遊することに喜びを感じます。そのため、いくら注意してもなかなか改められません。しかるばかりでは逆効果です。「あなたのことを心配している」という親の思いを、冷静に伝え続けていくことが大切です。

2. 生活習慣

金銭の浪費

Question 一質問一

子どもが中学に入ってから、急に金遣いが荒くなりました。どこまで使わせていいのか分かりません。

Answer 一答え一

月々一定の小遣い額を決めましょう。子どもと話し合って、親も子も「これくらいだったらちょうどいいだろう」という額にしましょう。わが家の方針と小遣いの限度額を明確に示して子どもと話し合うことは、家族の一員としての子ども自身の自覚や責任感を高めます。

月々のお小遣いはどのぐらい？

小学5年生 … 500円

中学1年生 … 1,000円

中学3年生 … 2,000円

(平成18年 奈良県教育委員会アンケート調査)

決められた範囲内でどうやりくりするかを考えるのも、生きていくうえでの大切な学習です。



Column 一コラム一

金銭トラブル

小遣い 遣いの値上げを要求する、家のお金が見られるようになったら注意するトラブルに巻きこまれているかもしれない（買い与えていない）高価な物です。

また、ちょっとしたお金の貸し借りがくしゃくしてしまう場合があります。全て必要なものとして親が与えたもので貸し借りをしたり、おごったりおごられことを、日頃からきちんと話しておきま



Column 一コラムー

金をこっそり持ち出すな
しましょう。お金に関係
れません。逆に、買って
持っている場合も要注意

発端で、友だち関係がぎ
遣いは、子ども本人にとつ
す。友だち同士でお金の
たりする関係はよくない
でしょう。

TV ゲーム



ども同士や大人と一緒に遊ぶことによって、子どもの心の発達が促進されると言われています。では、TVゲームはどうでしょうか。ある精神神経科医は、友だちとのつきあいやストレス解消などの理由で、親がTVゲームを認めがちだが、子どもの大脳の発達にはよくないものであることを、きちんとおさえておくべきだと述べています。

また、バーチャルリアリティー（仮想現実）の世界に長時間ひたることによって、現実と空想の区別がつかなくなる危険性があります。かけがえのない命までも、リセットすればやり直せる、と簡単に考えてしまうことになります。TVゲームにのめり込むような危険性があるときは、注意しましょう。

3. 友だち関係

友だちのいない子

Question 一質問一

子どもがおとなしく引っ込み思案のためか、学校で**友だちがなく、一人ぼっちで過ごしている**ようで心配です。

Answer 一答え一

お母さん、お父さんが子どもの話を聞いて、しっかりと受けとめてあげましょう。「友だちと遊びなさい！」と**無理じいするのは禁物**です。しかし、友だちをもつことの大切さについては、それとなく伝えましょう。

ほとんどの子どもは、学校でクラスの子どもたちと遊んだり、時にはけんかをしたりしながら、友だちとのつきあい方などを身につけていきます。それとともに、友だちと一緒にいたい、友だちから認められたいという欲求が満たされ、安定感が得られます。もし孤立した状態が続ければ、一人でいることに慣れて孤立が習慣化し、一人でいることに楽しさを覚えるようにさえなりかねません。

Column 一コラム一

思春期のいじめ

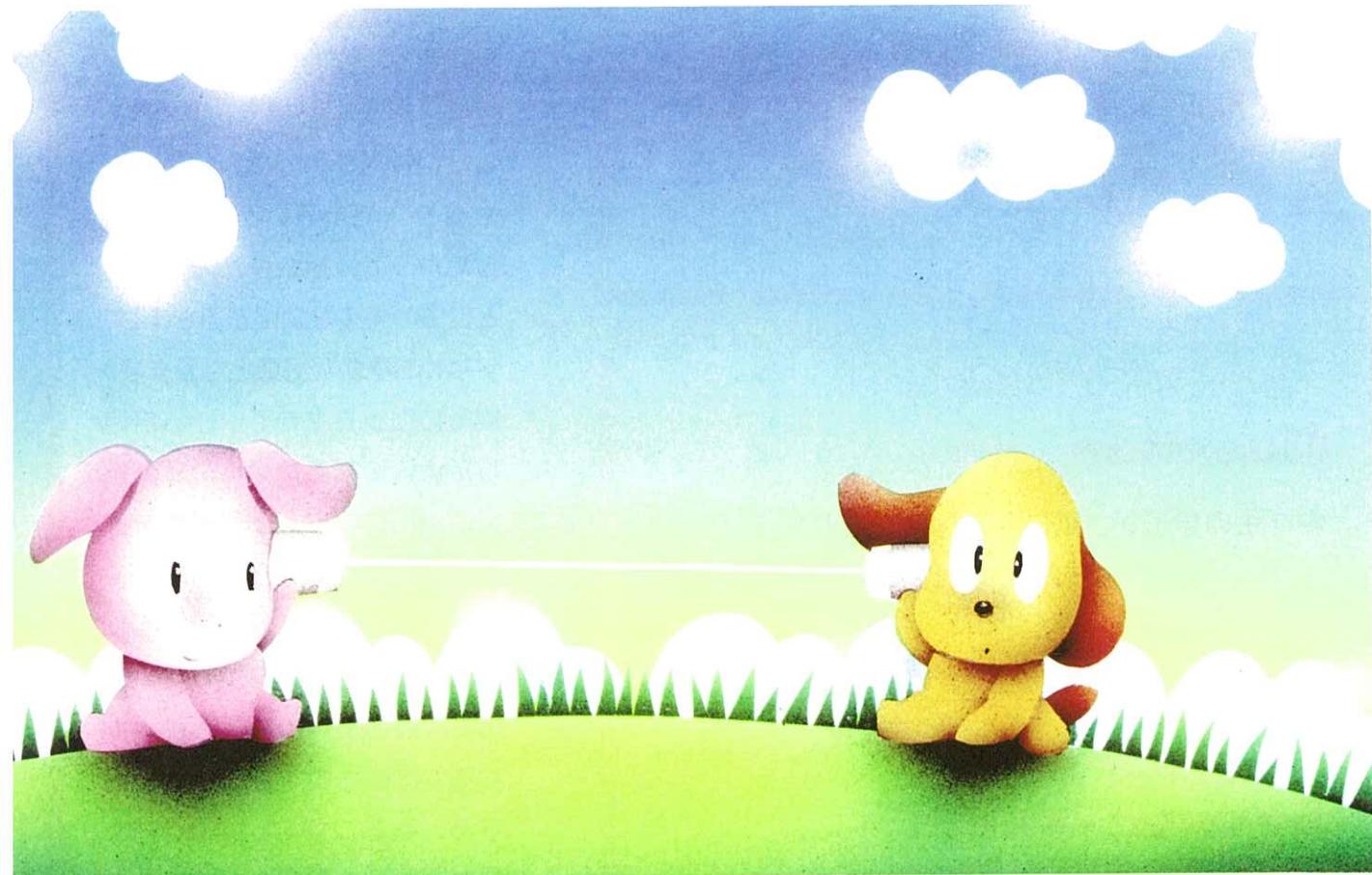


間は、さまざまなコンプレックスは誰にでもあって当たりが起こることがあります。

思春期のいじめの恐ろしさは、い場合は自ら死を選んでしまったりするの子どもは、いじめの被害者としられたくないため、大人に打ち明け

しかし、いじめにあっていれば、めにあってることを隠してしまいかをことばで確認するよりも、わが重要です。日頃から、喜びや苦労ををいち早くキャッチできます。

子どもにとって、まわりに一人でです。それができるのは、親なので



Column —コラム—

携帯電話

中 学生ともなれば、多くの子どもが携帯電話をもっているのが現状です。有害サイトへのアクセスや高い料金などに悩んでいる親も少なくありません。また、有害サイトへのアクセスが引き金となって、子どもが犯罪に巻きこまれるケースが多くなっています。

携帯電話は、非常に便利なですが、使い方次第では危険な道への入り口になる場合もあることを、親子でよく話し合いましょう。親が支払う上限を決める、家族との通話以外は子どもが小遣いから支払うなど、親子で使い方のルールを決めましょう。

クスを抱えながら成長していくものです。コンプレックスのものですが、それが要因の一つとなって、いじめ

じめを受けた側の子どもが不登校に陥ったり、最悪の点にあります。自尊心と現実の葛藤にもがくこの時で苦しんでいても、自分が惨めな状態にあることを知ようとしないことが多いのです。

子どもの日常生活に必ず変化が現れます。親は、いじ子どもの心理をよく理解し、いじめられているかどう子の小さな変化の兆しを見逃さないようにすることが共有する家族関係を築いていくことで、子どもの変化

もわかってくれる人がいることは、とても大切なことはないでしょうか。

3. 友だち関係

友だちに暴力をふるう子

Question —質問—

中学生の息子が、気に入らないことがあると、すぐにかっとなり**友だちに暴力**をふるいます。

Answer —答え—

暴力をふるった理由を、親が本気で分かろうとしている姿勢を示しましょう。すぐに暴力をふるうのではなく、相手にことばで伝えることや、思い通りにならなくてもがまんすることの大切さを教えましょう。それでも暴力行為がやまない時は、学校や専門機関に相談しましょう。

親がすぐにかっとなって子どもをどなったり、たいたりしていませんか。また、子どもの周りに暴力をふるう人がいませんか。そのような環境の中にいると、子どもも同じような行動をとりがちです。日常生活では、自分の思い通りにならないことがたくさんあります。でも多くの子どもたちは、たいていのことはがまんすることを身につけています。まわりにいる大人たちが協力し合って、がまんする習慣を身につけさせましょう。環境づくりが大切です。

少年と規範

人は本能的に束縛を嫌い自由を求めます。しかし、したい放題の中では、社会生活は成り立たず争いとなります。したがって、社会生活では自由と自由の衝突を調整するきまり、すなわち規範が必要となります。規範に従って生きていける自律した大人になるために、青少年期に社会生活における規範を身につけなければなりません。

その素地は、自分を律する心構えをもつことから始まります。毎日、規則正しい生活を積み重ねる、あいさつをする、約束を守る、嘘をつかないなどです。幼い頃から、家庭や学校でこのような訓練を受け自然となじんでいくことで、やがて、社会生活における規範を身につけた自律した大人が誕生します。

そのために、教育てる保護者としては、子どもに対する深い愛情と慈しみの心を伝えることが必要でしょう。こうすることによって、親に対する信頼がつくられていくのです。





Column —コラム—

飲酒・喫煙

心 身の発達途上にある子どもにとって、飲酒・喫煙がよいはずはありません。飲酒は中枢神経の働きを低下させ、思考力や自制力を低下させます。急に大量に飲酒すると急性アルコール中毒になります。成人と違い、未成年期からの飲酒はアルコール依存症になりやすい危険性があります。

また、たばこの煙の中には、ニコチン、タールなどさまざまな有害物質が含まれていることはよく知られています。未成年期からの喫煙が特によくない理由は、①成人してから始めた場合より有害性が強い、②比較的短期間にニコチン依存に陥りやすい、③シンナーなどの薬物乱用に進みやすいことです。また、まわりの人がたばこの煙を吸ってしまうこと（受動喫煙）によって、少なからず害を与えることを教えておかなければなりません。

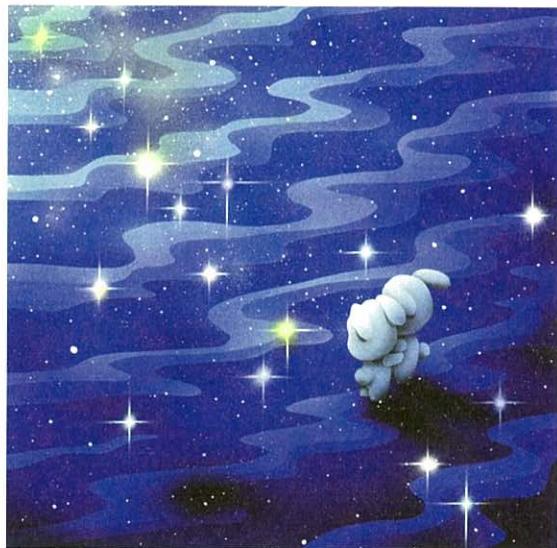
親としては、たかがお酒、たかがたばこといった考えが重大な結果を招くことを自覚すべきです。

4. 異性との交際

異性と遊び遅い帰宅

Question 一質問一

中学生の娘が異性の友だちとつきあい、**帰りが遅くなる**ので心配です。



Answer 一答え一

頭ごなしに、**くどくどと説教してはいけません**。子どもと話し合って、出かけるときは、行き先や帰宅時刻を親に知らせるなどのルールづくりをしましょう。ふだんから子どもと何でも話せる関係を保つように心がけましょう。

好きな異性がいるのは自然なこととして認めましょう。異性とのつきあいを厳しく禁止すると、うそをついたり隠しごとをしたりするようになります。しかし、放任しすぎてもいけません。自分も相手も大切にする交際の仕方をアドバイスしましょう。誰とつき合っているのかをオープンに話せる親子関係が理想です。また、誰も望まない妊娠はダメであることなどを、お母さんが日常生活の中で何気なく、かつ、しっかりと話しておきましょう。

Column —コラム—

なぜ安易に性行為をしてしまうのか

幼いころにお母さんお父さんの愛情を求めて、それが満たされなかつた子どもは、そのさびしさを埋めるために、つい異性の肌のぬくもりを求めてしまいます。まるでゲームのように性行為をしたり、多数の異性とつき合ったり、別れたりを繰り返す中高生は、心の底では本当の愛情を探しているのです。幼いときから、親の豊かな愛情のもとで育つた子どもは、安易に性行為に走ることはできません。



4. 異性との交際

異性と自室に

Question 一質問一

中学生の息子が彼女を家に連れてきて、**二人で自分の部屋に**長い間入り込んでいます。とても心配です。



Answer 一答え一

頭ごなしにどなったり、しかったりしてはいけません。好きな異性がいるのは自然なこととして認めてあげましょう。しかし、性的な関係をもってはいけないことをはっきりと伝えたうえで、彼女を帰宅させる時刻などの交際についてのルールを決めましょう。

精神的、経済的に自立した大人になり、妊娠に対して責任をとれるまでは、どんなに愛していても、女性を傷つけてはならないことなどを教えましょう。日ごろから息子と話ができる関係をつくっておきましょう。

Column —コラム—

個室

親は、「勉強に集中できるように」「子どものプライバシーのために」という思いで子どもに個室をもたせます。しかし、個室の中にテレビやコンポや電話など、本来家族で共有するべきものがないか考えてみる必要があります。すべてがそろっていると、子どもは無制限に個室にこもりきりになります。その結果、家族との会話が減り、早寝早起きなどの家庭のルールを守らなくなります。

子どもにとって、個室は必ずしも必要なものではありません。必要なのは、子どもが自分一人で没頭できる時間と空間です。それは、居間や廊下のすみっこでもかまいません。どんなところであれ、大人に干渉されない時間と空間があればよいのです。個室のように閉鎖された空間やあふれるモノは、かえって子どもの自立を妨げます。



4. 異性との交際

友だちの家に外泊

Question 一質問一

友だちの家に泊まりたいと言うのですが、どうも異性の友だちの家のように心配です。

Answer 一答え一

異性との外泊は絶対に認めてはいけません。異性にかぎらず、中学生が友だちの家に泊まる理由はまったくありません。文化祭の打ち上げなどで、友だちの家に泊まりたがる場合がありますが、必ず帰宅させましょう。

持ち物、服装、帰宅時刻、交友関係、言動などにそれとなく気を配り、変化を見逃さないようにしましょう。変化に気づいたときは、タイミングを逃さず対処しましょう。「みんな泊まっているのに、私だけがどうしてダメなの」と言うかもしれません。しかし、親としては非常に心配であることを率直に伝え、絶対に外泊を許してはいけません。ここは、親として譲ってはならないところです。





Column —コラム—

思春期の性教育

性 教育をどうするかは、親共通の悩みだと言えるでしょう。いつから始めたらよいのか、どんなことを教えたらよいのか、迷ってしまいます。確かに、いつ性教育をするかはむずかしい問題です。それは、思春期の子どもの性知識に大きな違いがあるためです。大人顔負けの子どももいれば、まったく関心のない子どももいます。

最近、若年の妊娠や妊娠中絶、性感染症が増えています。これらは、性知識の不足によって招かれことが多いわけですが、特に、性感染症は個人にとどまらず、多くの人に被害を及ぼす危険性が高いものです。そう考えれば、早い時期からの性教育は必要で、とりわけ、性交や避妊、性感染症についての知識をもつことは大切です。

今、学校では、養護教諭をはじめ、地域の医師、保健師、看護師、助産師らをゲストティーチャーに迎えて性教育を行い、成果をあげています。まずは、学校や保健センターに問い合わせ、相談してみましょう。

5. 学ぶ意欲・習慣

学ぶ意欲の低下

Question 一質問一

最近、勉強しなくなり、成績が落ちてしまいました。とても心配です。

Answer 一答え一

「やる気をだせ」、「勉強しなさい」と、がみがみ言うのは百害あって一利なしです。なぜ成績が落ちたのか、その原因を冷静に話し合いましょう。また、努力していることを認めて、ほめてあげましょう。

テストの点数だけでつい子どもを評価してしまい、また、子どもの短所ばかりが気になりがちです。そうではなく、子どもの長所を認め、ほめてあげましょう。親も子どもも、今は気づいていないのかもしれません、どの子にも、必ずよいところがあります。温かい気持ちをもって見守ってあげましょう。

Column 一コラム一

やる気をなくすとき



どもがやる気をなくす時はさまざま自分は一生懸命努力して勉強した度の点数を期待していたのに、その期待大人でも同じように、努力しても、そしくなってやる気が出ます。思春期の子どもは、それぞれ努力の程子どもの努力がまわりに認められているわりが正しく認めることが、やる気を生



まですが、簡単に言えば、自分の努力がまわりの大（親や先生）や友人から認められない時です。たとえば、のにテストの点数が思ったより低く、親からひどくしかられる時があります。自分の努力に対してある程がはずれ、なおかつ親にも認められないという状況です。

の努力を誰も認めてくれない時はやる気をなくします。反対に、自分の努力を誰かが認めてくれれば、嬉

度は違うでしょうが、自分の生活の中で頑張っているのです。子どもがやる気をなくしていると感じた時は、かどうかに心を配りましょう。子どもの小さな努力でも、それを認めてあげましょう。子どもの努力をまむことになるのです。

5. 学ぶ意欲・習慣

家庭での勉強

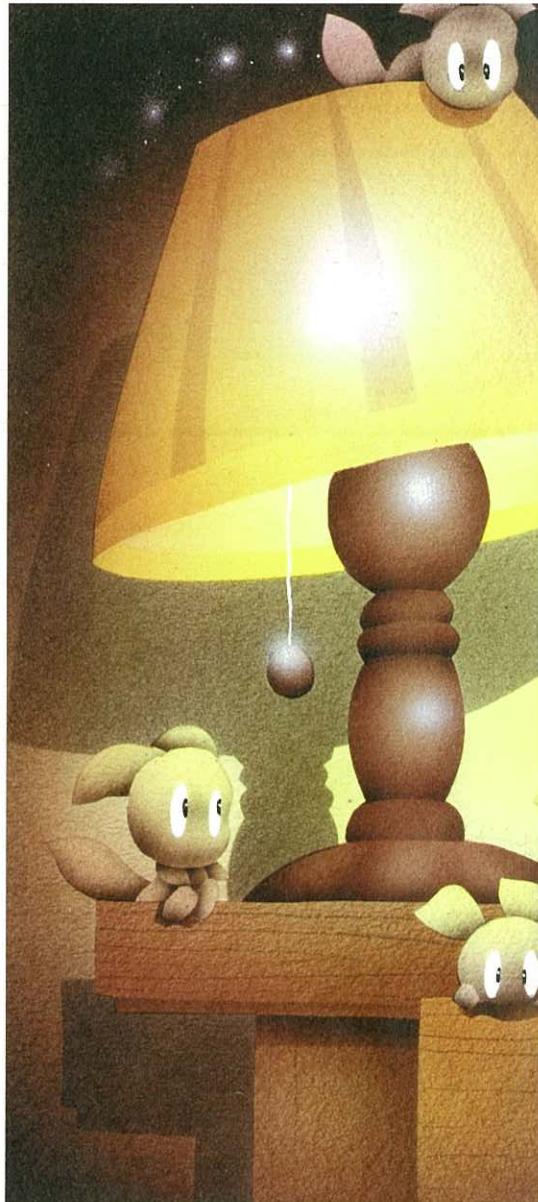
Question 一質問一

家ではほとんど勉強しません。せめて宿題くらいはしてほしいのですが、このままではとても心配です。

Answer 一答え一

「頑張れ」より「頑張ってるね」と励ましてあげましょう。子どもはいつも、親の期待に一生懸命こたえようとしているものです。子どもが勉強できるような環境をつくりましょう。

親が子どもに「こうあってほしい」と望むのは、愛しているからこそ願いです。しかし、親の願いが強すぎると、子どもには負担になります。勉強しないことだけを取りあげないようにしましょう。何かがきっかけとなって子どもが勉強したいと思うことがあります。日頃から、勉強しやすい環境をつくっておきましょう。親はいつでもどんなときでも、子どもの応援団でいたいものです。



Column —コラム—

しかること・ほめること

親はとかく子どもの短所が目につき嫌によって、しかったりしからなかることは、できるかぎり少なくしないことに気づきます。やむを得ず、ほめてばかりでもいけません。子ど



き、ちょっとのことでも、しつこくしかります。

するだけです。兄弟や友だちと比べてしかると、子どものプライドが傷つき、やる気を失います。親の機たりすると、子どもは親に不信感を抱きます。子どもをしかると、お互いにいい気持ちがしません。しかしあう。少々のことは大目に見て、絶対にしからなくてはならないことだけをしかりましょう。意外に少しかった時はその後で、どうすべきかを必ず教えましょう。

もが本当に努力した時、頑張った時などに限定してほめましょう。安い金品のほうびはやめましょう。

6. 進路選択

高校への進学

Question 一質問一

子どもが中学生になり、**高校への進学**が気になります。どのようなアドバイスをしたらよいでしょう。

Answer 一答え一

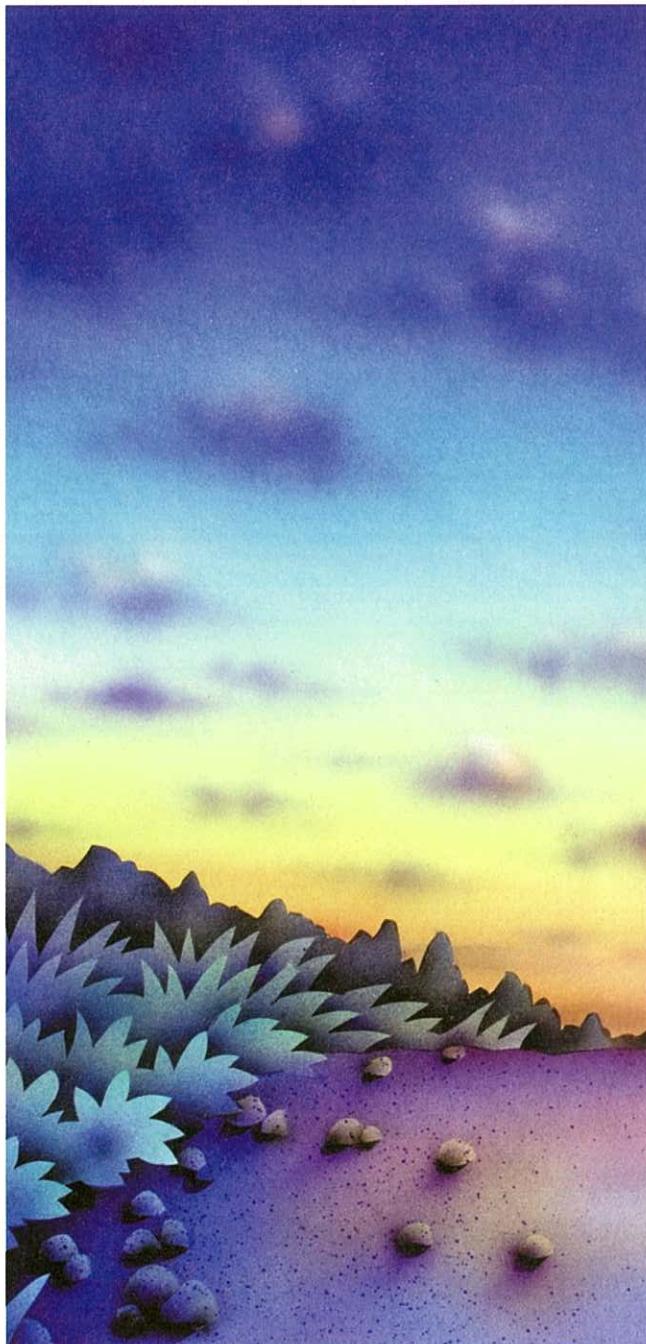
親のプライドより子どもの希望や適性などを大切に考えましょう。何のために高校へ進学するのかを親子でよく話し合い、子どもにあった学校を選びましょう。

子どもにあった、子ども自身を高めることができる「学びたい学校」を選ばせるようにしましょう。そのためには、各高校の特色などについてできるだけ多くの情報を手に入れ、子どもの適性と合わせて考えてみましょう。

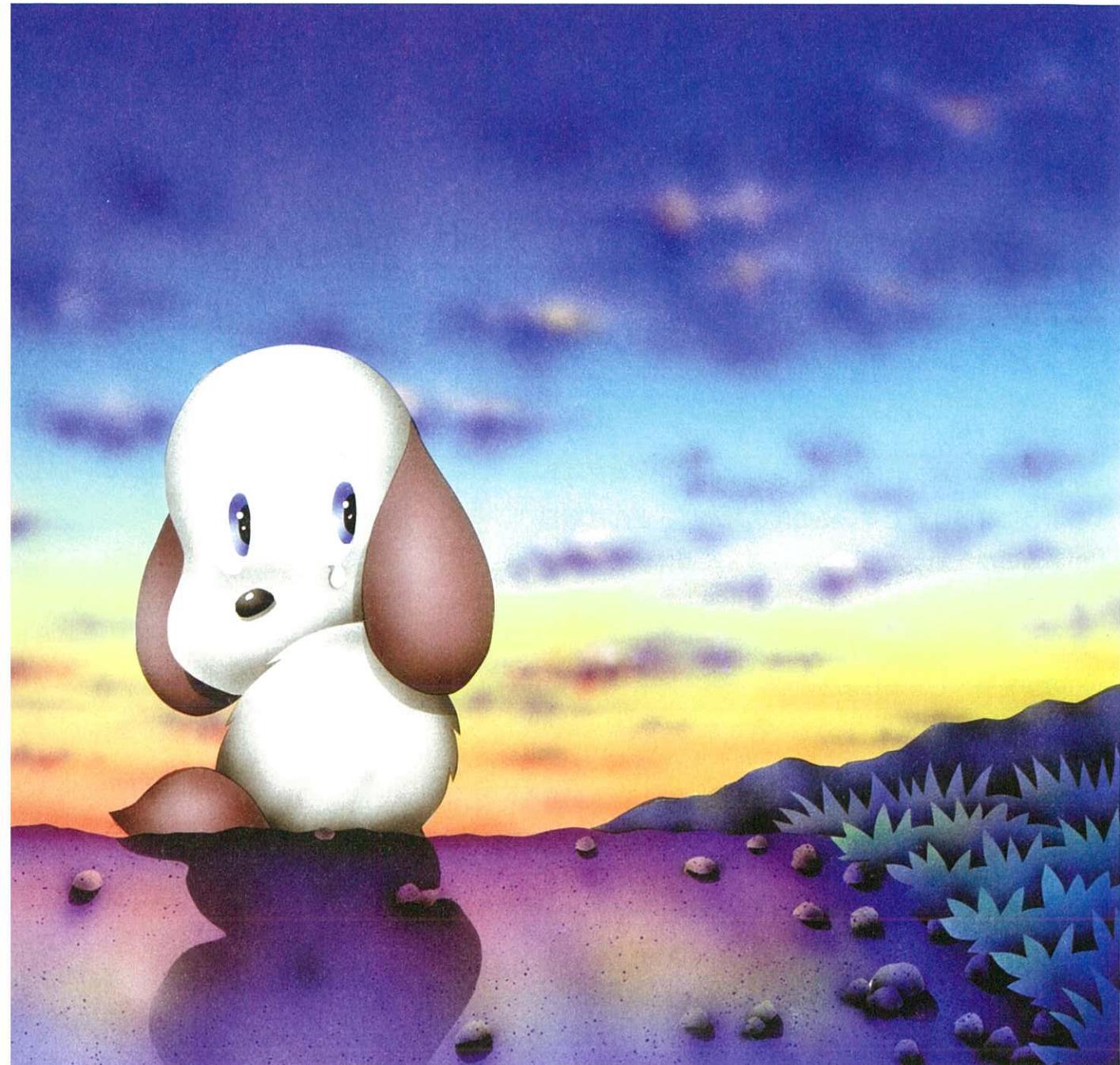
Column 一コラム一

中学校入学の意義

わが子が中学生になるということの意の時期の子どもは、新しく始まる中と思っています。その意欲が持続できるよの話を聞いたり、親自身の中学校時代の話をいくつものものです。



義を考えてみましょう。中学校への入学は、子どもにとって人生の大切な節目にあたります。この学校生活に夢や期待をふくらませ、友だちをたくさんつくり、勉強や部活動を一生懸命頑張ろう、親は子どもをサポートしましょう。学校生活の中で楽しかったことや興味のもてたことなどしたりするのもよいでしょう。その中から、将来への夢や高校進学への具体的な希望が自然とわ



6. 進路選択

将来の職業選択

Question 一質問一

うちの子は、**将来どんな職業に向いているか分かりません。**得意な分野もありません。どうしたらよいでしょうか。

Answer 一答え一

気持ちはよくわかりますが、**心配する必要はありません。**思春期の子どもは「自分探し」をしている最中なのです。将来の自分の進む道に関心をもつようになる時期が必ずきます。その時に、親としてアドバイスしてあげましょう。

思春期を乗り越えれば、自然と将来のことを考えられるようになるはずです。その時のために、どんな職業があるのかを知ったり、さまざまな職場体験をしたりするのもよいでしょう。時代の変化とともに、仕事の種類も変わっています。親も一緒に、どんな仕事があるのか調べてみましょう。

Information

私のしごと館：<http://www.shigotokan.ehdo.go.jp>

キッザニア東京：<http://www.kidzania.jp>

13歳のハローワーク：<http://www.13hw.com>



Column 一コラム一

働くことの意義

働くくことによって、自分がした事を通して、自分のつくった生まれます。さらに、周囲の人から誇りをもって働いている姿を子ども



仕事が誰かの役に立った、人から喜ばれたという充実感や達成感を得ることができます。さまざまな仕物や提供するサービスが人のためになっていると確信できるようになれば、自分の仕事に対する誇りが必要とされるようになれば、「自分は世の中に役立っている」という実感をもつことができます。親自身が、に見せることが何よりも大切です。

7. 親子関係

子どもとの会話

Question 一質問一

子どもともっと親密なコミュニケーションをとりたいのですが、どうしたらよいでしょうか。



Answer 一答え一

むりやり子どもとコミュニケーションをとろうとしても、子どもは親を避けようとします。子どもをかまいたい気持ちは分かりますが、**そっとしておくのが一番です**。しかし、子どもの言動が気になったり、心配になったりするようなことがあれば、率直にその気持ちを伝えましょう。

父親によくありがちなことです、テレビを見たりマンガを読んだりしている子どもに、一方的にちょっかいを出してしまうことがあります。邪魔された子どもは怒り、「きもい」「うざい」などの汚いことばを父親に返します。父親もつい「なんだ、その口のきき方は」などとどなってしまい、コミュニケーションどころか険悪な雰囲気になってしまいます。子どもとうまく会話をするためには、子どもの様子をよくみて、さりげなく、タイミングよく声をかけることが大切です。

Column —コラム—

母性・父性



どもを育てていくうえで、母性と父性という機能はとても大切です。ありのままのその子を受け入れ、認め、そして絶対的なやすらぎを与えるのが母性です。これに対して、これはダメ、こうしなさいというルールやマナーを教えるのが父性です。母性は、何でも許してしまいますが、父性は許されないことを示し、制限します。

母性が強すぎると、甘えん坊で自立できない人間が育ち、父性が強すぎると、わがままで攻撃的な人間が育つと言われています。子どもが健全に育つためには、まず、母性的なものが家庭に必要です。母性的なものが十分に与えられてからでないと、子どもは父性的なものを受け入れることができません。



7. 親子関係

親に甘えすぎる子

Question 一質問一

うちの子は親に甘えすぎるように思います。親離れさせるのにはどうしたらよいでしょうか。

Answer 一答え一

無理に親離れさせなくともかまいません。子どもが甘えてきたら、しっかりと甘えさせてあげましょう。親の愛情を十分感じ、心と体が充電できれば、自然と親離れしていきます。

幼児期に愛情が足りなかつた子どもが、思春期になって親に甘え直すことがよくあります。大きな体をした子どもが親にべたべたと甘えてくると、「こんなに大きくなっているのだから、もっとしっかりしなさい」などと思いつがちですが、そうではなく、やさしく抱きしめてください。親に受け入れてもらったという「安心感」をもたせることが大切です。



Column 一コラム一

居場所

居 場所を「自分の心のよりどころとなる人」と考えると、居場所があるかないかは、心の安定を確保してくれる人がいるかいないかということになります。

特に家庭においては、母親や父親が子どもの居場所となることが大切です。学校生活には、子どもにとってストレスのかかることが多くあります。学校で嫌なことがあっても、家で母親や父親に話を聞いてもらえば、それですっきりするような関係が理想です。いわば、母親や父親が子どものカウンセラーとなるのです。親が子どもの「居場所」となるように努力しましょう。

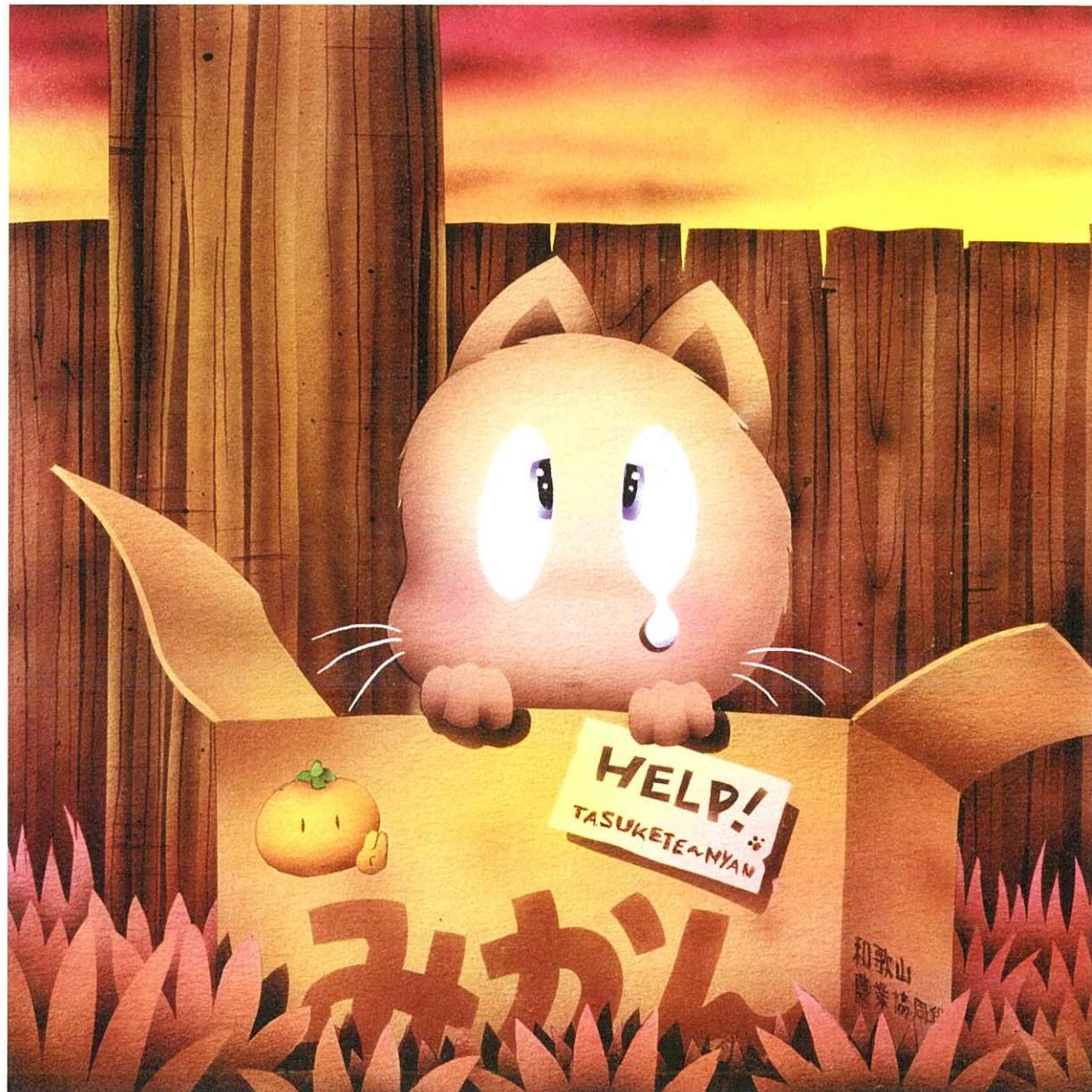
Column —コラム—

「親らしく」とは



親だから「母親らしく」接し、父親だから「父親らしく」接しなければならないと思いませんか。愛情をもって子どもを優しく見守り、時に厳しく接することは、父親にも母親にも必要なことです。子どもが、悩みを抱えて不安になっているときにはしっかりと支え、間違ったときには毅然としかることができる。そんな優しさと強さの両方が大切です。

でも、親だからといって最初からできるではありません。子どもと一緒に、悩みながら成長していくべきなのです。思春期の子どもにとって、一番身近な大人である母親や父親は、将来の自分の姿をイメージするためのモデルです。



7. 親子関係

もし非行をおかしたら

Question 一質問一

もし、子どもが万引きなどの非行をおかしてしまったら、どうしたらよいでしょうか。

Answer 一答え一

まず、子どもがしたことを親もしっかりと受けとめ、親も子どもと共に謝罪し、罪をつぐなわなくてはなりません。頭ごなしにしからずに、なぜそのような行為をしてしまったのかなど、子どもの気持ちを聞いてあげましょう。たとえ、軽い気持ちで、友だちに誘われて、おもしろ半分にやったとしても、万引きは犯罪であることをしっかりと自覚させましょう。今後、絶対にしないように戒めなくてはなりません。

万引きを軽く考える傾向がありますが、これは犯罪であるということをきっちりとおさえておきましょう。「子どものことが分からない」と言う親がいますが、本当は子どもの気持ちを分かろうといかない場合が多いようです。日ごろから、子どもの言動に关心をもち、子どもの変化に注意していましょう。何か変化があった場合は、子どもと話し合うようにしましょう。



Column 一コラ

再犯と親子の絆

人の少年が初めたりにして、「自く立ち直っていきまし非行を重ねていくよう更生した少年の場合れず、ついふらふらとなもの、「親子の絆」かが疎遠で、信頼と受容いものとは映らず、非



もし非行をおかしたら

て一緒に非行をおかした事例です。一人の少年は、自分が非行をおかしたことで親の苦しむ姿を目の当分の心臓がナイフで突き刺される思いがした」と話しました。ほどなくその少年は更生し、再非行もなた。もう一人の少年は、親の苦しむ姿を見て、「効き目があった。もっと苦しめ」という思いで、更にこなりました。

また、親子間で信頼と受容を中心とした心のパイプが太くつくられていました。友人からの誘いを断り切非行に及んだものの、すぐに目が覚めたように立ち直れました。その少年にとってかけがえのない大切築つことに耐えられなかったのでしょう。再び非行の闇にのめり込んでいった少年の場合は、親子間を中心とした心のパイプがつくられていませんでした。その少年にとっては、親子の絆はかけがえのな行仲間に方に家族にかわる居場所を求めていったのです。

1. 新しい自分をつくる時期

新しい自分をつくる時期

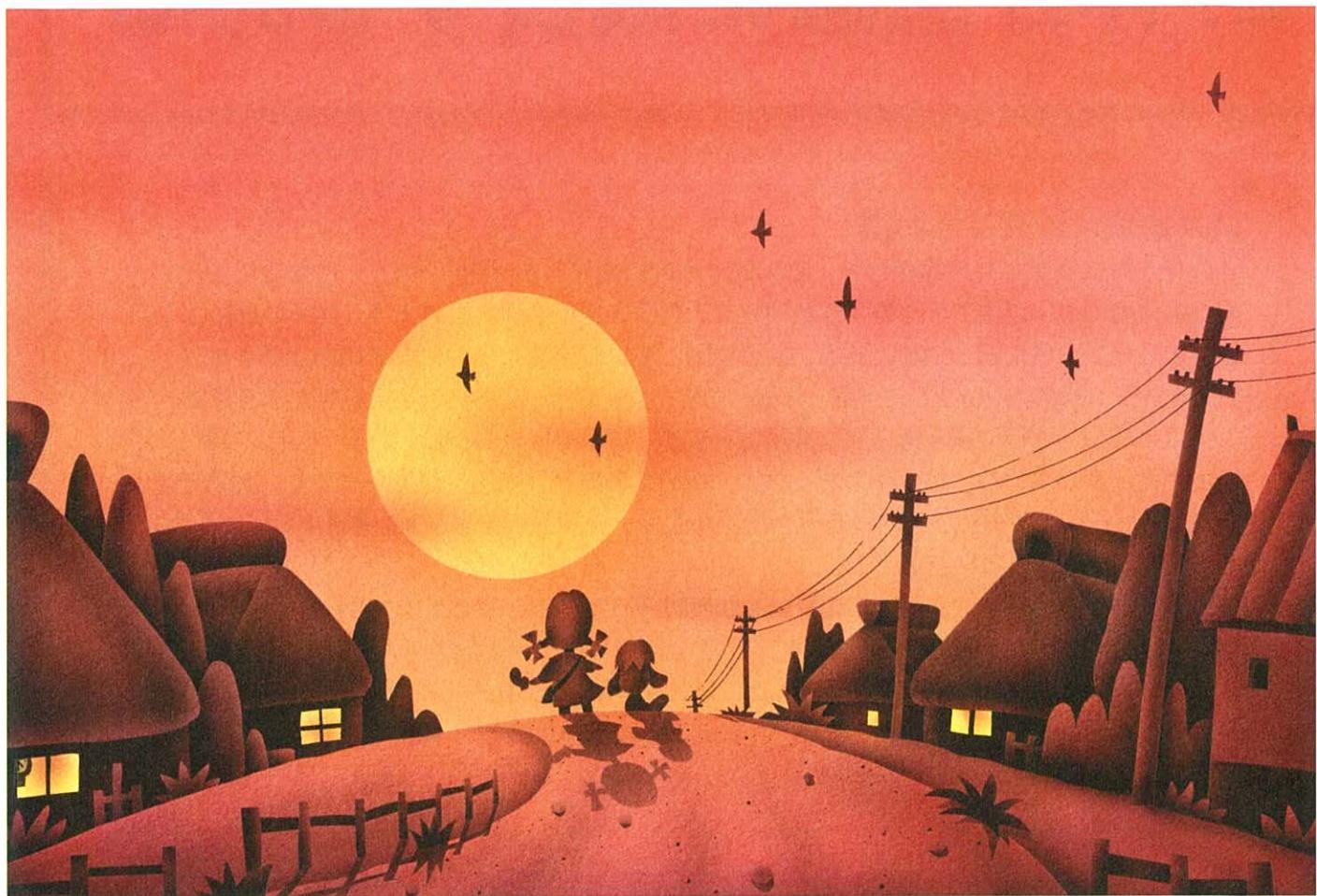
思春期に見られる反抗は、これまでの自分を変えて、自立した新しい自分をつくりたいという気持ちの現れです。小学校中学年ごろまでの子どもは、親の言うことを素直に聞いて親に従ってきましたが、体がしだいに大きくなるにつれ、このままでいいのかという疑問をもつようになります。今までの自分を変えて、新しい自分になりたいと思うようになります。その思いが反抗として現れるのです。新しい自分を示すために親や大人に反抗します。反抗することによって、これまでの自分を変えて新しい自分をつくろうとしているのです。

子どもに反抗されると、親の言うことを聞かなくなったり、素直でなくなったり、さらには悪くなったりなどと思いがちです。これからどうなるだろうかと不安になります。しかし見方を変えて、親に反抗するのは新しい自分をつくろうとしているサイン、成長しているサインであるととらえることが大切です。子どものちょっとした言動に一喜一憂せず、あまり感情的にならずに、子どもの成長を見守ってあげましょう。見守るといっても子どもに遠慮するのではなく、親の思いや意見はしっかりと伝えなくてはなりません。

気分が不安定な時期

体が急激に成長し、自意識過剰で感受性が強くなることから、ちょっとしたことで気分が変わりやすく、情緒不安定になる時期です。たとえば、登校する時は機嫌が悪かったのに、何もなかったように上機嫌で帰宅することがよくあります。友だちから「きしょい」と言わると、ひどく落ち込み、「すごい」と言わると、有頂天になります。

思春期の子どもは、自分が最高であるか最低であるかという両極端で考えがちです。自分は人より優れていて何でもできるという万能感をもったり、自分は人より劣っているという劣等感をもったりします。また、自分を過大に評価したり、過小に評価したりします。このように揺れ動くことが、気分の不安定さに関係しているようです。そこで、自分を過大評価して過信したり、過小評価して落ち込んだりしないように導いてください。



Column —コラム—

思春期プラス志向

2歳から4歳頃に、親に対して何でも「いや」という時期があり、第1反抗期と呼ばれています。また、小学校高学年頃から親や大人に反抗する時期があり、これは第2反抗期と呼ばれています。ともに「反抗期」というネガティブなレッテルが貼られているためか、親の言うことを聞かない、扱いにくい、手に負えない時期だと思い込んでしまいます。親はとかく子どものマイナス面にばかり目が向きがちです。そのために、親自身の気持ちが不安定になり、子どもに冷静に対応することができないのではないかでしょうか。

そうではなくて、幼児期の反抗は「自我の芽生え」の現れ、思春期の反抗は「自立に向けての新しい自分づくり」の現れであると、ポジティブに考えてみましょう。いずれも、子どもが発達するためには通過しなくてはならない時期、子どもの人格が飛躍的に発達・変化する重要な時期であると言えます。このような子どものプラス面に目を向けることが大切です。

2. 体が急激に成長する時期

体が急激に成長する時期

心身ともに安定した児童期から、身体的・性的に成熟した「男」「女」へと急激に変化し、男女の体型の違いが出てくるのが思春期です。男子の身長は19歳頃まで、女子の身長は17歳頃まで伸び、親に追いつき、あるいは追い越していきます。一般に女子の方が早く成長し、10歳から12歳頃にかけて、身長、体重とともに、女子が男子よりもまさる時期があります。

性ホルモンの作用により第2次性徴が現れます。男子では、12歳頃からわき毛、ひげ、陰毛が生え、声が変わり、陰茎が大きくなり、初めての射精（精通）が見られます。女子では、10歳頃から乳房がふくらみ、わき毛や陰毛が生え、乳頭が突出し、16歳頃までには初めての月経（初潮）が見られます。

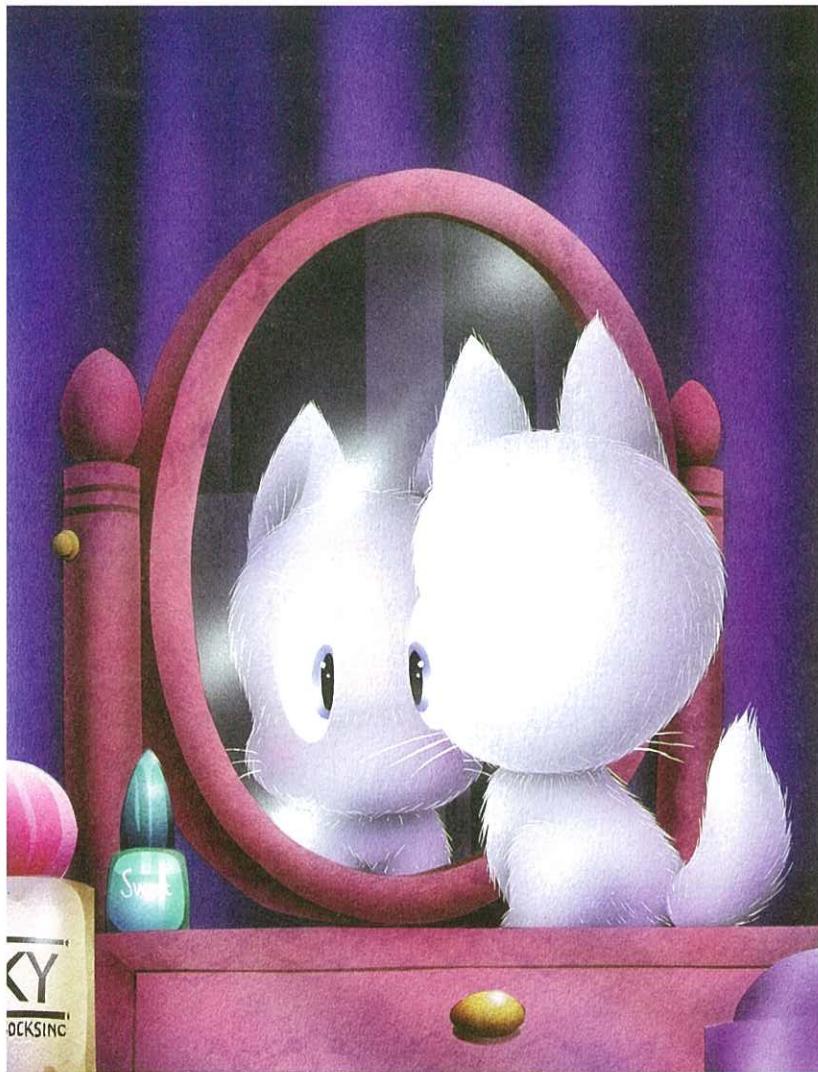
このような体の変化は、子どもの意志とは無関係に生じるものであり、自分でコントロールできないものです。第2次性徴については適当な時期に予備知識を与えておきましょう。特に、その年齢には大きな個人差があること、第2次性徴の出現が早いか遅いかに過敏に反応してはいけないことを教えましょう。早いからあるいは遅いからといって、良いとか悪いとかいうことはまったくありません。

体の成長に伴う心理的変化

思春期の子どもの心理状態には、多くの点で上に述べたような身体的・性的成熟が関係しています。まず、友だちと比べて優越感や劣等感、時には孤独感や不安感をもつかもしれません。身体的には自分はもう大人になったと思っているのに、親から「まだ子どもなのだから、親の言うことを聞きなさい」と言われ、時には「中学生にもなって、もう子どもではないのだから、しっかりしなさい」と言われる。もともと身体的・性的成熟と精神的発達がアンバランスな時期であるので、子どもは自分は何であるのか、どうしたらよいかがわからなくなり、ますます不安定になります。

成長に伴って、自分の容姿への関心が高まります。人の目に自分がどのように映っているか、人からどのように思われているかを気にするようになります。これは自意識の現れです。容姿に限らず、自分の言動などについて周囲の人人がどのように思うかを気にすることは、社会生活では必要なことです。しかし、自意識過剰で気にしすぎると、容姿だけでなく自分のすべてを悪くみるようになります。その結果、強い劣等感や不安感に悩まされることがありますので、子どもの様子に気をつけていましょう。





Column 一コラムー

発達障害

発達障害をもつ子どもも、思春期を迎えると、同じ発達課題をもちます。容貌、身なりに関心をもち、異性に興味をもつようになります。鏡の前に長時間座っていたり、どの服を着ようか迷ったりします。大人になったのだなどほめてあげましょう。いろいろな会に参加して異性との交流の機会を増やしましょう。男子の自慰行為などは場所をわきまえるように教えましょう。一人になれる場所をつくってあげることが、情緒を安定させることになります。

自立と依存の葛藤の中で情緒不安になることがあります。発達障害をもつ子どもも親から自立したいという願望が強くなります。母子密着が強いと、激しい暴力などの情緒混乱が起きことがあります。母子密着にならないように小学校高学年より身辺自立を確立させましょう。できれば、男子については父親に協力してもらいましょう。また、自分のことを理解してくれる人がそばにいることが、子どもの情緒の安定につながります。

劣等感が強くなり被害意識をもつことがあります。思春期になると他人の評価が気になり、劣等感をもち、みんなが自分を悪く言っているのではないかと気になることがあります。子ども自身が障害を理解し、自分のよいところに目が向くように支援していくことが大切です。

3. 新しい友だち関係

親から友だちへと移行する時期

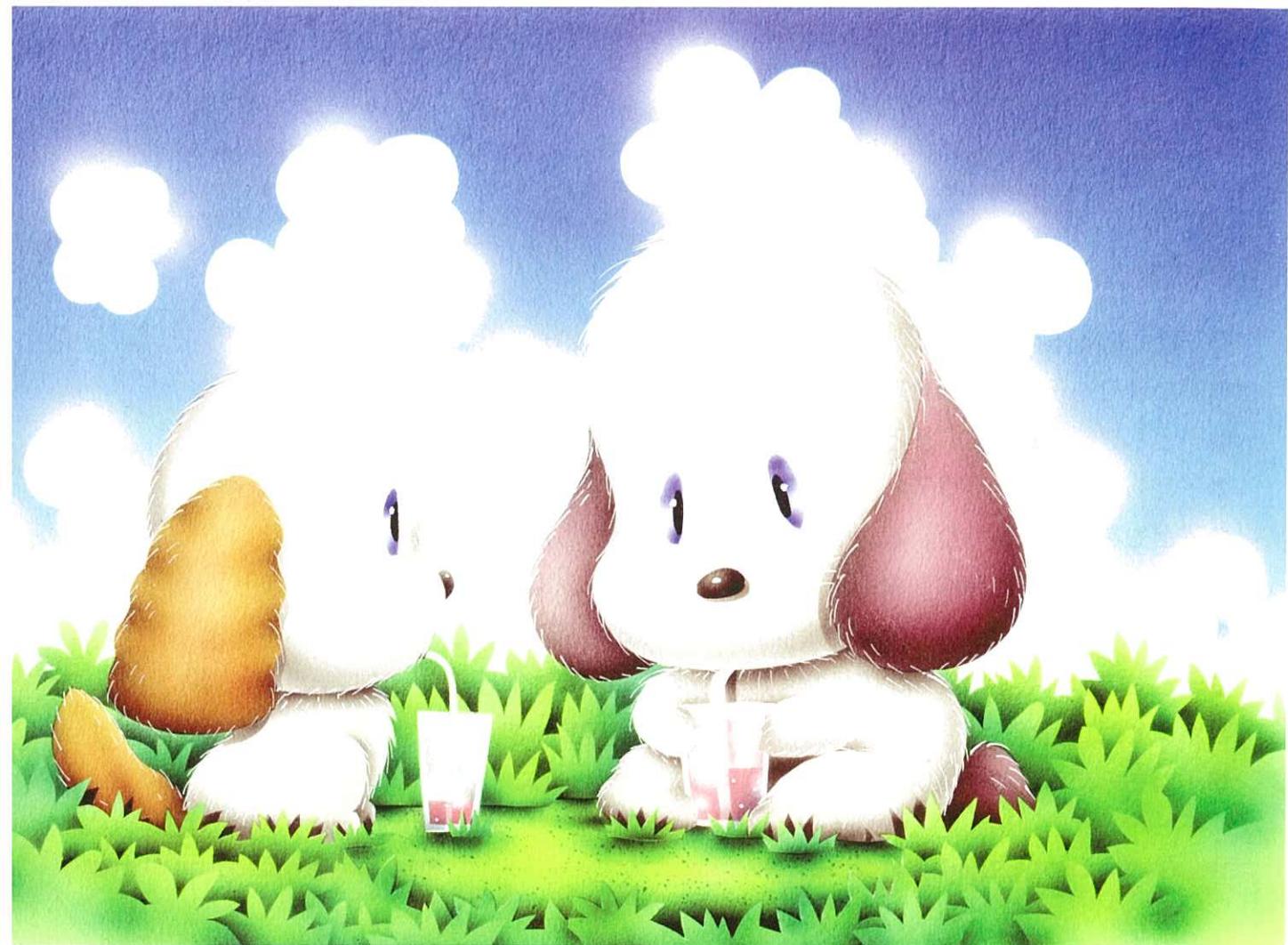
思春期の子どもが悩みを相談する相手は友だちが最も多く、次が母親で、父親にはほとんど相談しません。高校生以上になれば、もっぱら友だちに相談し、親は相手にされなくなります。親よりも友だちの方が大切になってきて、友だちの意見を取り入れるようになります。このような変化は、単に親の言ふことを聞かないとか、親の意見を無視しているというのではなく、子どもが親から心理的に離乳し、独立しようとする自立心の現れです。この時期では、これまでのような単なる「遊び友だち」ではなく、相互に信頼して悩みを打ち明け、相談することができるような「心の友だち」が必要になります。

友だち関係の特徴

中学生が好きな友だちを選ぶ主な理由として、朗らか、面白い、親切、やさしい、真面目、熱心など相手の人柄、趣味や考え方の一致、気が合う、相談に乗ってくれる、一緒に遊ぶなどが挙げられています。男子の交遊は、友だちと一緒にいろいろなところを探索したり、ゲームをして遊ぶことが多いようです。女子の交遊は、自分の気持ちや個人的な事柄を話したり、他のグループの人の噂話をするなど、おしゃべりやメールの交換が多いようです。

友だちとの交遊が進むと、僕たちのグループ、私たちのグループといった仲間意識が強くなります。仲間同士で秘密を共有し、結束が強くなります。友だちとの交遊が心の支えとなり、よりどころになります。そのために、書きにつけ悪しきにつけ、友だちの影響を強く受けます。いったん友だちとしてのグループができると、比較的長く続きます。この時期に、生涯の友となるような親友ができることが多いようです。

また思春期には、友だちからどのように思われているかが気になり、友だちから認められたい、友だちと一緒にいたい、仲間外れになりたくないというような対人的欲求が強くなります。友だちができると、そのような欲求が満たされて孤独感や不安感が軽減します。友だちとの交遊によって親離れが進み、責任感や協調性などの社会性がつちかわれます。



Column —コラム—

親離れ・子離れ

人間以外の動物では、驚くほど早く子が親と別れて一人立ちしていくことは、よく知られています。人間だけが20年近くの歳月を親子一緒に暮らします。その中で、思春期は「第2の誕生」と言われる時期です。子どもは新しい自分に脱皮しようとし、それまでの親子関係を打ち破ろうとします。親への反抗がその一例です。思春期という第2の誕生を足がかりに、新しい親子関係をつくっていくことが「親離れ・子離れする」ということなのです。

親としては、子どもには子どもの人格があり人生があることを認め、改めて子どもと向き合い、子育てが新しい段階に入っていくという心構えが必要になってきます。新しい親子関係をつくっていく過程では、子どもの言動に腹を立てたり心配したり、また、子どもとの距離のとり方に悩んだりして、親にとっては悪戦苦闘の連続かもしれません。けれどもそれは「成長の苦しみ」として、むしろ歓迎すべきことです。子離れに伴う親子の衝突やさびしさを乗り越えて、生涯にわたつてつきあえる理想的な親子関係を築きましょう。

すてきな親子関係を築くために

Summary 一まとめ

- 子どもの親離れに応じて、親も徐々に子離れをしていきましょう。
- いつまでも子ども扱いして、子どもの自立を妨げないようにしましょう。
- 子どもを放任せずに、子どもの日頃の言動に关心をもちましょう。
- 子どもの気持ちを受け入れ、子どもの立場に立って一緒に考えてみましょう。
- 子どもを突き放したり、追いつめたりしないようにしましょう。
- 子どもが失敗した時は、責めたり、しかったりせず、相談にのってあげましょう。
- 親が子どもの頃、失敗したことや悩んだことなどの経験を話しましょう。
- 子どもの短所を指摘するのではなく、長所を見つけて伸ばしてあげましょう。
- 親子で話し合って決めた生活上のルールは、必ず守らせましょう。
- 子どもの前で両親が言い争いをしないようにしましょう。



お母さんのつぶやき

Sharing Experiences ～体験談～

① 「今日のお弁当まずかった」。中学生の娘が、機嫌の悪い顔で学校から帰ってきました。こういう時は何を言っても、トゲのあることばが返ってきます。いらだつ感情を受けとめる余裕があればいいのですが、私の方でも抱えている心配ごとで気分が落ち込んでいる時があります。娘の攻撃に反論する気力もなく、外に飛び出してしまうこともあります。「もうがまんができない」と歩き出すものの、結局は近所を一周して家に戻ってきました。迎えてくれたのは、娘の「おかあさん、お腹すいた。早くごはん作って」。その笑顔を見ていると、変わらない昔のままの娘。反抗的な態度に心を痛めても、励ましてくれるのも子ども。親も泣いたり、笑ったり、心のドッジボールを繰り返しています。

② 長男の中学校の卒業式前日、クラスの保護者から電話がありました。「もし、式の途中で子どもが暴れだしたら親がとめるから、飛び出しやすい所に座っていてね」。受験前になって、男の子たちが大人への反発を高に唱え始めました。行動に移す子どももいて、保護者間でも特別に連携を取り合ってきました。

結局、何事もなく式は終わりました。今では笑い話ですが、皆が真剣に準備して式に臨みました。振り返ってみると、その頃のまっすぐな息子に教えられたことも多く、また一緒に反抗期を乗り切った仲間との交流こそ息子からの贈り物と、今では感謝しています。

思春期は親子ともに不安や悩みが多い時期です。子どもから自立した大人に向かう発達途上において、誰もが経験し、乗り越えなくてはならない時期です。そして、自分の将来、生や死について、真剣に考えるようになります。

親の豊かな愛情と適切な子育てによって、子ども自身が不安や悩みを克服し、健やかに成長していきます。しかし、時には深刻な問題に遭遇することがあるかもしれません。その時は、子どものすべてをまるごと受け入れ、強く抱きしめ、そして励ましてあげてください。

お父さん、お母さん、家族の皆さん、将来を担う子どもを育てているのだという誇りをもちましょう。子どもが自立した大人へと成長していく二度とない一日一日を、子どもとともに力強く歩んでいきましょう。

折にふれて、この「親学サポートブック－思春期の子どもをもつ保護者のために－」のページを開いていただければ幸いです。

このサポートブックの作成にあたり、「親学サポートブック－思春期の子どもをもつ保護者のために－」作成委員会に監修していただきました。また、小学5年生、中学1年生、3年生とその保護者の皆様にはアンケート調査と最終稿に向けてのモニターに協力していただきました。ここに記して、心からお礼を申し上げます。

奈良県立教育研究所
所長 井上 喜一





子育てに関する情報提供・相談窓口などを、奈良県立教育研究所家庭・幼児教育部ホームページに掲載しています。

<http://www.nara-c.ed.jp/katei/>

「親学サポートブックー思春期の子どもをもつ保護者のためにー」作成委員会

委員長 杉村 健 奈良教育大学 名誉教授

副委員長 豊田 弘司 奈良教育大学 教授

委員 飯田 順三 奈良県立医科大学 教授

玉置 準子 大和郡山市立郡山中学校 教諭

池田 常雄 県高田こども家庭相談センター 所長

横井 律子 公募委員

以呂免義雄 新奈良法律事務所 所長

芳岡 ひでき (有)SOCKS 取締役

上宮 俊一 県こども家庭局青少年課 係長

島 恒生 教育研究所 教科指導部副部長

竹下ひろみ 公募委員

本影 隆志 教育研究所 指導主事

田部井紀美子 県P T A協議会

橋本 宗和 教育研究所 指導主事

事務局(県立教育研究所)

所長 井上 喜一 家庭教育部 部長 桐山 吉子 指導主事 阪本さゆり

副所長 森本 重和 係長 乾 義輝 指導主事 福島 雅代

事務局長 豊田 誠康 指導主事 高崎 隆一

指導監 中村美榮子

イラスト 芳岡 ひでき ※イラスト及び文書の無断転載・複製を禁じます。





親学サポートブック