



# 親学びノート

(小・中学生編)

子供たちの輝く未来のために一緒に考えませんか？



## エピソード

- |                         |                        |
|-------------------------|------------------------|
| ・もうすぐ小学生！ …………… P5      | ・何時間やっているの!? …………… P 9 |
| ・ついイライラしてしまうお母さん …… P6  | ・智也の通学 …………… P11       |
| ・子供のがんばり応援したいね …………… P7 | ・子供は何を考えているのか? …… P12  |
| ・子供同士のけんかに親がかかわり …… P8  | ・15の春 …………… P13        |
|                         | 資料編 …………… P14～         |

# 皆さん、このような経験をしたことはありませんか？



「子供の行動にイライラすることが多い」  
「子供と約束をしたのになかなか守らない」  
「何回起こしても自分から起きてこない」  
「話しかけても、返事さえしない」

子育ての不安や悩みは  
誰にでもあるものです。

## ○「親を学び伝える学習プログラム」で子育てを応援！

家族の小規模化、少子高齢化、共働きや仕事の多忙化とともに地域コミュニティの希薄化の中で、日常的に家庭生活や子育ての支え合いや学び合いが困難な環境も生じています。このような中で、情報に惑わされず、孤独にならず、子育ての悩みや課題を共に語り、支え合いたいと考えました。そして、子供の育ちに本当に必要なことを一緒に考えながら、互いに元気が出る、ヒントが得られる機会を増やし、親も子も一緒に成長でき、子供たちも、未来の子育てに楽しみや希望をもってほしいという願いから、「親を学び伝える学習プログラム（以下、親学び）」ができました。



## ○「親学び」って何？

家庭や地域で起こるかもしれない身近な事例について、親同士が話し合い、子供へのかかわり方について学びながら自分も成長し続ける「親学び講座」を開催しています。

神川先生（富山大学名誉教授）による動画「『親を学び伝える学習プログラム』とは？」で詳しく紹介しています。

☆前編（概要編）約6分半

【URL】<https://www.youtube.com/watch?v=WrqeCtUBEag>

☆後編（実践編）約3分半

【URL】<https://www.youtube.com/watch?v=ZHNopIjwx78>



概要編



実践編



# 「親学び講座」って、どんな効果があるの？

参加者の感想

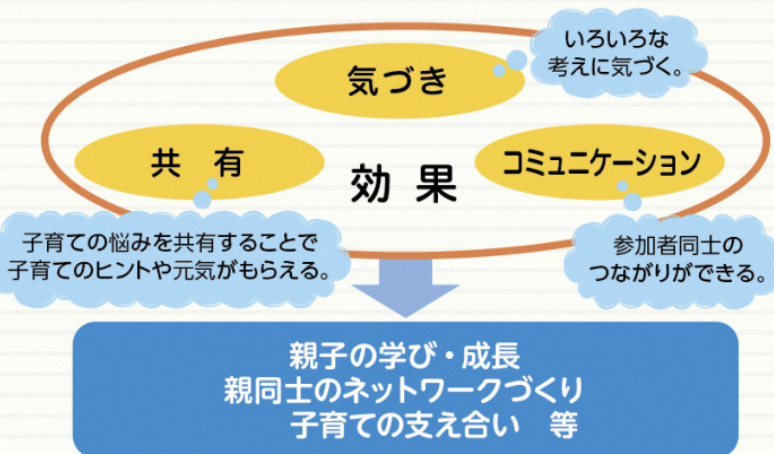
自分の悩みを聞いてもらい、共感してもらってすっきりしました。



保護者同士でコミュニケーションがとれる良い機会でした。



グループで話すことで、自分が参考にしたい意見が聞けました。また、参加したいです。



## ○親学び講座はいつ行うの？

- ・PTA研修会
- ・保護者懇談会
- ・就学時健診
- ・入学説明会
- ・学校の授業
- ・公民館活動
- ・職場研修 等

様々な機会に行っています。



保護者、地域の方、児童・生徒など、どなたでも参加できますよ。



みなさんも気軽に「親学び講座」に参加してみませんか！



# 「親学び講座」はどのようにするの？

親学び講座(例)

## 1. エピソードを読みましょう。



「とやま親学び  
小中推進リーダー」が  
PTAや学校と協力して、  
講座実施の  
お手伝いをします。

動画などを使うこともあります。

## 2. グループワークをしましょう。

① 一人一人が自分の思いや考えを  
ワークシートに記入します。



お母さんや娘の気持ちを  
考えるのは難しいな…

② グループ内で各自意見を出し合い、  
話し合います。



家族で子供のことについて  
もっと話し合った方がいいよね。

## 3. 他のグループの意見も聞いてみましょう。



子育てや子供への  
かかり方について、  
いろいろな意見が出る  
ので参考になります。



この「親学びノート」には、8つの「親を学び伝える学習プログラム」を抜粋して掲載しています。

◆その他のプログラム等は、ここから！

【URL】 <http://www.pref.toyama.jp/sections/3009/hp/oyamanabi-new.html>





## 何時間やっているの!? P9,10 より

### エピソード概要

さくらさんはスマートフォンを買ってもらいました。

家族と話し合ってルールを作り、守ることを約束したのですが、半年がたちルール違反が目立つようになってきました。

あなたの家庭では、PC やスマートフォン、タブレットなどを  
使用する際のルールはありますか？



- 我が家にはルールはない。自分で考えて使ってほしいと思っている。
- 食事中は、スマホを触らないと約束している。
- 年齢に応じて、時間制限をしている。

さくらさんと親のそれぞれの気持ちや言いたいことを  
考えてみましょう。



### さくらさん

- ・うるさいな。もっと自由に使わせてよ。
- ・友達付き合いで大切なのに…。
- ・友達から仲間外れにされたくない。

### 親

- ・ルール違反だぞ。
- ・寝る時刻が遅くなると、朝起きられなくなる。
- ・ネットトラブルに巻き込まれていないかな。

どのようにしたら子供はルールを守ることができるのでしょうか？

- 親が見本を示したらいいかもしれない。
- 親もルールを守れないことがあるから、少し緩いルールにしようかな。
- 子供が納得できるルールじゃないと、守ることができない。子供とよく話そうと思う。
- スマホを使っていくうちにルールは変わっていくものだと思う。
- 定期的に見直すことが必要かもしれない。



エピソードをもとに、親同士が自分の思いや感じたことを  
話し合うことに、親としての気づきや学びがあります。

# もうすぐ小学生!

## ○エピソードを読んで記入しましょう

### エピソード

正平さんは4月から小学生になります。  
買ったばかりの新しいランドセルを背負い、  
入学するのを楽しみにしています。

正平さん：「早く学校に行きたいなあ。」

お母さん：「どんな学校かな。楽しみねえ。」

正平さん：「うん。すごく楽しみ。」

はしゃいでいる正平さんを見るとお母さんもうれしい  
のですが、不安なこともいっぱいあります。



① 正平さんが小学校に入学することについて、お母さんが不安なことは、どのようなことでしょうか？ ○を付けてみましょう。

- 学校生活
- 友だち
- 学習
- 健康
- 生活リズム
- 登下校
- 放課後の過ごし方
- 習い事
- 経済的なこと
- その他 ( )

② 『①』で○を付けたことについて、具体的にどのような不安があるでしょうか？

③ 不安をなくしていくために、どんなことをしていきたいですか？



### ちょっと一息

就学までに身につけたいこと  
について、「睡眠・生活習慣  
チェックリスト」(製作/神川先生)を見てみましょう。

<https://www.pref.toyama.jp/documents/14347/seikatu-checklist.pdf>

(出典：月刊「ひろば」2023年5月号 日本幼年教育研究会発行)





# ついイライラしてしまうお母さん

○エピソードを読んで記入しましょう

## エピソード

小学校1年生のはるとさんと4歳のかいとさん兄弟。いたずらざかりの2人の子育てでイライラするお母さん。「どうして言うことをきかないの!」と、ついお兄ちゃんのはるとさんばかりを怒ってしまいます。子供がいうことを聞かないときには、何もかも嫌になってしまいます。

2人の寝顔を見て「ごめんね……。もう怒らないからね。」と思うのですが、子供たちが勝手にすると、また、頭の中がめちゃくちゃになってしまいます。

本当はいいお母さんになりたいのです!

音声付き動画で  
見ることができます!



お母さんの気持ち、わかりますか?  はい  いいえ

① 子育てでどのようなときにイライラしますか? 思いつく場面をあげてください。

② 『①』 のようなとき、あなたのイライラは、どのくらい強いですか?  
最大を 100 として数字で表してみましょう。

/ 100

③ あなたはそのようなとき、どのように気分を変えていますか?

④ 『③』 のようにするとイライラがどのくらいまで和らぎますか?  
もう一度、イライラ度を数字で表して  
みましょう。

/ 100

# 子供のがんばり応援したいね

○エピソードを読んで記入しましょう

## エピソード

小学校4年生のたくみさんのお父さんとお母さん、今日はサッカーの試合の応援に来ています。たくみさんの夢はJリーガーになること。スポーツと勉強の両立は毎日大変。

がんばっているのですが、出場経験はなく、今日もベンチをあたためています。

お父さん：「出番なしかな？」

お母さん：「一緒にチームに入ったゆうすけ君はいつもスタメンなのに…。  
監督に相談する？」

2人の近くでは、ゆうすけさんの家族が大きな声で応援しています。



① あなたがたくみさんの親なら、どんな気持ちになりますか？

●  
●  
●  
●  
●  
●

---

---

② 現在あなたの子供が興味をもっていることは何ですか？

●  
●  
●  
●  
●  
●

---

---

③ 子供のがんばっていることや夢を、どのように応援したいですか？

●  
●  
●  
●  
●  
●

---

---



# 子供同士のけんかに親がかかわり

## ○エピソードを読んで記入しましょう

### エピソード

ある日、学校から帰ってきた裕太さんの様子が、いつもと違うように感じました。そこで、

お母さん：「裕太、どうしたの？学校で何かあったの？」

裕太さん：「ううん、何でもないよ。」

お父さん：「どうしたの。誰にも言わないから、何があったか言ってみて。」

裕太さん：「ほんと誰にも言わない？」

と言って、ランドセルから二つに折れた下敷きを出してきました。

お母さん：「裕太が大事にしていたアニメの下敷きじゃない！  
自分で折ったの？」

裕太さん：「ちがうよ！俊夫君が……。」

と言ったきり泣きじゃくり始めました。

お父さんとお母さんは、裕太さんが泣いている姿を見て、  
「なんてひどいことを！」と怒りがこみ上げてきました。



① 裕太さんの気持ちを考えてみましょう。

② 親（保護者）の気持ちを考えてみましょう。

③ あなただったら、どうしますか？

# 何時間やっているの!?



## ○エピソードを読んで記入しましょう

### エピソード

小学校6年生のさくらさんは、「勉強にも役立つし、持っていない友達はいないから誕生日に買ってよ。」とねだって、スマートフォンを買ってもらいました。

お母さん：「しっかりとルールを守って使えるの？」

さくらさん：「お母さん、大丈夫よ。」

使用にあたり、「夜9時まで」、「自室に持ち込まない」、「食事中は使用しない」、「人を傷つけるような使い方をしない」などのマナーについて、家族で話し合ってルールを作り、それを守っていくことを約束しました。

しかし、半年がたち、時間を守らない、自室に持ち込むなどルール違反の行動が目立つようになりました。

お父さん：「さくら、約束の時間が過ぎているぞ。」

さくらさん：「だって、連絡が来るから…

もうちょっとだけ。」



音声付き動画で  
見ることができます!



①あなたの家庭では、PCやスマートフォン、タブレットなどを使用する際のルールはありますか？

はい  いいえ

②さくらさんと親のそれぞれの気持ちや言いたいことを考えてみましょう。

さくらさん

親

③どのようにしたら子供はルールを守ることができるでしょうか？



ちょっと一息

「保護者が正しく知っておきたい4つの大切なポイント  
(児童・生徒編)」内閣府他を見てみましょう！

[https://www8.cao.go.jp/youth/kankyau/internet\\_use/r02/leaf/pdf/leaf-print.pdf](https://www8.cao.go.jp/youth/kankyau/internet_use/r02/leaf/pdf/leaf-print.pdf)



# 智也の通学

○エピソードを読んで記入しましょう

## エピソード

中学校2年生の智也さんは自転車通学です。でもこの頃はいつもおじいさんに車で送り迎えをしてもらっています。

智也さん : 「じいちゃん、今日も頼むね。」

お母さん : 「体もどこも悪いところがないんでしょう。  
自転車でいったらどう。」

智也さん : 「帰りは、ずっと坂道だから疲れるんだよ。」

おじいさん : 「帰りはいつもの時刻でいいのか?」

お母さん : 「今日だけにして、できるだけ自転車で行かないと…。」

① この会話から登場人物になったつもりで気持ちを考えてみましょう。



智也さん

Empty speech bubble for Tomoya's response.



お母さん

Empty speech bubble for Mother's response.



おじいさん

Empty speech bubble for Grandfather's response.

② 家族で意見が違ったとき、どのようにしていますか?

Two horizontal lines for writing the answer to question 2.



# 子供は何を考えているのか？

## ○エピソードを読んで記入しましょう

### エピソード

中学校2年生のすぐるさんは最近、少し口数が少なくなり、お母さんは心配でした。態度も反抗的でお母さんはどう対応していいのかわからなくなるときがありました。

ある日、学校から帰ったすぐるさんは「ただいま。」も言わず、無言で自分の部屋に行ってしまいました。心配になったお母さんはドア越しに声をかけました。

お母さん：「すぐる、どうしたの？」

（ドンドンとかべにものが当たる音がする。）

すぐるさん：「うるさい、あっち行け。」

お母さんはおろおろしてその場に立ちすくんでしまいました。その晩、お母さんはお父さんにすぐるさんの様子を話しました。



①このような状況のすぐるさんに何が起こっていると考えられますか？

②すぐるさんのお母さん、お父さんだったらどう言葉かけをしますか？

お母さん

お父さん

③多感な時期の子供への対応で気をつけていることは何ですか？



ちょっと一息

あなたの思春期・反抗期についてどうだったか話し合ってみましょう。

# 15の春

## ○エピソードを読んで記入しましょう

### エピソード

あやかさんは受験生です。あやかさんの行きたい学校と、お母さんが行ってほしい学校が違い、口げんかが絶えません。

お母さん：「あやか、どこの学校にするか決めた？」

あやかさん：「まだ…。決めてないけど…。」

お母さん：「もうすぐ進路希望調査を出さなくちゃ  
いけないんじゃないの？」

あやかさん：「放つといてよ！」

あやかさんは2階の部屋へ行っていました。



- ① お母さんから志望校のことを聞かれたとき、あやかさんはどう思ったでしょうか？

- ② 困ったあやかさんのお母さんは、仲良しの友達に相談しています。2人の会話を考えてみましょう。



お母さん



お母さんの友達



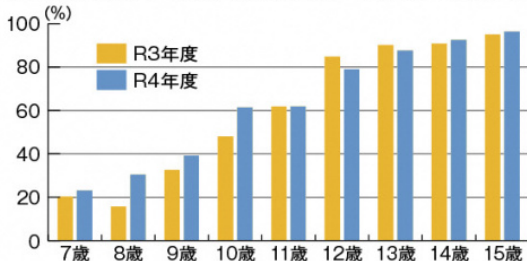
インターネットや  
スマートフォンは便利！  
必要なアイテムけれど…



知らないうちに犯罪に  
巻き込まれないかな… 途中で  
やめられないことも心配だな。

## 子供のネット利用についての現状

機器の専用率（自分専用のスマートフォンを持っている割合）（内閣府 令和3・4年度 青少年のインターネット利用環境実態調査より作成）



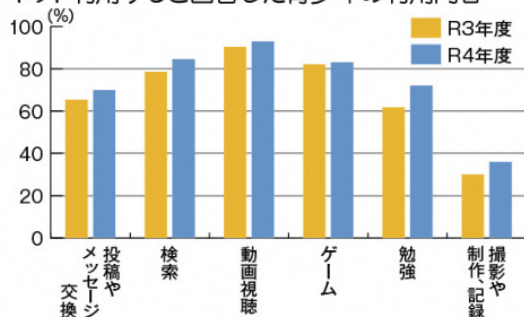
### ●ネットの平均利用時間

（平日1日あたり）

小学生 約3時間34分  
（R3比 +6.7分）

中学生 約4時間37分  
（R3比 +17.6分）

ネット利用すると回答した青少年の利用内容



投稿やメッセージ交換、検索等のほか、勉強への利用も増加

生活習慣とのバランスをとる、  
ネットルールを守る など  
どのように使っていくかが大事

## 睡眠・学力への影響

●情報機器に就寝前まで  
接することが多い



学習内容が記憶に固定



朝、布団から  
出るのがつらい

夜早く寝ないと学習内容が脳の中に残らない



### 神川先生のコメント

夜に明るい環境で過ごしたり、TV、スマホ、パソコンなどを長時間見たりしていると、脳が昼間と勘違いして眠りのスイッチが入りにくく、深い眠りも得られず、朝、起きにくくなって、身体や心の調子が悪くなります。また、これまでの研究で、就寝時刻が早く、睡眠が十分である児童・生徒ほど学力が高いことが証明されています。良質な睡眠が脳を健康にし、記憶力や思考力、集中力、判断力を高めるからです。

# ネットに潜む危険性 ネット事件簿!

本当にあった  
こわい話!

参考：インターネットトラブル事例集 総務省

## オンラインゲーム依存

夜中に親に隠れてオンラインゲームを楽しんでいたAさん。仲間はずれが心配で途中でやめられなくなった。睡眠不足が続き、授業に集中できず、成績もがた落ち!それでもゲームはやめられない。



気を  
つける  
こと

- 子供**
- ゲームやパソコンを長時間利用しない。
  - 家族と相談し、ゲームやパソコンの使用に関する家庭のルールを決める。
  - 家庭で決めたルールを友達にも伝え、ゲーム仲間にも「NO」と言えるようにする。
- 保護者**
- 子供の身体や生活習慣の変化を確認する。
  - 「ゲーム障害(ゲーム依存症)」とは、どのような病気なのかを理解する。

## 自画撮り被害

好きなアーティストの話題で意気投合した同じ年のXさんと、秘密も打ち明けられる仲になったBさん。

Xさんから写真が届き、自分の写真を返信した途端、写真付きで秘密をネットに拡散されたくなければ、裸の写真を送れと脅された。



気を  
つける  
こと

- 子供**
- 普通の顔写真でも個人情報と一緒になら脅すネタになりうることを理解する。
  - 文や写真は偽装可能であること、送ってしまえば取り戻せないことを忘れない。
  - SNSなどのコミュニティサイトを通じた犯罪被害が急増していることを知る。
- 保護者**
- 危険なアクセスを防ぐフィルタリングを上手に活用する。  
※法改正で、18歳未満は「購入・機種変更時のフィルタリング有効化」が義務に
  - 写真を送らせて脅す手口を疑似体験できる動画を一緒に視聴し、時間をかけて話し合う。
- 政府インターネットテレビ 自画撮り被害 検索

## 違法行為

自分の力を試そうと、いたずらウイルスを作成してネットに公開したCさん。「不正指令電磁的記録作成・提供罪」になることを初めて知った。

気を  
つける  
こと

- 子供**
- 腕試しや悪ふざけであっても、公開すれば犯罪であることを理解する。
  - プログラミング技術は、みんなに役立つことに使う。
  - 企業などのサーバーへの不正アクセスをしない。
- 保護者**
- 子供がしていることに関心をもち、技術の習得が将来に役立つように正しく導く。



## 個人情報漏えい

自分の写真を親しい人たちとシェアしようと思い、SNSに投稿したDさん。個人が特定されてしまい、数日後から下校時に付きまといを受けるようになった。



### 気をつけること

- 子供**
- 投稿した内容から個人が特定され、自分や友人の身を危険にさらすことになることを理解する。
  - アップする前に、写真も動画も自分以外に写っているものを確認する。
  - トラブルにあったら、信頼できる大人に相談する。
- 保護者**
- SNSなどを確認する。
  - 個人情報が特定される可能性のあるものを子供に説明する。  
(例:個人や家、学校などが特定できる写真、背景に写る看板や文字、訪れた店や地域の行事などの話題、会話の中の名前や学校、学年、クラス名等)

## 高額請求

お母さんのスマホを借りてゲームをしていたEさん。アイテムが欲しいときは、パスワードを入力してもらって購入。後日、10万円以上の請求が届いてビックリ。

有料アイテム



### 気をつけること

- 子供**
- 何にいくら使ったかを小遣い帳につけ、金額を見える化する。
  - ひと月の限度額を設定し、自分でコントロールする力を身につける。
- 保護者**
- 課金サービスに関する家庭のルールを決めたり、アプリ内課金を無効に設定したりする。
  - パスワードの管理や扱いに気を配る。

## 著作権・肖像権侵害

映画データを友人とシェアしようと思い、動画共有サイトにその映画データをアップロードしたFさん。著作権法違反容疑で、書類送検されてしまった。

### 気をつけること

- 子供**
- 写真や文章、音楽、映像などには、著作権があることを理解する。
  - 著作権や肖像権のあるものを無断でネットに掲載しない。
  - 違法サイトから音楽などをダウンロードすることも犯罪であることを理解する。
- 保護者**
- 著作権や肖像権について子供に説明する。

ネットの危険から子供たちを守るための情報が満載です。ぜひご覧ください。  
【内閣府：[https://www8.cao.go.jp/youth/kankyuu/internet\\_use/hogosya.html](https://www8.cao.go.jp/youth/kankyuu/internet_use/hogosya.html)】

## ルール作りや規則正しい生活習慣



人間の身体は心拍、呼吸、ホルモンの分泌、睡眠・覚醒などのたくさんの生体リズムが組み合わさって毎日元気に活動しています。しかし近年ではスマホやゲーム、動画視聴などに時間を奪われて、子供たちの成長にとって重要な身体遊びや学習、睡眠、食事、家族とのコミュニケーションなどの生活時間が少なくなり、生活リズムが乱れている子供たちが多くなっています。生活習慣は生まれてから育つ環境の影響を大きく受けるので、まずは家庭の中で、そして地域や学校で、親や先生などの大人と一緒に時間などのルールを決めて一緒に守る努力をし、できたら褒めることなどが効果的です。少しずつ脳の神経回路に習慣が組み込まれていけば、成長とともに自然に規則的な生活ができたり、乱れてきたら自分で気付いて修正することもできる本当の頭の良さが獲得できます。小さい時から親子で生活習慣を整えていくことは、生涯健康に暮らしていくための大切なプレゼントであり、人間力や学力が育つ土台ともなります。たとえばゲームやスマホの時間を30分減らして、15分学習時間を増やし、15分早く寝ることから始めてみませんか？きっと家族の笑顔が増えると思います。

(富山大学名誉教授 神川 康子)

### 親子で話そう！ 考えよう！

家庭内の  
コミュニケーションが  
基本です

#### 1 子供とスマホ等の利用について話す

スマホ等を入り口にしてネット利用の現状等について話しましょう。

- 親の利用、子の利用に関する現状
- マナー等について



#### 2 親子で相談しながらルールを作る

子供の考えをよく聞き、保護者の気持ちや考えを伝えましょう。

- お互いに納得したルール作り(時間、場所、上限、その他 等)

• ネットで知り合った人とは絶対会わない。  
• 個人情報は掲載しない。

#### 3 子供の様子を見守る

表情・友達関係などに注意して子供の様子を見ましょう。



#### 4 親子で作ったルールを時々チェックする

ルールが守れなかったり、子供が成長したり、生活習慣が変わったりするタイミングで、ルールの見直しをしましょう。

子供を守るのは  
「親」です。





# 親子で話そう!ネットルール

—よりよい生活習慣を目指して—

## ① 使用している機器

(すべてを○で囲みましょう)

ゲーム機

スマートフォン・タブレット

PC・TV

その他( )

## ② どんなことに使うか

(すべてを○で囲みましょう)

ゲーム・友達と通信

動画を観る・音楽を聴く

検索・勉強・投稿・写真撮影

その他( )

## ③ 話し合って決めたルール

[使用する機器]

[時間]

[通信相手]

[その他]



## ④ 親からの一言メッセージ

子供：サイン

親：サイン

親が現在使用している機器

( )

例：ルールを守れなかった場合は、しばらく親が預かるよ。

書き込んでよく見えるところにはろう

## 富山県PTA連合会では

「親学びプログラム」活用のためのマニュアルとオリジナルプログラムを作成しました。さらに、親学びリーダーも派遣しており、ミニ研修会がどこでも手軽に開催できますよ!



詳しくは、富山県PTA連合会ホームページよりダウンロードできます。

LINE

富山県教育委員会サイト

### 「子育てネッ!とやま」公式アカウントはじめました!!

こちらからご登録ください♪

- ・子どもと楽しむ  
イベント情報 (毎月更新)
- ・子育てQ&A
- ・家庭教育講座 (動画)
- ・親学び
- ・メール相談 など

役立つ情報を  
スマホにお届け  
します♪



二次元  
バーコード



または

ID 検索  
@toyama-oyakode

## 子育てほっとライン

子育ての不安やお悩みにお答えします。

TEL 076-4 33-4150

月・水 10:00~21:00  
火・木・金 17:00~21:00

子育てメール相談24時間受付中



子育てネッ!とやま 困ったときの相談窓口

検索



監修: 富山大学名誉教授 神川 康子  
発行: 令和5年9月

富山県教育委員会生涯学習・文化財室  
〒930-8501 富山市新総曲輪1番7号  
TEL 076-444-3435