

プログラム1-④



小学生の部  
なやみごと  
一人でかかえず  
うちあけよう  
家族の敬だけ  
知恵がでるから  
(小6)



中学生の部  
わたしが  
くもつて  
帰っても  
気づけば  
母が  
晴れにして  
きつと  
明日は  
いい天気  
(中1)



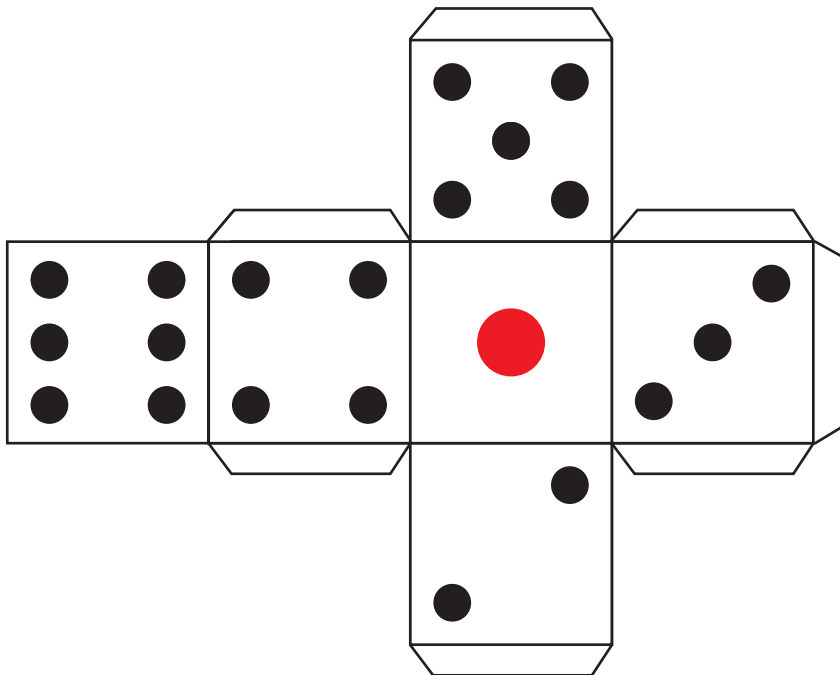
一般の部  
「ただいま」の  
声と食欲  
それが我が子の  
SOS発信源  
(一般)

親子で話そう！家族のきずな・我が家のルール

平成24年度 三行詩優秀作品 (文部科学大臣賞3点)

プログラム1-⑥

(コピーしたものを画用紙や厚紙に貼ってつくとよい)





## わが家（わたし）の「当たり前」ビンゴ

目玉焼きにかけるものは ( )	朝食は ( )	帰宅して一番にすることは ( )
お雑煮は ( )	好きな麺類は ( )	夜のTVのチャンネル権は ( )
カレーに入れる肉は ( )	日焼け防止といえば ( )	子ども部屋を掃除するのは ( )

( )の中には自分の回答を記入しましょう。  
同じ答えの人には欄内にサインをもらいましょう。

### 当たり前リスト

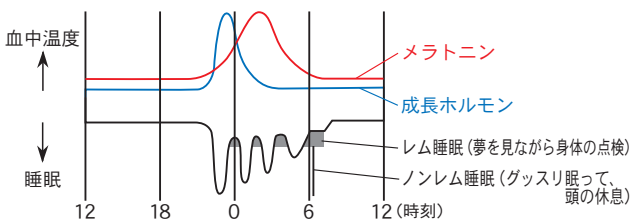
①目玉焼きにかけるのは	しょうゆ派	ソース派	塩派
②朝食は	パン派	ごはん派	
③晩ご飯とお風呂の順番は	晩ご飯が先	お風呂が先	
④お雑煮は	あずき派	すまし派	
⑤子ども部屋の掃除は	子ども派	親（おとな）派	
⑥夜のテレビのチャンネル権は	子ども派	親派	



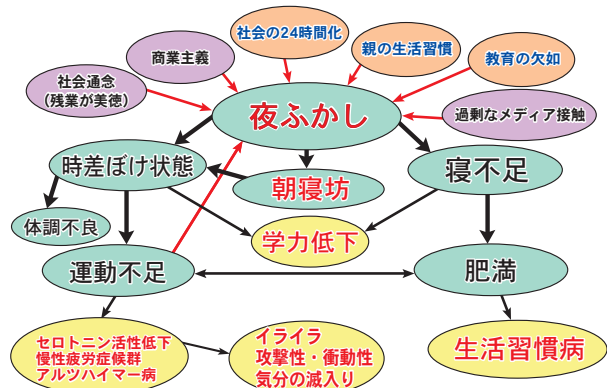
## 「早寝早起き朝ごはん」クイズ

- ① **Q**：一日の中で、体温が一番高くなるのは、朝食後である。  
**A**：(×)  
 夜が一番高い。朝が一番低い。  
 朝に食事を摂ることは体温を上げる手伝いをする事である。
- ② **Q**：人間の「体内時計」は、24時間なので、生活リズムを作りやすくできている。  
**A**：(×)  
 「体内時計は24.5時間」なので、毎日24時間に修正する必要がある。  
 リズム修正は睡眠と目覚めて朝の光を浴びることで行われる。
- ③ **Q**：早起きをすると、脳から「セロトニン」という「幸せホルモン」が分泌され、精神的安定につながる。  
**A**：(○)  
 セロトニンが不足するとキレやすい、不安やストレスを抱えやすいということが分かっている。規則正しい生活が最も効果的である。早起きのためには早寝が有効であり、起きたらカーテンを開けて一度太陽の光を感じる事が一番心の健康につながる要素である。

### <概日リズムを呈する生理現象>



### <夜ふかしが及ぼす影響>



出典：神山潤公式サイト <http://www.j-kohyama.jp/>

### <解説>

- 成長ホルモンは眠りに入って、最初の深い眠りのときに一番多く分泌されます。成長ホルモンは、骨を伸ばし筋肉を増やし、新陳代謝を盛んにするはたらきがあります。
- メラトニンは、朝目覚めてから14～16時間して夜暗くなると分泌が高まります。メラトニンの効果は、抗酸化作用、リズム調整作用、性的成熟抑制作用、体温低下作用、眠気をもたらす作用などがあります。
- 朝の光で周期24.5時間の生体時計が周期24時間にリセットされます。

## あなたの生活習慣はどんなタイプ？

● 次の質問に、「はい」のときは→、「いいえ」のときは⇨に進もう。

**スタート**  
朝、なかなか起きられない

朝、だいたい食欲がない

午前中、体がだるいと感じる  
ことが多い

朝食は、おいしく、しっかり食べている

寝る直前まで、テレビを見たり、ゲームやケータイをやっている

食事のときは、いつもテレビがついている

夜、家族で外出することが多い

日中は、よく体を動かしている

夕食後、寝る前にスナック菓子や脂っこいものをよく食べる

夜、ふとんに入っても、なかなか寝つけない

10時すぎても起きていることが多い

夜は、だいたい9時には寝ている

**超朝型・ニワトリタイプ**  
あなたの生活習慣はスバラシイ！  
「早起き早寝朝ごはん」の良さを再確認してください。



**ほぼ朝型・子ジカタイプ**  
超朝型までもうひといきです。生活の中で、「早起き早寝朝ごはん」を意識して実行するようにしましょう。



**気まぐれ型・コアラタイプ**  
あなたの生活習慣は、心の向くままに乱れがちのようです。「早起き早寝朝ごはん」で、朝型の生活を心がければ、体調もよくなつてきますよ。



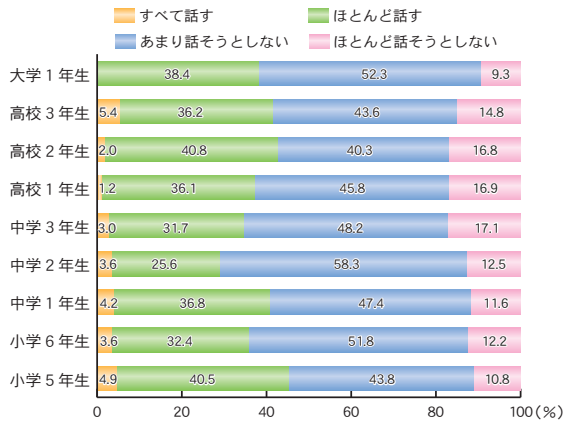
**夜型・フクロウタイプ**  
あなたの生活習慣は乱れています。日中ぼんやりしたり、疲れやすくなります。早起きから始めて、生活を朝型に変えていきましょう。



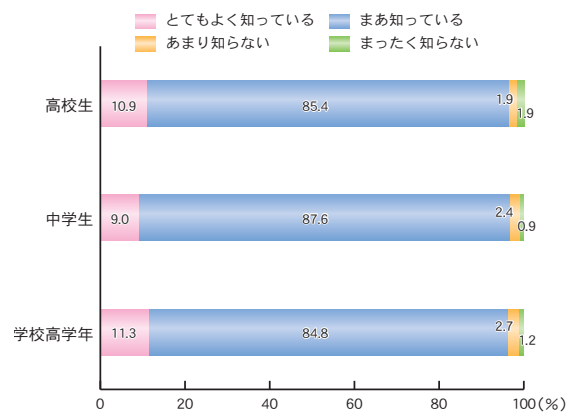
プログラム2-③

## ご存じですか!? お子さまの恋愛状況! (平成25年2月)

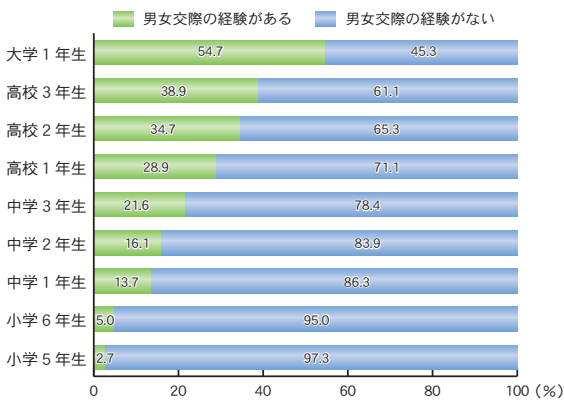
**【問1】** お子さまは、男女交際や恋愛についてどの程度保護者のかたに話していますか? (学年別)



**【問2】** お子さまの恋愛状況について、保護者のかたはどれくらい知っていますか? (学校種別)

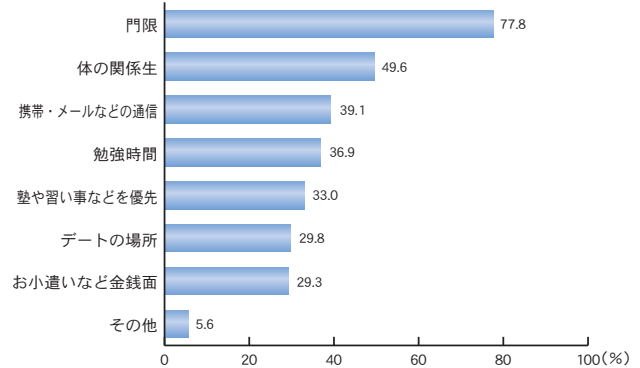


**【問3】** 図2で「知っている」と答えたかたにお伺いします。お子さまは男女交際の経験がありますか? (学年別)



## 男女交際に関する家庭のルール

**【問4】** お子さまの男女交際について、ご家庭でどのようなことにルールを設けていますか? あてはまるものをすべて選んでください



(出典: Benesse 教育情報サイト <http://benesse.jp/>)

プログラム3-③

### 情報セキュリティ3か条

- その1 OS (基本ソフト) を更新!**  
古いOSを使っていると、ウイルス感染の危険性が高くなります。更新の通知が来たら、すぐにインストールをしましょう。
- その2 ウィルス対策ソフトの利用を確認!**  
機種に応じたウィルス対策ソフトが提供されているので、携帯電話会社や販売店などに確認しましょう。
- その3 アプリケーション (通称アプリ) の入手に注意!**  
OS提供会社や携帯電話会社が安全性の審査を行っている提供サイトを利用するようにしましょう。

### 保護者が子どもを守る7つの約束

- ・子どもも大人もルールやマナーを守ります
- ・ネットで知り合った人とは会いません
- ・家庭のルールを作ります
- ・いじめはしません、見逃しません
- ・トラブルは大人に相談します
- ・加害者にも被害者にもなりません
- ・大人の携帯電話を勝手に使いません

出典: 総務省「スマートフォン・クラウドセキュリティ研究会 中間報告」

【事例1】その後・・・

数日後に、Aさんは、自分の学校の生徒が画像掲示板に出ていると友だちから聞き、そのサイトを見てみると、Aさんの写真が掲載されていました。しかも、本当でないことや自宅の電話番号まで一緒に書き込まれていました。

その結果、自宅に嫌がらせの電話がかかってくるようになり、学校や家の近くで不審な人をみかけるようになりました。

＜原因は？＞

- ・ 掲示板の情報は簡単にコピーして、転送されてしまいます。
- ・ 写真データには位置情報が記録されていることがあります。

【事例2】その後・・・

しかし、実際にはBくんのパソコンはウィルスに感染して、オンラインゲームのIDとパスワードが盗まれてしまいました。翌月、オンラインゲームの会社から多額の請求書が届いて、初めてAくんはそれに気づきました。

Bくんは、このゲーム攻略法サイトを友だちにも教えたので、友だちのパソコンもウィルスに感染してしまいました。

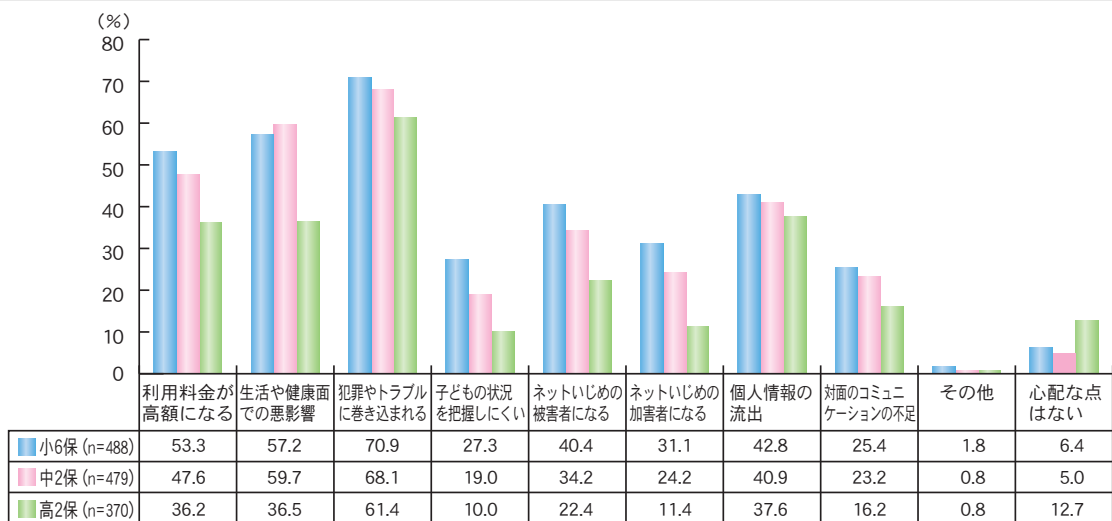
＜そのほかにも・・・＞

- ・ ゲーム会社以外のサイトからソフトをダウンロードして遊ぶ場合も著作権の侵害になります。

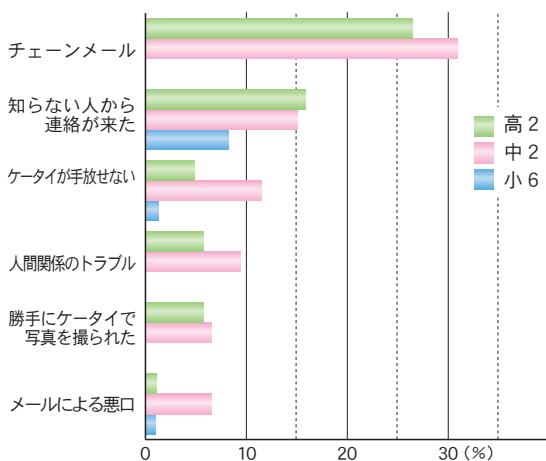
＜原因は？＞

- ・ インターネット利用のルールとマナーの知識不足です。

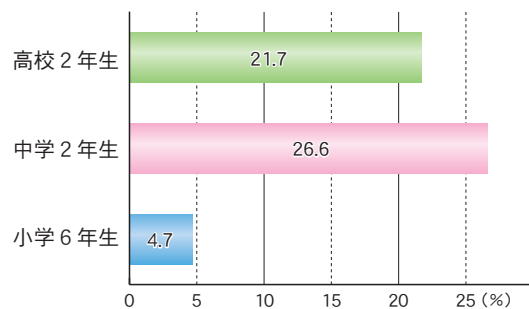
【保護者】あなたは、お子様にケータイ（スマホ）を持たせる心配な点は、何だと思いますか。



トラブル経験



会ったことのないメル友がいる



出典：2012年度 ケータイ・インターネット利用にかかる実態調査（鳥取県）

# ネットトラブルから子どもを守る



SNSやプロフ・掲示板は要注意『みんなが見ている!』ことを知ろう!

- \* SNS：ソーシャルネットワーキングサービス
- \* プロフ：自己紹介（プロフィール）サイト

## サイト上の「友だち」

ミニメールを通じて知り合った人からの誘い出し・脅迫事件が発生している。

SNSやゲームサイトのミニメールは個人的なやりとりが簡単にできるため、見知らぬ人に親近感を持ちやすい傾向があります。サイト上の情報は「本当」のことは限りとは限らないので注意が必要です。

\* 近年は、「出会い系サイト」よりも犯罪被害は増えています。

◆「友だち」にも個人情報・画像は送らない。

## 個人情報の流出

SNSに書き込んだ日記や写真から個人が特定される。

撮影した写真をSNSに掲載し、写真の位置情報から、自分の居場所や自宅が特定されるなどでストーカー被害等も発生しています。

\* プロフに書き込んだ学校名や名前から、他人に利用されたり嫌がらせを受けたりすることもある。

- ◆個人情報の掲載は危険です!
- ◆ウィルスに感染するとパスワードなども盗まれることがあります。

## 思いがけない代金の請求

- 「無料」表示のオンラインゲームサイトから、「有料」のアイテムやアバターをゲットしたところ高額料金の請求が!
- 芸能サイト、ゲームサイト、アニメサイト、ケータイ小説サイト、アダルトサイトなどにアクセスまたは登録だけで、高額料金の請求!
- 親の利用したショッピングサイトを子どもが無断利用して、予期せぬ請求!

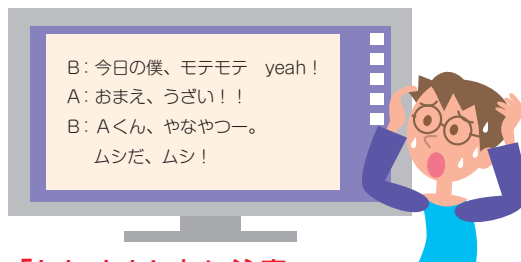
## ゲーム依存で生活への悪影響

参考：総務省「インターネットトラブル事例集」

## 書き込みやメールでの誹謗中傷やいじめ

SNSやプロフ・掲示板への書き込みがもとでトラブルが発生!!

\* SNSは友だちを限定して公開することができますが、容易にコピーができるため、内容が拡散してしまう恐れがあります。



◆「なりすまし」に注意

⇒ 特定の人物になりすまして、勝手な書き込みをすることは違法です。誰が書いたかわからないつもりでも、警察は特定することができます。

## 知識不足で違法行為

市販されているゲームやマンガ、アニメ、音楽作品には著作権があります。

【違法行為】

- ・市販ゲームソフトのダウンロード
- ・動画のサイトからのアニメや音楽をアップロード
- ・自分でコピーしたゲームソフトを人にあげる
- ・「暴りたい奴、〇〇集合!」等のいたずら書きや犯行を予告するような書き込み

## レーティングシールを知っていますか?

ゲームソフトには、**性表現や暴力表現等に応じて**、パッケージシールが次のようなマークと色で表示されています。



小中学生は [C] [D] [Z] を購入できません。お家にある場合は、入手方法や保管場所を考えてみましょう。

## 1-①

### 親が子に期待するのと同じくらい、子は親に期待している。

親が子を思いやるのは当たり前と思われていますが、どれだけの親が実際に子どもを思いやっていますか。

思いやりとは、子どものことをよく知ることです。よく耳を傾け、子どもの中の世界がどんなものなのかを理解しようとし、たとえ自分の思う通りでなくてもその子の世界を受け入れることです。

子どもの存在に感謝し、尊敬を払い、愛情を深めていくことによって、親子の関係は進歩していきます。思いやりの心をもって接すれば、子どもが親に話をするのが安心で楽しくなり、いじめなどの悩みも自然に打ち明けられるようになるはずで



子どもを思いやる

## 1-①

### 話せばわかるとは限らないが、話さなければもっとわからない。

夫婦の間、親子の間での会話を増やしていくことが、家庭づくりのすべての基礎になります。ほんとうは夫婦でも親子でも何でも話せる仲でありたいものです。

日々の会話を増やすには、できるだけ一緒に食事をし、お互いにその日にあったことを話すとか、一緒に家事をしたりスポーツをしたり、また地域のボランティア活動に参加したりする、などの工夫をすることが大切です。

また、思春期になると、男女とも身体が急速に成長し始めます。不安やとまどいなどがなく、身体の変化について話してあげることが大切です。



会話を増やし、家族の絆を深める

## 1-②

### 言うことを聞かないのは、子どもの自立が始まった証拠。

思春期の子どもと向き合い、見守る

親にとってみれば、「こんな子ではなかった、どうしたものか」ととまどうでしょう。子どもの複雑な思春期の始まりです。この時期は、子どもの大きな変化の助走期ともいえます。

この時期に子どもが言うことを聞かなくなっても、いたずらに動揺したり抑えつけたりする必要はありません。それは子どもの自立や親離れが始まった証拠です。むやみな干渉やお説教はできるだけ控えて、子どもの力を信じながら、あたたかく見守りましょう。ただし、腫れ物にさわるように接するのではなく、これまで以上に会話などを通じてかわる努力が欠かせません。その際には、行動の結果にはきちんと責任が伴うことを自覚させることも大切です。

## 1-③

### この時期は、友達の影響を受けやすい。

思春期は仲間や友達の存在が、家族以上に重要になる時期でもあります。

家族よりも、友達同士のルールの方が大切になり、ときには親にうそをついてでも、友達同士のつながりを守ろうとすることもあります。それだけに友達からの影響は大きく、「いじめ」も問題になりやすいのです。

心配だからといって、子どもの行動を監視したり、根ほり葉ほり話を聞きだそうとする必要はありませんが、普段からの会話を通じて、子どもと友達の関係を理解するよう心がけましょう。

子どもの友達を知る





## 1-④

# いじめは、人間として恥ずかしい行いだ。

## いじめをしない子を育てる

いじめは、力の弱い子どもや、まじめに努力する子ども、周りに安易に流されないため「異質」とみなされた子どもなどを標的にする卑怯な行いです。悪いのはいじめられる子どもであって、「いじめられる側にもそれなりの理由がある」などということは全くの間違いです。

いくら軽い遊びや悪ふざけ、ジョークのつもりでも、いじめられる側の苦しみ痛みは深刻であることを理解させ、いじめめることは、人間として決して許されないことであり、いじめをはやし立てたり傍観したりすることも同じである、ということをおうちの中できちんと話し合ひましょう。そして、自分の子どもがいじめをしているとわかったら、必ずすぐにやめさせてください。

また、いじめられる子の中には、親から暴力や強いプレッシャーを受けるなど、家庭でも学校でも居場所がない子どもが多いと言われます。子どもが楽しめるものを見つけ、心が満たされるように配慮するなど、いじめをしない心の環境づくりをしましょう。

親は、理屈であれこれ言うより、子どもを愛していること、すてきな人に育ててほしいこと、弱い者をいじめたり差別したりするのを見てショックだったこと、人が傷つくのを喜ぶことに怒りを感じたこと、二度としてほしくないこと、など親としてのほんとうの気持ちを伝える努力をしましょう。

## 2-①

# 食生活の乱れは、心身のバランスも乱す。

子どもにとって、食事は身体の健康だけでなく、心の成長にも深くかかわっています。

最近、子どもの朝食欠食や孤食、偏った栄養摂取による肥満傾向の増大、生活習慣病の若年化など、食に起因するさまざまな健康問題が生じています。

子どもの健康な身体の形成のため、栄養バランスのとれた食事をつくってあげるよう心がけましょう。

もちろん、食事は単に子どもに栄養を与えるだけのものではありません。親が心を込めてつくった食事は、親の愛情を自然に子どもに伝え、それによる満足感・安心感は子どもの心を豊かで強いものに育てる機会にもなるのです。

また、食事を一緒に「つくる」ことも大切です。自分の手で食事をつくることを通じて、食材や調理方法について学ぶことができます。また、家族のために食事をつくる喜びや達成感を実感することができます。

一緒に食事をつくって一緒に食べることを通じ、子どもに食に関する知識や豊かな心をはぐくんでいきましょう。

## 家族一緒に食事を大切に



## 2-②

### 子どもの言うことを何でも聞くことが親のやさしさとは限らない。

安易にモノを買い与え過ぎると、子どもは欲しいモノを手に入れるために努力したり、我慢したり、工夫したりすることができなくなります。そして、やたらとモノを欲しがり、自分の気持ちを抑えられなくなってしまいます。

ブランド品や携帯電話など、友達も持っているからなどといった理由で安易に買い与えないようにしましょう。欲しいと言ったら、なぜそれが必要なのか親子でよく話し合ってください。

子どものためを思うなら、お金より、心や愛情を使い、親子の関係を深めましょう。

子どもに我慢を覚えさせる



## 2-④

### 子どもは SOS がうまく言えない。

いじめや不登校につながる悩みなど、子どもが心の問題を抱えたとき、それは、しばしば身体的なサインとなって現れます。

腹痛・吐き気・下痢・食欲不振・めまい・頭痛・発熱といった症状や過食・拒食・不眠といった行動などさまざまなサインがあります。サインに気づいたら、病気だと心配するだけでなく、心の問題が背景にないか考えましょう。「気のせいだ」「わがまま」「ズル休み」というような言葉で片づけず、様子をよく見、話をよく聞き、理解しようとする姿勢が大事です。

また、かかりつけの医師や学校の先生にもよく相談してみましょう。子どもの身体や行動に現れるサインを見逃さない

心理的な問題による身体・行動のサインの例

身体：腹痛・吐き気・下痢・食欲不振・めまい・動悸・頭痛・発熱・倦怠感

行動：過食・拒食・不眠・ヒステリー

## 3-①

### 夢をもつと、人は強くなる。

今の子どもは冷めていて、将来の夢や希望ももたず、難しい目標はチャレンジする前にあきらめてしまうと言われています。しかし、子どもは子どもなりに夢や希望をもっています。どんなに小さく、どんなにへんに思えるものでも、その夢や希望に耳を傾けましょう。

また、自分の経験や、長い間にわたって苦勞して夢を実現した人々の生き方などを折にふれて話しましょう。そして人生の目標は汗を流し、失敗を重ねながら達成していくものだ、励まし、あたたかく見守っていきましょう。

親は子どもの応援団です。

子どもの夢や希望に耳を傾け励ます



## 3-②

### あなたの生き方が、子どもへの最高の教育になる。

より良い社会をつくる努力を子どもに見せる

これまでは勤勉で従順な人が社会から求められましたが、これからは問題を解決するために自分で考え、工夫し、行動する、勇気ある社会人が求められます。

自分の会社の利益だけでなく、家庭や地域、そして社会全体にまで目を配り積極的にかかわれる人に育てるために、まず親自身がその大切さを理解し、努力・挑戦することが大切です。

