



かつしかっ子の生きる力を育む

かつしか家庭教育のすすめ

～家庭教育は全ての教育の出発点です～



葛飾区教育委員会

葛飾区子どもの生活習慣向上・家庭教育支援関係者会議

どの発達段階においても大切なこと

就学前 幼児後期

小学校低学年 学童前期

小学校高学年 学童後期

中学生 青年前期

知っておきたい多様性

子どものメディアの使い方

はじめに

～家庭教育は全ての教育の出発点です～

将来、子どもが大人になった時には、自らの力で社会を生きていく必要があります。そのためには、子どもに社会のルールやマナーを守ることの大切さ、自制心、他者とのコミュニケーション能力、基本的な生活習慣等、様々な「生きる力」を身に付けさせることが必要であり、家庭での教育が原点になります。本書は、子どもの「生きる力」を育むために、それぞれの発達段階でどのように保護者が働きかけたら良いかを掲載しています。保護者が自信をもって、楽しく子育てをし、子どもたちが健全に成長するためのヒントになれば幸いです。

かつしかっ子の生きる力を育みましょう！

～すべての子どもの生涯にわたるウェルビーイング《幸福》のために～

かつしかっ子がふるさと葛飾に住む誇りと自信を胸に、将来の夢や希望に向かって生きていくことができるように。

葛飾区は、基本的な生活習慣や社会のルールを身に付ける出発点である家庭教育を地域ぐるみで支援することで、保護者や養育者が子育てに喜びや楽しさを見いだせる環境づくりを目指します。

社会全体で子どもを守る！

●国際連合憲章 児童の権利に関する条約



●国際連合憲章に基づくユニセフの子どもの権利条約の4つの原則

- ◆生命、生存及び発達に対する権利（命を守られ成長できること）
- ◆子どもの最善の利益（子どもにとって最もよいこと）
- ◆子どもの意見の尊重（意見を表明し参加できること）
- ◆差別の禁止（差別のないこと）

これらの原則は「こども基本法」にも取り入れられています。

<日本ユニセフ協会ホームページから抜粋>

「子どもの権利条約」（日本ユニセフ協会ホームページ）はこちら



●こども基本法



●葛飾区子どもの権利条例

子どもは、一人一人がかけがいのない存在です。生まれながらに権利を持ち、自分の意志を持って成長していくことができます。



安心して生きる権利

愛情をもって育てられ、健康に配慮され、あらゆる差別を受けず、安心して生活できます。

のびのびと育つ権利

遊んだり、学んだり、休んだりすることができます。また、文化・芸術・スポーツなど豊かな経験ができます。

守られる権利

いじめや暴力などから守られます。また、気軽に相談ができ、必要な支援を受けることができます。

参加する権利

自由に自分の意見を表すことができます。また、その意見は大切に受け止められ、尊重されます。

どの発達段階においても大切なこと

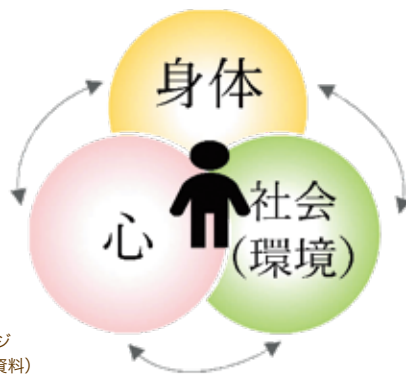
子どもは一人一人異なる資質や特性を有しており、その成長の過程には個人差があります。その一方、子どもの発達の道筋やその順序性には共通して見られる特徴があります。本書では子どもの発達段階を「就学前幼児後期」「小学校低学年学童前期」「小学校高学年学童後期」「中学生青年前期」の4期に分け掲載しています。

まずは、どの発達段階においても大切なこととして保護者・養育者、子育てに関わる全ての大人が確認しておくべきことをご紹介します。

育ちの時期を問わず共有したい考え方

保護者や養育者だけでなく、子どもの育ちに関わる全ての地域の人が身体・心・社会（環境）の3つの視点で子どもの育ちを考え、支えていくことが重要です。

「子どもの育ちを見る3つの視点」



「身体」「心」「社会（環境）」のイメージ
（出典：こども家庭庁 こども家庭審議会資料）

保護者・養育者で子どもを守る

●人格の形成

子どもたちが知性、感性、品性や体力を育み、豊かな人間性と人格を兼ね備えた次代を担う人間力を養う大切な時期は、就学前幼児後期より前から始まっており、家庭はその出発点です。

●読書のすすめ

本を読むことは、言葉の学びと同時に、子どもの感性を磨き、表現力や理解力を高め、想像力を豊かにします。家庭でも、まず「読み聞かせ」から始めましょう。親子で感想を語り合う、本を薦め合う等、子どもの成長に合わせた読書の習慣に取り組みましょう。

また、保護者だけの価値観ではなく、国や年齢、性別が違ういろいろな人の宗教や価値観、意思を知る良い機会となります。

葛飾区立の全小・中学校で子ども達が
 複数の新聞を読める環境を整えています



●子どもを叱るとき

◆叩くなどの暴力はふるわない

◆人格を否定するなどの暴言は口にしない

暴力や暴言を受けると子どもは恐怖によって行動します。自分で考えて行動せず、保護者に気に入られるように親の顔色を見て行動するようになります。親権者等による体罰は「児童虐待の防止等に関する法律」により禁止されており、体罰等を繰り返すことによって子どもの心身に悪影響が生じる可能性があります。



◆何をすべきかを肯定文で具体的に分かりやすく伝える

◆一緒にやり方を示す

◆お手本となるよう教える

◆叱る前に深呼吸をする

これらのポイントを押さえておくことが大切です。子どもが言うことを聞いてくれない理由は、保護者の気を引きたい、保護者の言うことが理解できないなど様々です。



気を付けましょう やってはいけない行動

- ①批判する ②恐怖を与える ③馬鹿にする ④無視する



児童虐待防止法 第2条の虐待4つの定義

- ①身体的虐待 ②性的虐待 ③育児放棄 ④心理的虐待

特別な支援が必要な子どもがいます

子どもの発達の特徴は一人一人異なります。子育てをしていく中では子どもの発達特性に合わせた対応が重要です。心配な時は専門的機関に相談しましょう。

【参考】葛飾区公式サイト:連携ファイル(私の紹介・アイリスシート)のダウンロード

子どもの成長や発達について関係者が共通理解を持つことは大切です。アイリスシートは、子どもが楽しい生活を送るために、保護者と支援機関が協力して作成します。就学時には学校に幼児期の子どもの様子や支援内容を引き継ぐことができます。



こんな時期です

集団生活で様々な人と関わって遊んだり、様々な物や自然の中で遊んだりする中で、心身が成長し社会性を身に付けていく時期です。

この時期のポイント

1

子どもの心が成長するために大切なのは「**安心感**」と「**自信**」です。自己肯定感を育むために、大事なことは言葉にして伝えましょう。



子どもとスキンシップをとっていますか？

短い時間でも良いので、気持ちに余裕をもって子どもと向き合う時間を作りましょう。家族で過ごすことで、子どもに**安心感を与えることができます**。



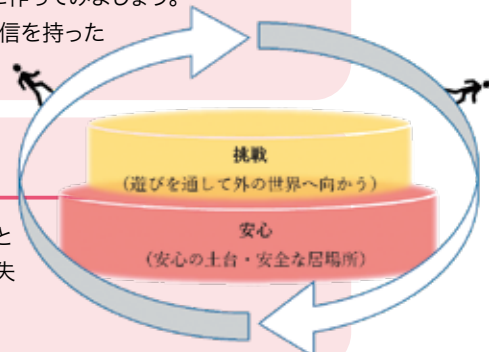
言葉にして伝えたいこと

子どもは保護者から「褒められた」「認められた」と感じることで自信をつけていきます。大きな目標や成果を褒めるのではなく、少し前と比べて褒めたり、小さな目標をたてて励ますことが大切です。ちょっとした変化や成長を褒める機会を積極的に作ってみましょう。子どもの頑張りやできるようになったことを認め、言葉で伝えます。自信を持った子どもにするためには、決して子ども同士を比べてはいけません。



発達の鍵となる安心と挑戦

子どもは遊びなどを通して外の世界への「**挑戦**」を重ね、「**体験**」と「**学び**」を繰り返します。必要以上の制止や抑制はよい体験の機会を失う場合があるかもしれません。



発達の鍵となる安心と挑戦の循環のイメージ
(出典：こども家庭庁 こども家庭審議会資料)

小学校に入学後、座って集中して授業を受けたり、様々なことに挑戦したりするために必要なのは、**健康な身体と体力**です。そのためにも様々な身体的な活動をしましょう。



「早寝・早起き、朝ごはん」、「遊びで身体づくり」をしていますか？

健康な身体づくりには「早寝・早起き、朝ごはん」が欠かせません。「早寝・早起き、朝ごはん食べようカレンダー」を活用し、**生活リズムを整えましょう。**

また、子どもは五感を使った遊びから、様々なことを吸収します。屋外での遊びを通じて体力を身に付けましょう。屋内の指先を使った遊びでは、集中力や器用さが身に付きます。

【参考】葛飾区公式サイト：かつしか早寝・早起き、朝ごはん食べようカレンダー



！
ヒント 保護者も一緒に…

保護者も子どもと一緒に「早寝・早起き、朝ごはん」に取り組んだり、一緒に遊んだりして、楽しい時間を共有しましょう。温かく見守られている安心感が、新たなことに挑戦する意欲を育てます。



！
ヒント 小児生活習慣病について

メタボリックシンドロームや2型糖尿病などの病気が子どもたちの間でも増えています。「早寝・早起き、朝ごはん」を心がけたり、外遊びや運動をしたりすることで、子どもをとりまく生活環境や家庭環境を整え、これらの「小児生活習慣病」の発症・進行を予防していきましょう。

【参考】葛飾区公式サイト：毎日しっかり「早寝・早起き、朝ごはん」



社会性を身に付けていくこの時期の子どもには、社会のルールを少しずつ教えていくことや**基本的な生活習慣の定着・確立**が必要となります。



基本的な生活習慣（片付け・後始末・衣服の着脱・食事等）が自主的に行えるようにしましょう！

小学校に入学してから戸惑わないようにこの時期から片付けや後始末、食事等、一人のできることを増やしておきましょう。



最初に出会う「社会のルール」とは

何かをしてもらった時の「ありがとう」、いけないことをしてしまった時の「ごめんなさい」、そして「おはよう」「いただきます」「たがいま」「ごちそうさま」「おやすみなさい」等、日常生活の様々なシーンでの『あいさつ』は、子どもの社会性や規範意識を育むためのコミュニケーションの基本となります。



親の背中を見て育つ

子どもは常に保護者を見て育っていきます。保護者が「信号無視をしない」「自転車は正しく乗る」「列にはきちんと並ぶ」等、社会のルールを守る姿を見せたり、箸や鉛筆を正しく使ったりすることが、子どもの手本となります。



こどもひまわり110番 いくつあるかな？ 就学前の小学校の通学路を一緒に歩いてみよう！

子どもたちを見守ってくれている地域の方々と、笑顔のあいさつを交わしてみよう。地域の方々と一緒に子育てをしていく下町の子どもたちは、優しくたくましく育っていきます。

【参考】葛飾区公式サイト：「こどもひまわり110番」

子どもたちの見守りにご協力ください



こどもひまわり110番プレート



©秋本治・アトリエびーだま/集英社

就学までに経験してほしい内容

✓ 基本的な生活習慣の形成

- ☞ 片付け・後始末・整理整頓・衣服の着脱、食事など身の回りのことをすすんで行う。
- ☞ 「早寝・早起き、朝ごはん」に取り組み、規則正しい生活をする。
- ☞ 笑顔で元気に、すすんで「おはようございます」「こんにちは」などのあいさつをしたり、「はい」と返事をしたりする。
- ☞ 椅子の座り方や立ち方など、正しい姿勢を保って生活する。



✓ 体力の向上

- ☞ 自らすすんで、屋外で、全身を動かして、元気に運動をしたり遊んだりする。
- ☞ 身近な物や遊具を使って、工夫して遊ぶ。



✓ 自制心・規範意識の育成

- ☞ たくさんの友達と関わり、互いに思いを伝え合う中で、考えの違いに気づき、折り合いをつけたり、我慢したりする。
- ☞ 友達との遊びの中で、遊び方を工夫して、決まりを守りながら遊ぶ。



✓ 自己肯定感の育成

- ☞ できるようになったことが増えたり、役割を任されたことを、友達や先生に認められる経験をする。



✓ “学びに向かう力”の育成

- ☞ 自然などの身近な環境に興味をもち、その美しさや変化などに気付いて心を動かされたり、疑問をもって考えたりする。
- ☞ 絵本や物語の読み聞かせなどのお話を聞くことを楽しみ、覚えた言葉をすすんで使う。
- ☞ 物語やお話、様々な生活経験などをきっかけに、自分のイメージを膨らませ、音や動き、言葉などで表現をしたり、演じたりする。

学校に行くと、自分自身で自分のことをやらなければなりません。

授業のスケジュールに基づいて生活することを体験するのもおすすめです。

- ⇒ 長い時間座って話を聞くことができるかな？
- ⇒ 先生に自分の思いを伝えることができるかな？
- ⇒ トイレは自分でできるかな？

幼児期の終わりまでに育ってほしい10の姿 ～小学生への架け橋 (P16参照)

こんな時期です

集団や社会におけるルールを守る基礎が作られるなど、規範意識が形成されます。大人の言うことを守る中で、ものごとの善悪について理解や判断ができるようになります。

この時期のポイント

1

「朝起きること」や「身支度」「宿題」等、自分でできることを増やし、自立の基礎を育むことが大切です。



子どもが自分でできることを増やしてあげていますか？

学校の支度や宿題等、自分でできることを少しずつ増やしながら習慣化することで、**子どもの自立心は育まれます**。また、目覚まし時計を使わせる等、自分一人で起きることができるよう働きかけることも大切です。



！
ヒント

初めは一緒に

初めは子どもに任せきりにするのではなく、保護者が一緒にやりましょう。成長に合わせて、子どもがやった後に保護者が確認しましょう。



子どものコミュニティが広がり、希望と不安が広がります！

この時期のポイント

2

社会で生きていくためには、ルールや約束を守る大切さを知ることや人間関係のトラブルの解決力を身に付けることが大切です。



子どものトラブルの解決力を奪っていませんか？

友達と人間関係でトラブルが起きる場合があります。子ども自身がトラブルを解決する過程で、「解決力」を身に付けることができます。

「〇〇さんとはもう付き合な」等、友達関係の一方的な否定は子どものトラブルの解決力を奪ってしまいます。子どもの話を聴き、解決に向けた方法を一緒に話し合しましょう。

【参考】法務省：いじめなどの電話相談窓口「こどもの人権110番」

相談できる人がいない時は「こどもの人権110番」もあります。



家庭での役割を作りましょう

子どもは、自分が家族にとって必要な存在であると感じることで、自己肯定感を高めていきます。子どもがお手伝いをしたら、「ありがとう」とお礼を伝えることを忘れずに。



「ダメ」の理由を伝えましょう

子どもは、我慢を経験することで、ルールや約束を守る大切さを理解していきます。「ダメ」と言うだけではなく、子どもの話を聴いて「…だから我慢しよう」等、理由も併せて伝えましょう。

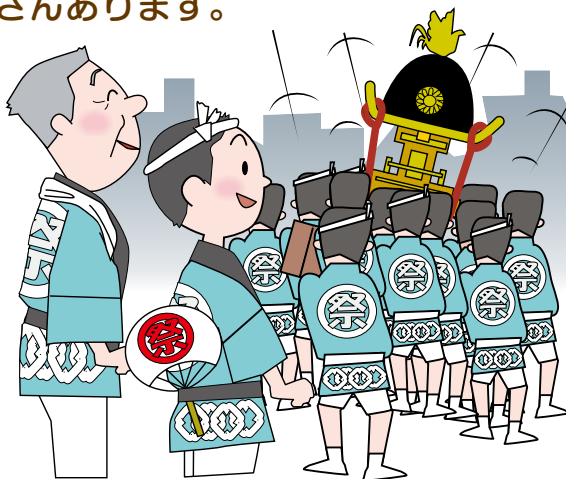


保護者のコミュニティが広がります！

この時期のポイント

3

家族だけで子育てをするのではなく、地域の方々と一緒に子育てをしていきましょう。**地域の方々の繋がりを作る**ことは、子育てをしていく中でメリットがたくさんあります。



小学校低学年
学童前期

地域の中で子育てをすることを意識していますか？

小学校に入学すると、少しずつ子どもだけの時間が増えていきます。地域の方々と関わり、我が子を知ってもらうことで、地域みんなの目で子どもたちを見守ることができます。

また、地域における子どもの情報が入りやすくなったり、困ったときの相談相手にもなってくれます。



！
ヒント

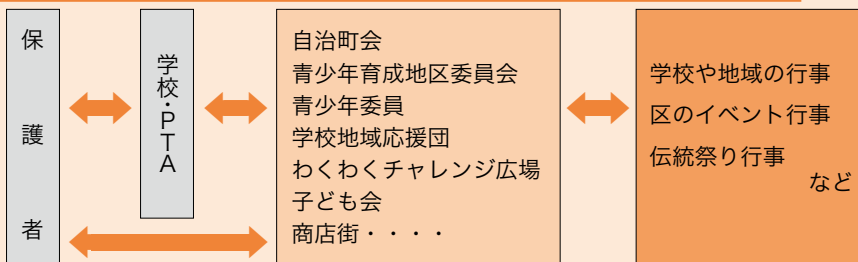
子どもが家庭以外の学校や地域で社会性を身に付ける大事な時期です。

(身に付けたい社会性)

●集団生活や社会のルールを守る態度 ●善悪の判断、模範意識の基礎づくり ●感動や共感、情操

！
ヒント

子育てコミュニティ 繋がる協働団体等



自ら考え、自ら学ぶ「かつしかっ子」を育てるために

家庭学習のすすめ

～ 子どもにとって最大のサポーターは家族です ～



子どもの「自ら学ぶ姿勢」を育てるには、家族の関わりがとても大切です。
家庭と学校が連携して子どもの学習意欲を高め、家庭学習の習慣化を図りましょう！

自ら学ぶ「かつしかっ子」の姿

- 次の日の学習準備をして 授業を大切にします
- 学校での学習の様子を 家族に伝えます
- 先生から出された課題を やりとげます
- 計画的に 自主学習に取り組みます
- 友達とはげまし合って 学習に取り組みます

学年×10分+10分の
家族でつくる学習習慣

小学校1・2年生

● 一緒に行い、学ぶ楽しさを実感させる

家庭の人と一緒に、学習を進めていきます。

取組を褒めることで子どもの意欲を高め、次の学習につなげていくようにします。

小学校3・4年生

● 認めて、褒めて、やる気を引き出す

家族の温かいアドバイスや励ましの言葉が子どものやる気を引き起こします。宿題をみるなど手助けして応援すると、徐々に自分でできるようになります。

小学校5・6年生～

● 見守り、励まし、自主性を伸ばす

子どもの話をよく聴き、成長を見守ることで、子どもは将来の夢や目標をもって努力するようになります。的確なアドバイスは、子どもの自主性の伸長につながります。

「確かな学力の定着」のために

● 勉強しやすい環境づくり

子どもが勉強しようとしている場所で、テレビがついていたり、音楽がかかっていたりしてはいませんか？ 静かな環境づくりが大切です。

● 子どもの様子を見守る

子どもの良いところを見付け、励ますことにより子どもは、自信をつけていきます。勉強の内容も段々と高度になっていきますが、「勉強を教える」のではなく、「見守り支える」ことが大切です。

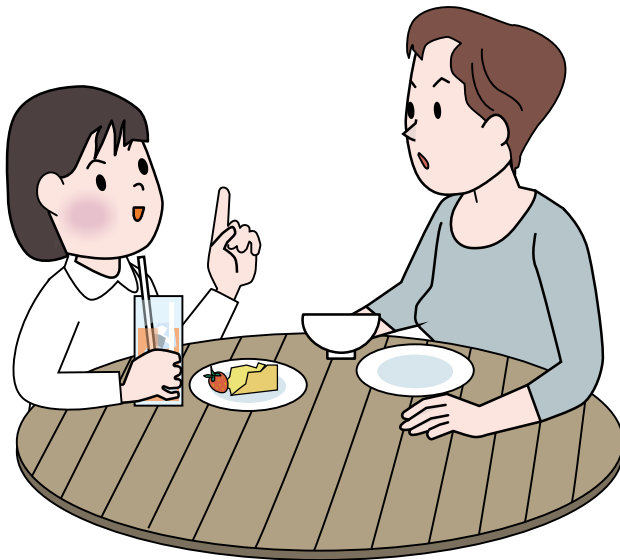
こんな時期です

心身の発達の差が大きくなり、自分と友達とを比べてしまう時期です。特定の仲間集団が発生し、役割意識がでてくる時期でもあります。

この時期のポイント

1

日頃から子どもと言葉を交わす関係づくりができていれば、子どもにトラブルが起きたときでも、スムーズな話し合いが可能となります。



子どもが話しをしやすい関係や雰囲気を作れていますか？

学校や外にいる時間が長くなり、保護者と一緒に過ごす時間が減り始めます。

何気ない普段の会話にも耳を傾け、子どもの興味や関心事を把握し、自分に興味や関心がないことであっても聴いてあげて、コミュニケーションを図る上での接点を作ることが大切です。



！ ヒント 子どもの自信を無くさせてはいませんか？

心身の発達の個人差が大きい時期で、「自分」を少しずつ客観的に捉え始める時期でもあります。自分に自信をもつ子どもがいる一方、劣等感をもつ子どももいます。自信を無くしたり、反発してしまうため、安易に他者（友達等）と比較するのはやめましょう。長所を認めるなどして、子どもの自己肯定感を高めましょう。



子どもの目を見て話を聴いていますか？

子どもが自分から話をしたときは、家事や作業をしても手を止めて、目を見て話を聴きましょう。話に相づちを打ちながら、黙って聴きましょう。話を聴いてあげることで、子どもの気持ちは安定します。



子どもに相談されたときは…

自分の価値観・意見・考えを伝えたくて、一緒に考えたり、子どもに考えさせたりしましょう。そうすることで、親子の信頼関係も深まります。

この時期のポイント

2

ルールやきまりを守ることの大切さは、家庭や学校生活で学んでいきます。しかし、友達とのつながりが深まるこの時期には、仲間内のルールを優先し、冷静な判断をせずに行動することもあります。

家庭のルールを決めていますか？

家庭のルールを決め、家族みんなで守り、ルールの大切さを伝えましょう。特に保護者がルールを破らないことが大切です。また、SNSのルールについても話し合ってみましょう(P18参照)。



この時期のポイント

3

子どもが健康的に生活するためには、体力を付けることが必要です。体力は遊びやスポーツ等、子どもが日頃から活発に身体を使うことで培われていきます。

体力を付けるように働きかけていますか？

子どもが積極的に屋外で身体を動かす機会を、意識して作りましょう。体力を付けることは、子どもの成長や発達を促し、健康を維持する以外にも物事に意欲的に取り組むといった**精神面の成長**にも深く関わっています。



こんな時期です

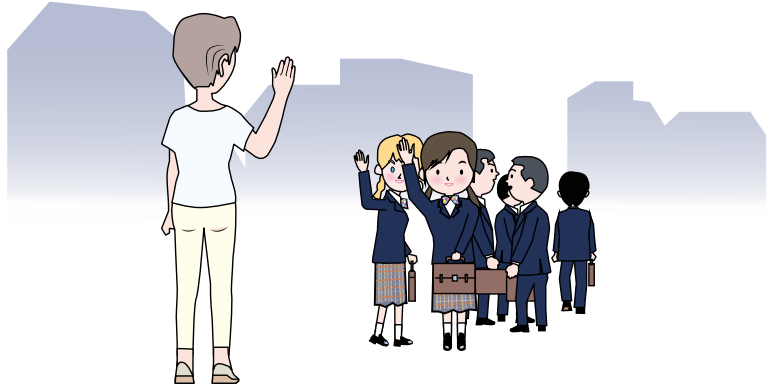
急激に成長・成熟する身体に、気持ちが追い付かずに精神的に不安定になりやすいです。

様々なことを考えながら自分の生き方を模索し始める時期です。

この時期のポイント

1

子どもは勉強や部活動等で忙しくなったり、特定の友人と深い関係を築く一方で、保護者に対する反抗期を迎えたりと、親子のコミュニケーションが少なくなる時期です。**適度に距離感をもって子どもを温かく見守りましょう。**



過保護や過干渉になっていませんか？

心身ともに不安定になる時期ですが、子どもが自立に近づくためには、様々な課題や問題を自分で乗り越えていく力が必要になります。保護者には、子どものすることを黙って見守る距離感が大切です。



アイデンティティの確立

青年期は「自分とは何か」、自分自身の社会での位置づけなどを考える時期であり、自分が自分自身であることを確信しなければならず、発達心理学者のエリクソンによれば、このことを「アイデンティティ（自我同一性）の確立」と呼びます。



家庭はいつでも安全基地

子どもは自分が見守られていることを強く実感できるほど安心して遠くへ走っていくことができます。進学や進路についても考え始める時期。「あなたはどう思う？」と子どもの気持ちをしっかり受け止めてから、「自分はこう思うのだが」と一緒に考え、一緒に学んでいく意思の疎通を大切にしましょう。

2

子どもの成長に合わせて、子どもとの向き合い方を考えてみましょう。保護者が子どもに「あなたを見ているよ」というメッセージを送ることで、子どもに安心感を与えることができます。また、**子どもの将来や夢、自己実現に向けて働きかけましょう。**

自分の生き方を伝えていますか？

子どもは、**自分の将来のことを少しずつ考え始める時期**です。そんな時に、人生の先輩として相談に乗れる身近な大人は、保護者です。保護者自身が中学生の頃、何を考え、どうしたかったか等、自分の経験を通して一人の大人として向き合い、話しかけましょう。



子どもの小さな変化を見逃さないで

内面の葛藤や困った時に、子どもが発するサインやSOSの出し方は、人それぞれ違います。子どもの外見や表情、持ち物の増減等、これまでとは違う小さな変化を捉えて、しっかりと見守りましょう。

多様な生き方があることを伝えていますか？…知っておきたい多様性 (P16参照)

青年期は「自分とは何か」「自分らしく生きることとは何か」を悩む時期。学校や友達、保護者にも相談できないこともある時期です。身近な人には相談しづらいこともあることでしょう。

子ども自らが相談できる窓口のヒントを、そっと気づかせてあげることも必要かもしれません。

3

子どもは様々なことを考え、**困難への対処**などを通じて「**自分の生き方**」を探していきます。実際にやってみて得た知識や経験は、これからの社会を生きていく糧となります。

多様な経験をさせていますか？

中学生になると部活動等で忙しくなりますが、子どもに働きかけ、地域行事等にボランティアとして参加するきっかけを積極的に作ってあげましょう。様々な年代の人との関わり方、役割を果たした時の達成感、失敗をした時の挫折とそれを乗り越える方法等、様々な「**生きる力**」を学べます。



社会的な関わりを広くもちましょう

この時期に色々な人々と関わり合うことは、多様な考え方や価値観とふれあう大切な時間です。多様な意見にふれることで自分自身の考えが深まり、社会生活において大切な能力を育むことができます。



幼児期の終わりまでに育ってほしい10の姿

～小学生への架け橋～

- 1 **健康な心と体**：自ら健康で安全な生活をつくり出すようになる。
- 2 **自立心**：自分の力でやり遂げる体験などを通じて自信をもって行動するようになる。
- 3 **協同性**：友達と一緒に目的の実現に向けて考えたり協力したりするようになる。
- 4 **道徳性・規範意識の芽生え**：よいことや悪いことが分かり、相手の立場に立って行動するようになる。きまりを守ったりするようになる。
- 5 **社会生活との関わり**：家族を大切にしたり、身近な人と触れ合って地域に親しみをもつようになる。遊びや生活に必要な情報を役立てて活動したり、公共施設を利用して、社会とのつながりを意識するようになる。
- 6 **思考力の芽生え**：身近な事象から物の性質などを感じ取ったり、予想したりして、多様な関わりを楽しむようになる。
- 7 **自然との関わり・生命尊重**：自然への愛情や畏敬の念をもつようになる。生命の不思議さなどに気付き、動植物を大切にようになる。
- 8 **数量や図形、標識や文字などへの関心・感覚**：遊びや生活の中で、数量や図形、標識や文字などに親しんだりして、興味や関心、感覚をもつようになる。
- 9 **言葉による伝え合い**：経験したことなどを言葉で伝えたり、話を聞いたりして、伝え合いを楽しむようになる。
- 10 **豊かな感性と表現**：心動かす出来事に触れ、感じたことを表現して、表現する喜びを味わい、意欲をもつようになる。

(出典：文部科学省 幼稚園教育パンフレット)



就学前
幼児後期

ダイバーシティ 知っておきたい多様性

～性の多様性 基礎知識～ LGBT (LGBTQ, LGBTQ+) って?

多様性には様々なものがあります。ここでは性の多様性について取り上げます。

●LGBT (LGBTQ, LGBTQ+) とは、次の言葉の頭文字をとって作られた言葉です。性的マイノリティの総称としても使われています。

Lesbian (女性として女性を好きな人)、Gay (男性として男性を好きな人)、Bisexual (異性と同性のどちらをも好きになることがある人)、Transgender (生まれた時の性別と自分の認識する性が異なる人)、Questioning (性自認や性的指向が定まっていない／意図的に定めていない人)、Queer (LGBTのいずれにも属さない／包括的であると考える人)、「+」は、その他にも様々なセクシュアリティがあることを示しています。

●性のあり方には5つの構成要素があります。

1 性自認 (こころの性)

自らをどのような性として認識するのか・しないのか

2 性的指向 (好きになる性)

異性、同性、女性・男性両方、いずれの性にも向かない場合など

3 性表現 (表現する性)

言葉遣い・服装・振る舞いなど、外部に表現する自分の性

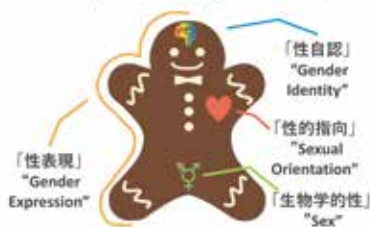
4 からだの性

身体的特徴からある程度客観的に判断される性 (法的性別と一致しない場合もある。)

5 法的性別 (戸籍上の性)

戸籍や住民票に記載されている性別

ジェンダーブレッド・パーソン



(図はTHE SAFE ZONE PROJECT <https://thesafezoneproject.com/> をもとに大賀一樹が作成)



まずは保護者からLGBTQ +を理解していこう

「からだの性」と「こころの性」は、必ずしも一致するものではありません。また「こころの性」が女性だからといって、誰もが好んでスカートをはくわけではないように、「表現する性」と「こころの性」も一致するとは限りません。多様な性のあり方の存在を理解し、尊重することが重要です。



その他の多様性 (ダイバーシティ)

多様性には様々なものがあります。多様性に寛容であることは、すべての子たちの生涯にわたるウェルビーイング《幸福》へとつながっていきます。

(表層的な多様性) 表層的な特性なので、外部から見ると判断がつく要素「人種」「国籍」「宗教」「性別」「年齢」「障害」など
(深層的な多様性) 表面的には判別しにくい内面的な要素「考え方」「意識」「経験」「スキル」「価値観」「文化」など

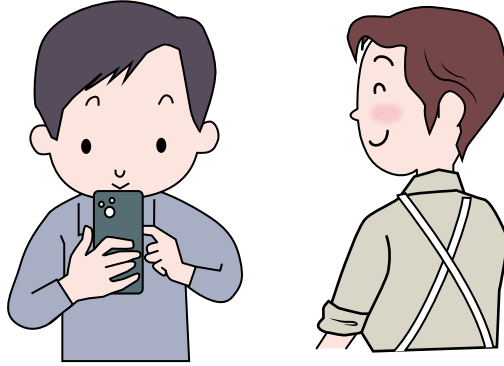
知っておきたい多様性

ネットリテラシーを身に付けよう

～子どものメディアの使い方について考えてみましょう～

インターネットは、世界中の情報を簡単な操作で手に入れることのできる便利なネットワークです。一方で、使い過ぎることによってネット依存になったり、最悪の場合、事件に巻き込まれたりすることがあります。

ネットリテラシーとは「使いこなす能力」を向上させること。身に付けることで、インターネット環境を賢く使いこなせるようになり、防犯対策や安心・安全なネットワークの利用につながります。



【参考】警視庁：サイバーセキュリティインフォメーション



●メディアの使い過ぎが及ぼす心や身体への影響として、次のようなことが考えられます。

- ・家族や友人との会話や関わりが少なくなる等、他人とのコミュニケーションが取りにくくなる。
- ・視力が低下したり、肩こりや猫背等、姿勢や骨の形成に悪影響を及ぼす可能性がある。
- ・寝るべき時間に寝ないことで、心身の疲れが取れにくくなる。
- ・ホルモンバランスが崩れ、身体の成長を阻害したり、心の安定を失いやすくなる。



●危険性があることを、子どもに伝えましょう。

インターネットは、子どもが有害サイトや悪意のある人と接触する可能性があります。インターネット上に個人情報を書き込むことで犯罪に巻き込まれる可能性もある等、危険性を十分に伝えましょう。

●子どもを守るのは保護者の責務です！

「青少年インターネット環境整備法」では、子どもの利用状況を把握するとともに、発達段階に応じ、**フィルタリングソフト**を利用する等の方法により、インターネットの利用を適切に管理し、活用能力習得の促進に努めることが、「保護者の責務」とされています。

デジタル機器（スマートフォン等）の使用を禁止するだけでなく、子どもが適切に利用できるように保護者が正しい知識をもち、指導をすることが大切です。

家族でアウトメディア・チャレンジ！

～毎月10日は我が家のノーテレビ・ノーゲームデー～

動画視聴やSNSといったメディアの過剰利用は、生活リズムの乱れや、心や身体の発育・発達に悪影響を及ぼします。葛飾区では、毎月10日に学校と家庭が連携し、日頃のメディアとの付き合い方を見つめ直して、家族との会話やふれあいの大切さを再認識する取組をしています。



《アウトメディア》とは、デジタル機器（スマートフォン等）のスイッチをたまには消してみても、デジタル機器から離れることをいいます。スマートフォンを見たり、ゲーム機で遊んだりすることを禁止することではありません。家族でアウトメディアにチャレンジすることで、生涯にわたるウェルビーイング《幸福》につながる思い出が、温かいふれあいの中から生まれるかもしれません。

知っていますか？ SNSかつしかっ子ルール

～学校と連携した切れ目ない家庭教育の取組～

危険を伴うSNSを安全に楽しく使えるように、区内の中学生たちが自ら作成したルールです。

SNSかつしかっ子ルール

- 相手の気持ちや都合を考えよう
- コミュニケーションを大事にしよう
- 家庭でルールを決めて実行しよう
- 自分の行動と個人情報进行管理しよう
- 傷つけ合うより支え合おう

●各家庭でのルール作りが大切です。

デジタル機器（スマートフォン等）やSNSの利用にあたっては、各家庭でルールを作ることが大切です。保護者が一方的に押し付けるのではなく、子どもと一緒にルールを作りましょう。ルールを守る責任感が生じます。

ルールを決める際の具体例

- ✓ 使用する時間帯（平日は夜8時まで、休日は夜9時までなど）
- ✓ 使用する場所や場面（家に居るときはリビングで使用する、学習塾に行くときだけ使用するなど）
- ✓ ルールを守れなかったときのルール（3日間は使用禁止など）
- ✓ 使用する際のマナー（公共交通機関では使用しない、誹謗中傷は書き込まない、名前・写真・学校名は載せないなど）

我が家のルールを書いてみましょう

子育て・教育に関する相談



◆総合教育センター（電話 03-5668-7603）

子ども自身からでも相談できます。子どもの不登校、行動、特別支援教育など、教育上の悩みについて相談できます。



◆教育に関する相談（まとめ）

教育に関する相談窓口を区公式サイトにまとめています。

◆子ども総合センター

子育て相談・子ども相談（電話 03-3602-1386）
子どもの発達相談（電話 03-3602-1388）



◆子育てに関する相談（まとめ）

子育てに関する相談窓口を区公式サイトにまとめています。



通訳を介した外国人児童・生徒の教育相談もできます。

◆SNS等教育相談（子ども本人からの相談）

◆教育相談一般・東京都いじめ相談ホットライン （フリーダイヤル 0120-53-8288）

友人関係やいじめに関する相談、子育てに関する相談や、学校生活に関する相談、ヤングケアラーに起因する相談など、様々な相談を受け付けています。



◆こたエール（子どものネット・スマホのトラブル相談） （フリーダイヤル 0120-1-78302）



◆親子のための相談LINE

子育てや親子関係について悩んだときに、こども（18歳未満）とその保護者の方などが相談できる窓口です。

人権相談窓口

差別や偏見などの人権侵害を受けたことに関する相談に応じます。

相談方法	相談できる曜日・時間・連絡先等
面接による相談 人権身の上相談（予約不要）	日時：毎月第2金曜日 午前10時～午後3時 場所：葛飾区役所2階 区民相談室（209番窓口）
電話相談 ※PHS・一部のIP電話等からは、利用できない場合があります。 ※外国人権相談は英語・中国語・韓国語・フィリピン語・ポルトガル語・ベトナム語・ネパール語・スペイン語・インドネシア語・タイ語	日時：平日午前8時30分～午後5時15分 ●みんなの人権110番（全国共通人権相談ダイヤル） 0570-003-110 ●こどもの人権110番（全国共通フリーダイヤル） 0120-007-110 ●女性の人権ホットライン（全国共通ナビダイヤル） 0570-070-810 日時：平日午前9時～午後5時 ●外国人権相談ダイヤル（全国共通ナビダイヤル） 0570-090-911
インターネットによる相談	http://www.jinken.go.jp/ ※パソコン・携帯電話・スマートフォン共通