

新小学1年生保護者向け

# 肝心かなめの1年生 思春期のここが肝心!

新中学1年生保護者向け



## 保護者の方々へ

お子さんの小学校・中学校入学おめでとうございます。これまで大切に育ててこられたお子様の成長に、喜びいっぱいのことと思います。

しかし、その一方で、「お友達と仲良くやっていけるかな」「勉強は大丈夫かな」など、不安もいろいろありますね。

子ども達は「思春期」になると、身体の急激な変化に不安が大きくなり、時には勉強と部活動の両立や、友達関係など、さまざまな壁にぶつかって、悩み苦しむことがあります。

ぜひ、保護者のみなさんには、本冊子をご活用いただき、各発達段階の特徴と関わり方への理解を深め、学校と手を取り合いながら、子どもたちの成長を支えていってほしいと思います。

大切なお子さんの学校生活のスタートに際し、本冊子が少しでもお役に立てれば幸いです。

## もくじ

|                                            |      |
|--------------------------------------------|------|
| こころとからだの発達 .....                           | 1ページ |
| 子育ては脳育て! 脳を育てるには .....                     | 2ページ |
| 脳を育て、心身の健康を支える セロトニン .....                 | 3ページ |
| 早寝・早起き・朝ごはん .....                          | 4ページ |
| 心がけてみませんか? 見守り、向き合う姿勢 .....                | 5ページ |
| 親子のホットネット大作戦 Next<br>家族で作ろう! わが家のルール ..... | 6ページ |

# こころとからだの発達

※発達については個人差があります

子どもは  
どんなふう  
に成長していくの？



## 乳幼児期



生後、**1歳までは**、一生のうちでからだ最も急激に成長する時期です。子どもはお母さんとの関係を通して人を信じることを学びます。幼児期には、言葉で自分の思いを伝えることができるようになります。**2歳頃からは**「第一反抗期」（自分でできないことがあると暴れるなど）

が始まります。一見、困った行動にもみえますが、実は自我のめばえの現れであり、これからの発達において、とても重要です。

**3歳頃からは**、幼稚園や保育園などの集団生活の中で自己主張をしたり、我慢をしたりして、自分自身をコントロールする力を身につけていきます。

## 小学校 低学年



### アドバイス

学校では、「決められた時刻までに登校する」、「友だちと仲良くする」、「廊下は静かに歩く」といった集団生活のルールを守って生活します。

また、クラスの当番や係など、集団の中で自分の役割が与えられます。その責任を果たすことが自信につながります。

3年生ぐらいになると、まわりの人と自分を比べたり、まわりの人から見られている自分に敏感になったりします。

先生や友達、親からほめられたり、認められたりすることが、子どもの自信につながります。よいところをどんどんほめてあげましょう。



### 1年生あんしん3か条

- ①持ち物チェックも、学習習慣も、最初だけ親と一緒にやるのが肝心です。
- ②「いつだって大好きだよ」「君の味方だよ」親と離れる不安がある子にはそんなメッセージを。
- ③つきあう基本姿勢は寄り添うこと。指示や命令は我慢して「自分でできた」を増やしましょう。

小学館「小学生ママのしんぱい百科」家庭編より

## 小学校 高学年



### アドバイス

身体的には成長のスパートがかかり始め、身長が急激に伸びる子もいます。身体的な成熟は早まっています。

小学校高学年は、「思春期」の入り口、あるいはすでに踏み出している時期です。心とからだアンバランスな時期で、成長の個人差も大きくなります。

この時期は同性の仲間や友だちを求めるようになります。友だちとの関わりを通して、自分の考えを確かめたり、他者の考えに気づいたりします。

「思春期」にさしかかるこの時期は、友だちの影響を大きく受ける時です。毎日の会話を通じて子どもの友達関係を理解するよう努めましょう。心配なことがあったら、遠慮せず担任の先生に相談しましょう。学校と家庭が協力して、子どもの成長を促していきましょう。

親は、子どもが力を引き出せるよう、背後から見守り、手助けする「サポーター」になりましょう。いろんな場面でちょっとだけ不安になった時、ふと後ろを振り向いてみると、声援を送ってくれているパパやママがいる。それだけで、勇気と元気がわいてきます！

Dr. なおこ  
(成田奈緒子先生)



## 中学生～



### アドバイス

「思春期」とよばれるこの時期は、子どもから大人への移行期であり、人格を形成するうえでとても大事な時期です。

自分を意識するようになり、服装・髪型・異性への関心が強まります。

また、他人と自分を比べて、「自分はダメだ」と落ち込んだり、悩んだりします。



親から距離を置くようになります。親の問いかけにも、素っ気ない返事をすることも多くなりますが、ほどよい距離感をもって見守っていく姿勢が大事です。けれども、反社会的行動に対しては毅然とした態度を示すことも大事です。

### 思春期は「自分作りのスタート」です

この時期は「社会の中で大人の役割を成し遂げるため」の最初の入り口の段階です。この時期に生じる「身体と心の変化」は自分でもわからない不安をもたらす、ささいな刺激にも、心が動揺して気持ちが不安定になります。考え方も「自己中心性」が強くなります。このような時、自分が所属できる仲間集団を見つけて、その一員として行動することで、「自分は皆と同じ」という気持ちを感じて安心することができるのです。

ひろみ先生  
(臨床心理士・寺井弘実先生)



Dr. なおこの  
脳のおはなし

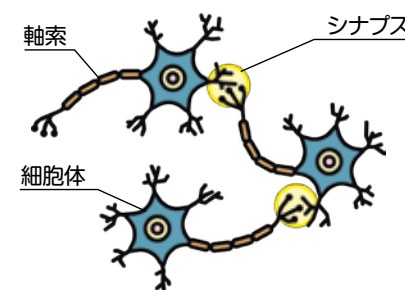
# 子育ては脳育て！脳を育てるには

## ヒトの脳は生まれてから育っていきます

生まれたばかりの赤ちゃんの脳は未熟です。脳の中にはたくさんの神経細胞がありますが、脳が機能するためにはこの細胞が神経突起を使ってお互いにつながり合うことが大切です。ヒトの場合は、生まれた時に、神経細胞はあるけれど、つながりがあまりないという状態です。

この神経細胞同士のつながり（シナプス）を作るには、毎日繰り返し与えられる「**五感からの刺激**」が大事なのです。目、耳、鼻、口、そして肌のふれあいからの刺激によってつながり（シナプス）がどんどん作られ、できなかったことがどんどんできるようになります。

このつながりをたくさん  
つくることが、脳を育てること



## 脳の発達には順番があります

『脳』というと、計算・言葉など勉強に関係することや、思考・記憶など高度な働きをする部分をイメージされと思いますが、脳には「からだ」や「心」のコントロールに関わる働きもあるのです。

生命維持に関わる土台  
【からだの脳】からしっかりと  
育てましょう。

### ①からだの脳

発達は0～5歳

生きるために最低限必要な機能をつかさどっています。寝る、起きる、食べる、からだを動かす、呼吸をする、内臓の働きをコントロールする脳です。

### ②おりこうさん脳

発達は1～18歳  
(中心は6～14歳)

ことばや勉強（知能）、運動、微細運動（例：はさみで紙を切る、紙を折る、絵をかく）、思考などをつかさどっています。

①から②へのつながり

### ③こころの脳

発達は10～18歳  
(中心は10～14歳)

「こころの脳」は、前頭葉およびからだの脳から伸びている神経回路です。「怒り」や「不安」が起こった時に、まわりの状況などを考え、自分がとるべき行動を判断するという高度な機能をつかさどっています。

## 脳育てにはバランスが大事です！

小さい時から、【からだの脳】【おりこうさん脳】【こころの脳】のバランスが整った正三角形を意識して脳を育てましょう！この三角形のバランスが崩れてしまったために、勉強やスポーツに一生懸命頑張っていた子どもが、何かのきっかけで「不安で眠れなくなった」、「学校に行けなくなってしまった」ということが起こっています。もう手遅れ？大丈夫です！何歳からでも、脳のバランスを作り直すことができます。ただし、どんなときも作り直しは順番に！

### ③こころの脳

「安心」や「大丈夫」は心のキーワード。大人から安心をつくる言葉かけを繰り返し与えることが大切。

### 脳の育て方

#### ①からだの脳

五感からの刺激を繰り返し与えることが大切。朝は太陽の光を浴びること、夜は十分な睡眠をとること、バランスのよい食事をとること、運動することでからだの脳が育ちます。

#### ②おりこうさん脳

文字を書く、計算をする、絵を描くなど、小学校での学習はすべて脳への繰り返し刺激。むやみに早く始める必要はありません。言葉を引き出すような刺激を与えることも大切。

✂ 脳を育てるためのカギをにぎる物質が **セロトニン** です！



くわしくは、子育て科学アクセス 検索



# 脳を育て、心身の健康を支えるセロトニン

✂ セロトニンが活発に分泌されると、子どもも大人も心身ともに健康で、生き生きと毎日を過ごすことができます。

Q セロトニンってなに？

A

- ・セロトニンは脳内の神経伝達物質の1つ。
- ・不安をおさえ、食欲や自律神経を活発にして心身の健康を支えます。
- ・不足すると健康を維持する機能が低下し、ストレスに弱く、不安が高い状態になります。



不安やイライラはホルモンや脳の発達にも関係がある!?

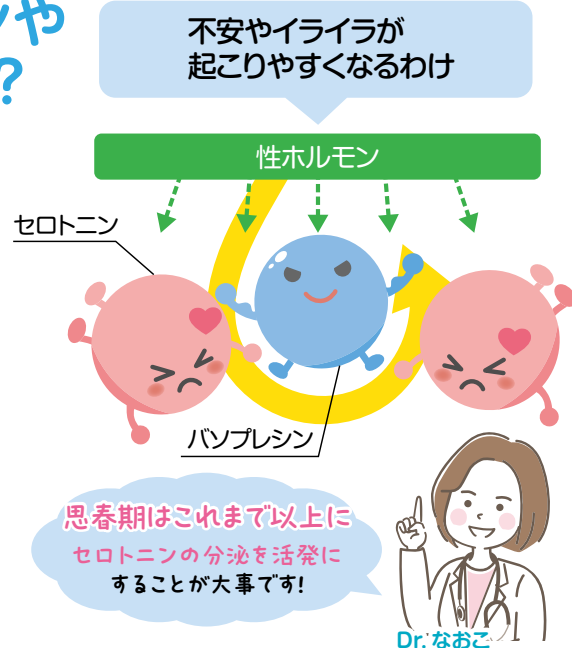
わけ1 ホルモンバランスのくずれ

思春期には性ホルモンの分泌が急激に活発になります。ホルモンバランスがくずれるため、脳内では、攻撃性をつかさどるホルモン(パンプレシン)をおさえているセロトニン神経がうまくはたらかなくなります。

そのため、ささいなことでも、不安になったり、攻撃的になったりするのです。

わけ2 まだまだ発達中の脳

思春期は「こころの脳」が、完成に向かってゆっくり発達している時期(10~18歳)です。まだ物事を体系的に考えることができないので、不安や怒りを十分にコントロールできないこともあります。



第1条 朝日をたっぷり浴びましょう



朝5時~7時頃が分泌のピークです!

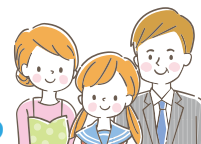
セロトニンの分泌を活発にする5か条

第2条 規則正しい生活リズムをつくりましょう



早起き、早寝の朝型リズムが大切です。

第3条 心の安心をつくりましょう



家庭ではゆったりと過ごせるように、工夫しましょう。

第4条 リズミカルな運動をしましょう



朝の光を浴びながら、ジョギングやウォーキング、犬の散歩でもOK!

第5条 バランスのよい食事をとりましょう



たんぱく質やビタミンがセロトニン作りに必要です。しっかりかむと効果UP!



セロトニンが不足すると、ストレスに弱く不安が高い状態になります。「キレる」ことにも関係があることがわかってきています。



セロトニンの分泌には、スマホ、ゲームのやりすぎもよくありません。寝つきを悪くしてしまうだけでなく、脳の活動力・集中力も落としてしまいます。ただ取り上げるのではなく、どうすればうまくつきあえるか家庭で考えてみましょう。家族そろって早起き・朝散歩を習慣にすれば自然と使用頻度は減りますよ。



Dr. なおこ



# 脳のはたらきを活発にしよう 早寝・早起き・朝ごはん

睡眠は脳や体を発達させます!

眠っている間に

成長ホルモンが分泌されます

日中学習したことや経験したことが整理整頓され、記憶されます

心身の疲労を回復させます

早寝・早起きの習慣をつくるために...

- 毎日同じ時間に、同じ流れでふとんに入れるようにしましょう。
- 寝るときには、暗く静かな環境を作りましょう。テレビ、パソコン、ゲーム機、スマホの画面からの光は、脳へ強い刺激を与えます。寝る時間の1時間前にはやめさせましょう。

夜11~2時頃は分泌のピーク!

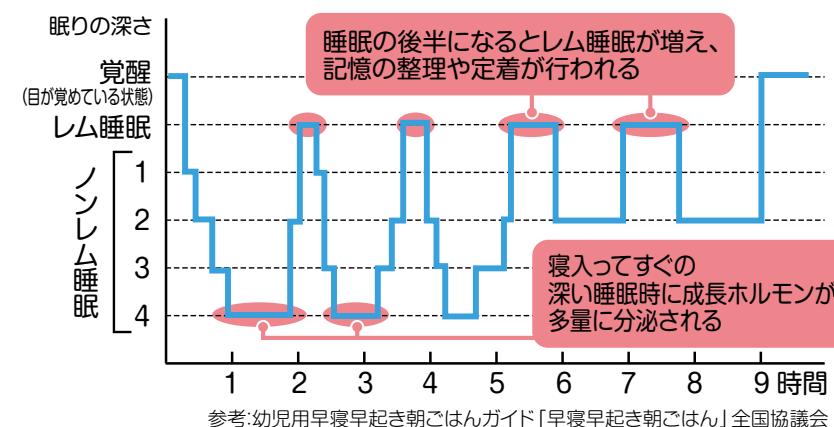


- ・1日9時間の睡眠が必要です
- ・夜10時には熟睡できていることが大切です!



- ・夜10時台には寝るようにしましょう
- ・時間をうまく使うことが「生活リズム作り」のポイント

上質な"眠り"が力を発揮!



朝ごはんを食べると、からだと脳がめざめます!

- 活動のエネルギーがうまれます。
- 体温が上昇し、血流がよくなります。
- 胃や大腸が動き始め、朝の排便につながります。
- かむことで脳に刺激を与えます。

毎日朝食をとる子どもほど学力調査の得点が高い傾向にあります。



栄養バランスのとれた朝ごはんは脳を活性化させます!

脳のエネルギーとなる

ぶどう糖【ご飯・パンなど】

成長期に必要な

たんぱく質【魚・肉・卵など】

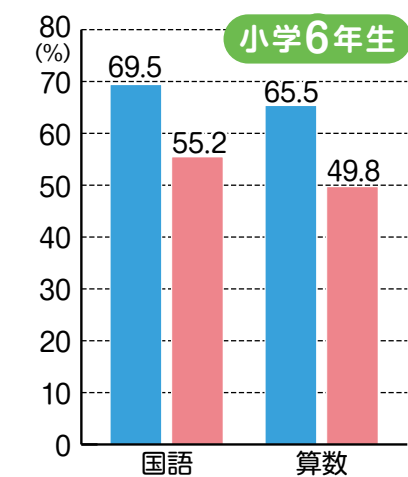
カルシウム【乳製品など】

しっかりとろう。

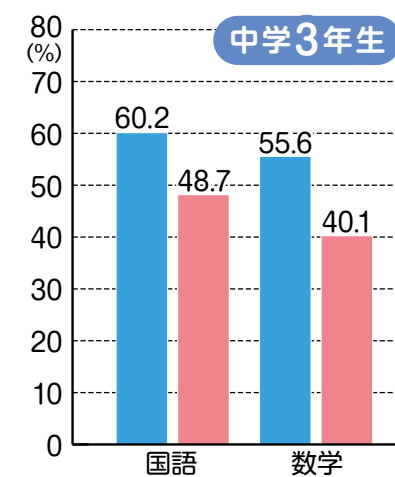


朝食と学力調査の平均正答率との関係

朝食を毎日食べている 食べていない



令和6年度 全国学力・学習状況調査 (小学6年) より作成



令和6年度 全国学力・学習状況調査 (中学3年) より作成

# 心がけてみませんか？ 見守り、向き合う姿勢

子どもの変化に  
気づきやすく  
なります

Dr. なおこ

## ハラハラするけど、見守ろう

- ✓ **過干渉や過保護にならない**  
必要以上に口出しをし、親の価値観を押し付けると、将来、自分の価値基準をもてなくなります。
- ✓ **子どもの挑戦を全面的に応援しよう**  
子どもがやろうとしていることに、むやみにストップをかけたり、失敗したことを責めたりするのはやめましょう。
- ✓ **子どもの友達を悪く言わないこと**  
子どもは親が思っている以上に、友達との関係に気をつけています。

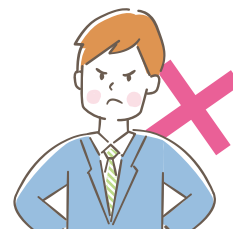
## 正面から向き合おう

**叱るべき時は叱るポイントを絞って簡潔に**

NO! (ダメ!) という毅然とした態度も時には必要。子どもの気持ちが落ち着くこともあります。

**アイ(私)メッセージで答えよう!**

「自分はこう思う」と親の考えを伝えた上で一緒に考える姿勢が大切。



## アンテナを高くしよう ~子どもの変化を見逃さないで!~

### 子どもの変化を見逃さないためのヒント

**目を見て  
声をかけましょう**



**どんなに忙しくても、  
家族で食事をする習慣を  
つくりましょう**

食事をしながら、親が自分の話をし、子どもが聞いているだけでも十分です



**こんなサインが見られたら、  
「心配しているよ」と  
言葉をかけてみましょう**

- ✓ 朝の起床時間が少しずつ遅くなるとき
- ✓ 成績が急激に落ちるとき
- ✓ 朝になると、体調不良を訴えるとき
- ✓ 友達の話をしなくなるとき

### 保健室では子どもの本音が現れることもあります

「親にどう話していいかわからない」、  
「忙しそうで話せない」、  
「親には心配をかけたくない」  
などさまざまな思いから、一人で悩みを抱えていることが多く見られます。



**学校生活の中でも変化が起こっている  
場合が多くあります**

あれっ?!と思うことがあったら、早めに!気軽に!  
学校に相談しましょう!

## 親は、子どもにとっての安全基地

子ども期全体を通して親が「安全基地」であることが大事です。

不安や恐怖を感じた時に親がしっかりと抱きしめてくれるという経験を、乳幼児の頃から積み重ねることによって、親との安定した絆が育まれます。

思春期になると、心の不安感を自分一人で抱え込んで深く悩み、気になる行動をとることもあります。そんな時、親は自分の子育てを振り返ってみることも大切ですが、子どもの話を真剣に聴くこと

もとても大事です。なぜなら、**子どもは自分でも整理できない気持ちを、安心、信頼できる人にとだけ聴いてほしい**からです。「批判されることなく、しっかりと気持ちを受け止めてくれる人がそばにいる」と感じることで心が落ち着き、やがて、周りの意見にも耳を傾けることができるようになるのです。

「安心、信頼できる親の存在」は、子どもにとっての安全基地になるのです。

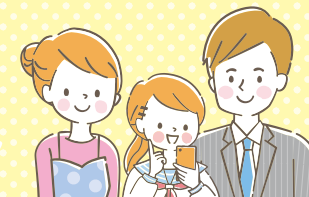
くわしくは  
こちら▼



ひろみ先生

デジタル世代の子育てについては、「親子のホットとネット大作戦Next」!

# 親子のホットとネット大作戦 Next 家族で作ろう! わが家のルール



## いしかわ子ども総合条例の一部改正ポイント

子どもをとりまく環境においてインターネットは多様な役割を担うようになってきました。令和4年10月には、いしかわ子ども総合条例が一部改正され、青少年の携帯電話端末等の所有についての制限は廃止され、利用については話し合いで**ルールを決めるよう努めること**になりました。

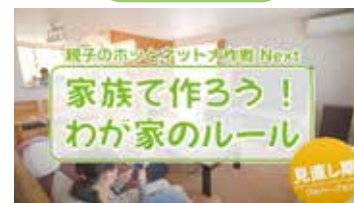
**いしかわ子ども総合条例**

くわしくはこちらから  
ご覧ください。



スタート期

見直し期



【2025.2.22 放送回】



お子さんの成長によって、生活リズムも行動も交友関係も変わっていきます。それにとともに、インターネットを利用する時間帯や方法も変わっていくことでしょう。自分1人でも安全に賢く活用できるように、家族で話し合いながらルールを見直す必要があります。

## ルールが定着し、自己管理できるようになるためのポイント

- ルールを守れていたら認めてあげて、**小さな成功体験**を積み重ねていきましょう。
- ルールが守れなかったら、そのままにせず、**どうしたら次は守れるかを一緒に**考えましょう。
- お子さんの成長に合わせて使い方もとりまく状況も変わります。**定期的にルールの見直し**を行いましょう。
- 長期休業中は特に注意が必要です。自己管理するためのよい機会ととらえ、**長期休業前に再度ルールを確認**しましょう。
- お手本は大人**です。お手本となる使い方を心がけましょう。



## アプリやゲームの対象年齢を守る

●アプリを使用する際に ●ゲームソフトを購入する際に

●ゲーム機についての  
ペアレンタルコントロール



安全にインターネットを活用するために、  
家族で一緒に考えましょう  
もっとくわしく知りたい方はこちらから!

**R7年(2025年)版  
親子のホットとネット  
大作戦Next**



# お子さんのことで、心配や不安がある時は…

いろいろな相談機関がありますので、心配や不安があるときは気軽に利用してください。

## 子育てや子どもの発達でお困りの時は…

|                                                                                                          | 電話番号                    | 相談時間                          |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|-------------------------------|
| 家庭教育電話相談（県教育委員会）                                                                                         | 076-263-1188            | 月～土 9:00～13:00                |
| 石川県こころの健康センター（石川県）<br>対象:居住地を管轄する相談機関等での対応が困難と思われる方やその関係者。なお、居住地を管轄する保健所（県保健福祉センター等）でも子どもの心にかかるご相談が可能です。 | 076-238-5750<br>（相談課直通） | 月～金 8:30～17:15<br>（年末年始・祝日除く） |
| 石川県発達障害支援センター（石川県）                                                                                       | 076-238-5557            | 月～金 8:30～17:15<br>（年末年始・祝日除く） |
| 発達障害者支援センターパス                                                                                            | 076-257-5551            | 月～土 9:00～17:30                |
| パパママ・ホッとライン（子ども夢フォーラム）                                                                                   | 076-214-5666            | 火～金 10:00～15:00               |
| 子育て・虐待予防ほっとライン（NPO法人）<br>お母さんの応援ルーム有                                                                     | 076-296-3141            | 土 10:00～13:00                 |

## 不登校やいじめでお困りの時は…

※小・中学生も利用できます

|                           | 電話番号         | 相談時間                       |
|---------------------------|--------------|----------------------------|
| 石川県教員総合研修センター教育相談（県教育委員会） | 076-298-1682 | 月～金 8:30～17:15             |
| 24時間子供SOS相談テレホン（県教育委員会）   | 076-298-1699 | 毎日24時間                     |
| いじめ110番（石川県警察本部）          | 0120-61-7867 | 毎日24時間                     |
| ヤングテレホン（石川県警察本部）          | 0120-497-556 | 月～金 9:00～17:45             |
| こどもの人権110番（金沢地方事務局）       | 0120-007-110 | 月～金 8:30～17:15             |
| チャイルドラインいしかわ              | 0120-99-7777 | 毎日16:00～21:00<br>（18歳以下対象） |

## 児童相談所

月～金 8:30～17:45（年末年始・土日祝日を除く）

|                            | 電話番号                                                          | 担当地域                                 |
|----------------------------|---------------------------------------------------------------|--------------------------------------|
| 石川県中央児童相談所                 | 076-223-9553 ※虐待通告は24時間<br>0761-22-0792<br>※南加賀保健福祉センター地域支援課  | かほく市、白山市、野々市市、河北郡<br>小松市、加賀市、能美市、能美郡 |
| 石川県七尾児童相談所                 | 0767-53-0811 ※虐待通告は24時間<br>0768-22-4149<br>※能登北部保健福祉センター地域支援課 | 七尾市、羽咋市、羽咋郡、鹿島郡<br>輪島市、珠洲市、鳳珠郡       |
| 金沢市こども相談センター<br>（金沢市児童相談所） | 076-243-8348 ※虐待通告は24時間<br>076-243-4158                       | 金沢市                                  |

〈監修〉成田 奈緒子（Dr.なおこ） 文教大学教育学部教授・小児科専門医  
寺井 弘実（ひろみ先生） 臨床心理士・公認心理師・スクールカウンセラー

家庭教育テレビ番組

**げんき日記**

10月～3月（22回放送）

家庭教育のヒントが  
もりだくさん!!

【提 供】石川県教育委員会  
【企画制作】MRO 北陸放送  
【放送日】土曜日  
午後 5:00～5:15

未来へつむぐ

**家族の手紙**

1年生になったら応募してね♪  
ホームページで作品集を見てみよう!→



パパ・ママの  
心配や悩みQ&Aは  
こちら



思春期の心の病と  
対応（事例）は  
こちら



〈発行〉

石川県教育委員会事務局 生涯学習課  
TEL 076-225-1839  
令和7年8月