



児童指導便り

宇都宮市立西小学校
児童指導部

令和6年3月 NO. 3

<http://www.ueis.ed.jp/school/nishi/>



ご卒業おめでとうございます。子供たちは、中学校への入学に希望をもってこれからの休みを過ごすことと思います。学校では、以下のことを指導いたしましたのでご家庭でも留意していただき、子供たちが安全で楽しい長期休みを過ごすことができるようお願いいたします。これまで本校の教育活動にご理解ご支援を頂きまして、ありがとうございました。

1 生活について

- (1) 毎日、規則正しい生活が送れるようにする。
- (2) 進んで家の手伝いをする。

2 学習について

- (1) 毎日、時間を決めて学習する。
- (2) 本をたくさん読むようにする。

3 健康で安全な生活について

- (1) 治療の必要がある疾病等は、休み中に治療する。
- (2) 手洗い、消毒等を励行し、かぜや感染症等の予防に努める。
- (3) 暴飲暴食に注意する。
- (4) 縄跳びやジョギングなど自分の体力にあわせて適度な運動をする。
- (5) 交通のきまりを守る。
- (6) 正しい自転車の乗り方をする。



4 非行、問題行動、性犯罪の未然予防について

- (1) 外出するときは、いつ、だれと、どこへ、何をしに、いつ帰るかを必ず家の人に知らせ、防犯ブザーを携帯する。
- (2) 暗くなる前に家へ帰る。(目安として午後5時00分まで)
- (3) デパートなどの人の集まる場所には、保護者同伴で出かける。
- (4) 特別目立つ服装や行動をしない。
- (5) 見知らぬ人に声をかけられても、ついていかない。
- (6) 人や動物、建物等に危害や破損を与えるような玩具を使用しない。
- (7) パソコン・携帯電話・ゲームは、宮っ子ルールや家庭でのルールを守って使用する。
- (8) 友達の家には、無断で泊まらない。

★きらりと輝く西校児童★

あいさつや思いやりの心、目標への努力、きまりやマナーなど、児童一人ひとりが輝く姿を認め励ます機会として今年度も西小きらり賞の表彰を行ってきました。先日3月の西小きらり賞の表彰を行い、校長先生から表彰状をいただくと、うれしそうに教室に戻っていく姿がありました。今後も引き続き、子供たちの頑張る姿を認め、伸び伸びと学校生活を送れるようにしていきます。



子供の悩みを聞くときのポイント

自分が悩みを抱えているとき、どんなふうに話を聞いてもらいたいですか？ アドバイスをされるよりも、まずはただ「そうなんだ、それは大変だったね、つらかったね。」と受け止めてもらいたいのではないでしょうか。家族として、心配な気持ちや「〇〇すべき」という意見、「〇〇してほしい」という考えがあるのは当然でしょう。しかし、それはちょっと脇に置いて、じっくりと子供の気持ちに共感し、受け止めることが大切です。

子供の悩みを聞くときのポイント(続き)

具体的な言葉かけの例

- ・「学校に行きたくないほど、つらいんだね。」「最近、元気がないように見えて、心配なの。」「頭痛や腹痛が多いみたいね。どうしたのかな。どんな調子かもっと話してくれない?」「あまり家族と話をしなくなっただけど、お母さんはあなたと話がしたいわ。」「友達とケンカすることが多くなっただけど、何かあったのかな?よかったら話してくれないかな?」「そうか……〇〇なんだね。」と、子供の言葉をくりかえす。

子供が話し始めたら、まずは聞き役に徹します。自分の考えや意見を差しはさむことや、それはダメだ、違うなどと否定することは避けましょう。子供はどんなふうに感じているのでしょうか、どんな気持ちでいるのでしょうか? 子供の気持ちに共感するとは、子供自身の感じ方を理解するつもりで聞くことです。そして、子供の気持ちをしっかり受け止める姿勢が大切です。自分の気持ちを理解して話を聞いてくれる相手には、信頼して心を開いてくれるはずで、心の不調が感じられる場合、病気はきっとよくなるということ伝えることも大切です。また親や周囲の人間がついている、一緒に乗り越えようというメッセージも大きな支えになります。

「I (アイ) メッセージ」で話すと気持ちが伝わりやすい

声をかけるときは「I (アイ) メッセージ」で話すことを意識するとよいです。「あなた」ではなく「私」を主語にして話す方法です。「あなた」を主語した言葉は、たとえば、「あなたは最近、学校を休んでばかりね。」「あなた、成績が下がったわね。どうしたの?」という具合です。相手を非難しているように響きやすいでしょう。一方、実際に起こっていることに対して、「私」を主語に素直な気持ちを伝えると、相手を責めるのではなく自分も一緒に考えようとする姿勢が伝わります。たとえば、「最近、学校をよく休むので、(私は)あなたのことがとても心配なの。」「成績が下がっているので、(私は)気になっているの。」と伝えれば、本人が受ける印象はずいぶん変わるでしょう。

答えやすい質問の仕方

質問するときには、「はい」「いいえ」のどちらかで答えなければならない質問や回答を迫る質問をすると、本人は責められている、強要されていると感じやすいでしょう。たとえば、「宿題はしたの?」「明日の用意はできているの?」といった質問は、プレッシャーになりやすいでしょう。一方、「どんなふう思う?」など、答え方が限定されない質問のほうが、相手も話しやすくなります。「WHY?」よりも「HOW?」で聞きます。たとえば「〇〇については、どう?」「〇〇のときは、どんな感じだった?」という聞き方です。

厚生労働省ホームページより

スマホ・携帯電話等によるトラブル防止を心掛けましょう

春休みは、少し暖かくなり気も緩む時期でもあります。スマホや携帯電話をお子様を使用する際のルールはいかがでしょうか? まだまだ小学生です。分からないうちに犯罪に巻き込まれることがないように、ご家庭でのルールをもう一度ご確認ください。また、お子様を危ないサイトから守るためにも、100%のフィルタリングを実施していただきたいと思っております。ご協力をお願いいたします。

ルールの例

- ・自分の電話番号やメールアドレスをむやみに教えない。
- ・夜9時以降は携帯電話を使わない。
- ・勉強中や食事中は携帯電話を使用しない。
- ・携帯電話は自分の部屋に持ち込まない。
- ・携帯電話の賢い使い方は家族で教え合う。
- ・メールを送るのは1日〇回までとする。
それ以上使う場合は理由を保護者に伝える。
- ・必要のないサイトにアクセスしない。
- ・おかしなメール、知らない相手からのメールは必ず保護者に見せる。
- ・有料サイトの利用は保護者に相談して許可をとる。
- ・会員登録等の個人情報登録は、必ず保護者に許可をとる。
- ・人の悪口は絶対に書かない。

※一方的な押し付けにならないように、必ずお子様と話し合いながらルールを決めましょう。身近な犯罪の例を話し、あなたがとても心配だという思いを伝えましょう。時々話し合っで見直しをしましょう。

スマホ・ケータイ宮っ子ルール共同宣言

Ver.2

Ⓜ みんな必ずフィルタリング!

Ⓝ やる前にしよう!

ネットゲームの

OK?NG!

Ⓞ 使う時間を決めよう! 守ろう!

Ⓞ 怖いネットの落とし穴に注意!

