

## はじめに

社会の急激な変化の中で、子育てをめぐる保護者の不安や悩みも多様化しています。いじめや不登校、学習や友達関係、就学や進路、こどもの発達、反抗期の対応やしつけなど、不安や心配事は数え切れません。また、情報機器の進歩により、スマートフォンの所持やSNSの利用方法の問題など、新たな課題も発生してきています。

本サポートブックでは、そうした保護者の不安を少しでも軽減できるよう、様々な悩み事をQ&A形式で掲載しています。また、こどもに関する悩みを相談できる機関も掲載しています。

悩み事のQ&Aは、小学校入学から中学校卒業までの9年間を通した内容でまとめてあります。発達段階によって、対応も変わってきますので、基本として、小学校低中学年と思春期で分けて記載しています。

小学校入学当初は新しい環境で、新しい生活が始まるので、こどもたちも急激に成長する一方で、戸惑いが増え、不安に感じ、自分をうまく表現できなくなることもあります。このようなときには、こどもに寄り添いながら、対応していくことが重要となります。低中学年パートは、そうした対応を中心にまとめてあります。

個人差はありますが、小学校高学年あたりから思春期に入るこどもが多く見受けられます。友だちとの関係がより濃密になり、親から遠ざかろうとすることもあります。場合によっては、反抗的な態度が露骨に出ることもあります。そうした様子を見ることで、保護者の不安が増大してしまうこともあります。思春期パートでは、そうした時のお子様にあった関わり方を見つけるヒントになるようまとめてあります。

こどもたちの生活環境などの背景や各々の特性には違いがありますので、記載した内容が全て当てはまるとは限りません。それぞれのお子様合った関わり方を見つけ、不安の軽減や課題の改善に向けた働きかけを考える一つのきっかけとしていただけるのではないかと考えています。

不安や悩みを一人で解決することはとても大変です。本サポートブックの内容に関わらず、子育てにおいて困り事、悩み事が生じたときは、抱え込まずに、学校、相談機関、医療機関等に相談をして、多くの人力を借りて子育てができるとういと思います。相談窓口の一覧もぜひご参照ください。

このサポートブックが皆様の子育ての充実に結びつくことを願っています。

