



こどもを 見つめて



こどもを見守ってください



保護者の皆様へ

思春期は、心身ともに、こどもから大人へ大きく変化していく時期です。

友人との交友関係をより重視するようになり、異性や社会への関心が高まり、また、親子関係にも変化が出てきます。この時期のさまざまな体験は、失敗や挫折も含めて、大人になるための大変貴重な経験となりますが、同時に健全な成長を妨げ、こどもたち自身が大きな危険に陥ることもあります。

未来を担うこどもたちの健全な成長には、保護者や地域の大人たちが、今以上にこどもたちに目を向け、見守りながら、時に支えていく、そういった姿勢が何よりも大切です。

このパンフレットは、思春期のこどもたちが成長していく中で遭遇する、インターネットなどにひそむ危険性やいじめなどについて、保護者の皆様に、こどもと一緒に考えていただくきっかけとなればと思い、作成しました。

こどもと向き合い、大人がこどもを見守っていくことの大切さを、改めて感じていただければ幸いです。

すべてのこどもに「権利」があります

こどもには誰でも、自分らしく幸せに生きる権利があり、①いかなる理由でも差別されないこと ②こどもにとって最も良いことが最優先されること ③安全に守られ、成長できること ④意見を表し、尊重されること(こどもの権利条約の4原則)の保障が求められます。

こどもが毎日を安心して過ごし、すこやかに成長するためには、保護者をはじめとしたこどもの周りの大人が、こどもの権利について知り、一人の人間として尊重するとともに、年齢や成長に応じて適切な配慮や支援を行っていく必要があります。

思春期のこどもたち

思春期のこどもの心(内面)ではどのような変化が起きているのでしょうか？

- 秘密を持つようになる。
- 異性を意識し始める。
- 体の変化に戸惑いを感じ始める。
- 親友を求めるようになる。
- 親との距離を置こうとする。
- 他人と比べて劣等感を持つようになる。



大人へと成長していくにあたってこの時期に必要なことは何でしょうか？

- 自分自身を大切にすること。
- 人を信頼し、親密な交友関係を持てること。
- 自分自身の価値観を持てるようになること。
- 身体の変化を受け止めること。
- 責任を意識し、それに応えられるようになること。
- 多くの人と交流することなどにより、社会を知ること。



この時期のこどもたちにどう接すればよいのでしょうか？

こどもの気持ちや態度を受け止めること

親に対して批判的になったり、逆に甘えたりと、両極端な態度を取るようになりますが、そこに隠れたこどもの気持ちや考えを、真剣に受け止めることが大切です。

必要な情報を提供すること

社会のルールや仕組みについて教えたり、親子で考える機会を設けたりすることも大切です。

1

インターネット・携帯電話・スマートフォンにひそむ危険性



携帯電話やスマートフォン、タブレット端末等の普及によって、インターネットは私たちにとって当たり前の存在となりました。こどもたち自身も携帯電話やスマートフォンを持ち、学習やゲーム、友達との交流などで利用することも増えています。一方、インターネットが身近になったことで、犯罪やトラブルに巻き込まれるケースも増加しています。

どんな危険があるのでしょうか？

- つい夢中になってしまい、止められなくなる(ネット依存)。
- 有害サイト(アダルトサイトや暴力、薬物等)の閲覧が容易。
- オンラインゲーム等の高額請求のトラブルや、詐欺サイト・定期購入などの通信販売のトラブル。
- SNS※などで、高額な報酬の支払いを示唆する、仕事の内容が明らかではない募集に応募し、犯罪の加害者・実行役になってしまう「闇バイト」。
- 実在のサービスや企業を騙り、偽サイトに誘導してパスワードを盗んだり、悪意のあるソフトウェアに感染させたりする(フィッシング)。
- 知人の画像や動画などを無断で公開することによるトラブル。
- SNS※を利用した「いじめ」や、SNSで知り合った相手からだまされるなどして、自分の裸体を撮影した画像をメールなどで送られる「自画撮り被害」。
- コンピューターウイルスへの感染や不正アクセスなどによる個人情報や位置情報などの流出。
- 他人のID・パスワードで勝手にログインしたり、コンピューターウイルスを作ったりすることで、こども自身が加害者となる可能性も。

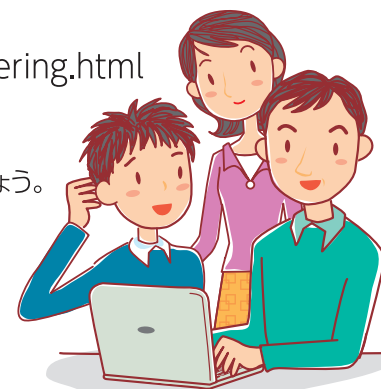
※ソーシャル・ネットワーキング・サービスの略称。LINE・X(旧Twitter)・Instagramなど、プロフィールや日記などをネット上に公開し、友達や同じ趣味を持った人たちとの交流を可能にするサービス。

スマートフォン・携帯電話の長時間使用は、学力に悪影響を与えるという報告もあります。
詳しくは「**学習意欲**」の科学研究に関するプロジェクト 仙台市 **検索**



こんなところに注意してください

- 有害サイトへのアクセスを制限するフィルタリング(指定したサイトへのアクセスを制限する機能)サービス、フィルタリングソフトなどを活用しましょう。スマートフォンは携帯電話回線のほかに、無線LAN回線も利用できるため、それぞれにフィルタリングを設定しましょう。
詳しくは、総務省のホームページをご覧ください。
https://www.soumu.go.jp/main_sosiki/joho_tsusin/d_syohi/filtering.html
- メール等のリンクを安易にクリックせず公式サイトから接続すること、アップデートを行い端末を安全な状態に保つことなどを心がけましょう。
- 迷惑メッセージブロック機能の活用など、不審なメッセージが届きづらい設定をしましょう。
- 携帯電話・スマートフォンを持たせる場合は、使い方について親子で話し合っ利用のルールを決めましょう。(午後9時以降は使用しない、など)
- ペアレンタルコントロール機能等を活用し、こどものインターネット利用状況等をしっかり把握して、正しい使い方を教えましょう。



2 いじめ



いじめは、受けたこどもの心身に深い傷を負わせ、健全な成長を妨げるおそれがあります。また、いじめる側のこどもも、ストレスや不安、劣等感などを抱えている可能性があります。大人が適切に支援する必要があります。

いじめは「いつでも、どこでも、どのこどもにも起こり得る」ものであることを十分理解し、周りの大人が協力して、早い段階から適切な対応を取ることが大切です。

いじめとは？

こどもが関わる仲間や集団の中で起きる心理的または物理的な影響を与える行為（インターネットを通じて行われるものを含む）で、行為を受けた本人が心や体に苦痛を感じているものをいいます。いじめている意識がなくとも、相手が苦痛を感じていれば、それは「いじめ」です。一見すると軽微と思われる内容でも重大な事態を招くことがあります。

【例】

- 冷やかす、からかい、悪口、嫌がるあだ名で呼ぶ、無視、持ち物を隠すなどの心理的な行為。
- 体や身に着けているものをたたき、蹴る、物をぶつけるなどの暴力的な行為。
- SNSなどでの文字、画像や動画の送信などによる誹謗（ひぼう）中傷。

こどもの様子に変化を感じたら、それはいじめのサインかもしれません

- 行動の変化
 - ・学校に行きたがらない ・学習への意欲が乏しくなる
 - ・休日でも家に閉じこもりがちになる
 - ・感情の起伏が激しくなり、家族や物に八つ当たりする
 - ・服の汚れや破れ、あざや擦り傷等がある など
- 体の反応
 - ・食欲がなくなる ・眠れない
 - ・スマートフォン等の着信音や玄関のチャイム音に過剰に反応する など
- 表情や会話
 - ・疲れた表情をしている、ふさぎこんでいる
 - ・喜怒哀楽が激しい、あるいは無表情になる
 - ・学校や友達のことを話したくない など



こんなことを心がけてください

- こどもが何でも相談しやすい雰囲気をつくりましょう。
- いじめは、人間の尊厳を傷つけ、心身に深い傷を負わせる絶対に許されない行為だ、ということをきちんと伝えましょう。
- いじめをしない健全な心を育むために、努力を認めてほめる、感謝の言葉をかけるなど、自己肯定感や自己有用感を高める声掛けも大切です。また、相手の立場で考えられるよう、幅広い世代と交流する機会を設けましょう。

3 児童虐待



児童虐待は、こどもの成長や人格形成に影響を与え、心身に後遺症を残したり、最悪の場合は死に至らしめたりすることもあります。

こどもたちを守るために、まわりの大人が児童虐待を理解することが大切です。

児童虐待とは？

児童虐待とは、保護者等がこどもの心身を傷つけ、健やかな成長・発達を損なう行為のことです。

虐待かどうかは、虐待をする側（保護者等）の意識の問題ではなく、こどもがどのように感じ、傷ついているか、「こどもの立場」から判断されるものです。

こんなところに注意してください

- 「しつけ」と思っている行為でも、「殴る」「蹴る」といった行為は、虐待に当たります。また、食事を与えない、病気になっても病院に連れて行かないといった行為も虐待に当たります。

【虐待の種類】

■**身体的虐待**：殴る、蹴る、叩く など

■**心理的虐待**：言葉による脅し、無視、兄弟姉妹間での差別的扱い など

※こどもの目の前で家族に対して暴力をふるう行為も心理的虐待に当たります。

■**ネグレクト**：家に閉じ込める、食事を与えない、ひどく不潔にする、病院に連れて行かない など

■**性的虐待**：こどもへの性的行為、性的行為を見せる、ポルノグラフィの被写体にする など

- こどもへの虐待は、子育ての不安から始まることがあります。虐待は、「いつでも」「どこでも」「どんな人でも」起こり得ます。出産や育児に悩んだり、負担を感じたりした時は、一人で抱え込まず相談してください。相談を受け付けている窓口は、仙台市ホームページのほか、このパンフレットの後ろにも記載しています。
- 虐待のほとんどが「家庭」という密室の中で行われるため、実際にその現場を目撃することはほとんどありません。しかし、「どうも様子がおかしい」「虐待では?」と思ったら、児童相談所または各区家庭健康課・宮城総合支所保健福祉課にご連絡ください。間違っていたからといって、連絡した人が責任を問われることは一切ありません。

こんな様子はありませんか？

- | | |
|-----------------|-------------------|
| ● こどもの場合 | ● 保護者などの場合 |
| ・不自然なあざや傷がある | ・しつけが厳しすぎる |
| ・衣服や身体がいつも汚れている | ・こどもを放置してよく出かけている |
| ・家に帰りがたがらない | ・夫婦喧嘩が多い |
| ・夜中に外をうろつく など | ・こどもに関心を持っていない など |



ヤングケアラーについて

家族の介護その他の日常生活上の世話を過度に行っていると認められるこども・若者のことを「ヤングケアラー」といいます。

こどもが家事や家族のケアをしていること自体が問題だということではなく、その頻度や時間の程度によって、例えば学校に通えなかったり、やりたいことができなくなったりするなど、年齢や成長の度合いに見合わない重い責任や負担を負うことで、こどもの育ちや教育に影響が生じているような場合には、適切な支援が必要です。

携帯電話やスマートフォンの普及により、見ず知らずの人と簡単にコミュニケーションが取れるようになり、問題意識や抵抗感が希薄なまま、気軽さを装った援助交際の誘いに乗り、トラブルに巻き込まれるケースが増えています。



どんな危険があるのでしょうか？

- 異性との健全な信頼関係を築くことが難しくなります。
- 組織的な売春グループとの接触等により、別の犯罪に巻き込まれる可能性があります。
- 就学意欲の低下やHIV・性感染症に感染する可能性も。
- 大人はもちろんのこと、子どもが出会い系サイトに書き込むなどして、金銭等を対価とした交際に誘うことも違法です。

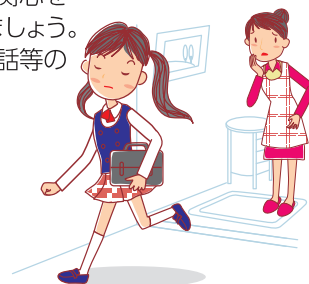
きっかけは？

- インターネットの出会い系サイトへのアクセス。
- ゲームサイトや会員制交流サイトなど多様な情報交換サイトを利用し、見知らぬ人と知り合って…。
- 「みんなやっているよ」という誘い。

こんなところに注意してください

- ☐ 生活態度に変化はありませんか？
- ☐ 小遣い以上の高額な物を買っていませんか？
- ☐ 電話やメール着信後の急な外出や夜間の外出が増えていますか？

- 外出先や交友関係等、子どもの外での行動についても関心を持ち、子どもと話をしましょう。
- インターネットや携帯電話等の利用について、親子で話し合ってルールを決めましょう。
- 「NO」の言い方、断り方を教えましょう。



麻薬や覚醒剤に加え、「グミ」や「チョコレート」「クッキー」などの人体に無害な製品を装いインターネットなどで販売される「危険ドラッグ」や、「有害性がない」等の誤った情報が氾濫している「大麻」、さらに一般に市販されている薬や医師からの処方薬など、乱用される薬物の多様化が懸念されています。一度依存状態に陥ると抜け出すのは極めて難しいため、好奇心や軽い気持ちで使用すると大変危険であり、「近寄らない」ことが大切です。



どんな危険があるのでしょうか？

- 身体的・精神的な依存が生じ、自分の意志では止められなくなります。
- 幻覚や妄想によって人を傷つけたり、重大な犯罪を犯したりすることがあります。
- 薬物を購入するお金欲しさに、窃盗事件などを起こすケースがあります。
- 何よりも、脳や神経が破壊され、心身がボロボロになります。

友人や知り合いからの誘いなどから始まります

- 「1回だけなら平気だよ」
- 「みんなやっているよ」
- 「ダイエットのサプリメントだよ」
- 「頭がすっきりするよ」
- 「イヤなことから逃げたくて」という逃避。

こんなところに注意してください

- ☐ 何事にも、無気力・無関心になっていませんか？
- ☐ お金を浪費していませんか？
- ☐ 夜遊びや無断外泊が増えるなど、交友関係が変化していませんか？
- ☐ 病気でもないのに食欲が減退したり、体重が急に減ったりしていませんか？
- ☐ 不自然なほど感情の起伏が激しくなっていませんか？

- 成分の分からない薬物を身体に入れると、命を落とす危険があることを繰り返し教えましょう。
- その場から離れるなど、断る勇気を教えましょう。
- 薬物乱用の危険性は身近にあることを教えましょう。
- 薬物に関する正しい知識を教えましょう。

もし、思春期のこどものことで心配なことがあった場合

大切なことは、大人がこどもをよく見守り、必要なときは話し合うことです。こどもは悩みを抱えていても、なかなか打ち明けられません。日頃からこどもに向き合って、話をじっくり聞いてください。思春期のこどもたちは、親からの自立に向けた成長の時を迎え、親と距離を置くことが多くなります。また親も、小さい時ほど手をかけることが少なくなることから、こどもの行動などに対して、どうしても関心が薄れがちになります。しかし、こどもが大人へと成長を遂げる大事なこの年代こそ、親やまわりの大人が適切な支援をしていくことが大切です。

相談窓口一覧

子育てのことで、何か気になることがあれば、面接相談のほか、電話相談も受け付けていますので、お気軽にご利用ください。お子さん本人も相談できますので、必要な時には、自ら相談できるようサポートしましょう。

名 称	所在地	電話番号	相談内容	開設期間
仙台市こども若者相談支援センター	青葉区錦町1-3-9	022-214-8602	●こども・若者本人や保護者の悩みや不安に関する相談	月～金 午前8時30分～午後5時 ※祝休日、年末年始は休み
仙台市児童相談所	青葉区東照宮1-18-1	虐待対応ダイヤル 189(イチハヤク)	●こどもに関する相談 (障害相談を除く) ●児童虐待に関する相談	年中無休24時間
		022-718-2580		
		親子こころの相談室 022-219-5220	●こどもの心の問題や 育児不安に関する相談	月～金 午前8時30分～午後5時 ※祝休日、年末年始は休み ※電話による予約が必要
各区保健福祉センター・宮城総合支所	青葉区役所家庭健康課 青葉区上杉1-5-1	022-225-7211(代)	●こどもと家庭に関する相談 ●児童虐待に関する相談 ●妊娠等に関する相談 (思いがけない妊娠等)	月～金 午前8時30分～午後5時 ※祝休日、年末年始は休み
	青葉区宮城総合支所保健福祉課 青葉区下愛子字観音堂5	022-392-2111(代)		
	宮城野区役所家庭健康課 宮城野区五輪2-12-35	022-291-2111(代)		
	若林区役所家庭健康課 若林区保春院前丁3-1	022-282-1111(代)		
	太白区役所家庭健康課 太白区長町南3-1-15	022-247-1111(代)		
	泉区役所家庭健康課 泉区泉中央2-1-1	022-372-3111(代)		
秋保総合支所	太白区秋保総合支所保健福祉課 太白区秋保町長袋字大原45-1	022-399-2111(代)	●妊娠等に関する相談 (思いがけない妊娠等)	
教育相談室 (仙台市教育委員会)	教育相談課 青葉区上杉1-5-12	022-214-0002	●学校生活、不登校等の相談	月～金 午前9時～午後5時 ※祝休日、年末年始は休み
仙台市教育支援センター	青葉区水の森3-24-1	022-303-6551	●不登校、引きこもりなどの相談	月～土 午前9時～午後5時30分 ※火・土は午後5時まで 祝休日、年末年始は休み
仙台市いじめ等相談支援室 エスケット S-KET	青葉区国分町2-14-18 定禅寺パークビル3階	0120-303-836 または 022-395-8893	●こどものいじめ等に関する相談 ※面接相談は原則予約制	月・水・木・土 午前10時～午後5時 火・金 正午～午後7時 ※祝休日、年末年始は休み

名 称	相談機関	電話番号	相談内容	開設期間
子育て何でも電話相談	仙台市こども若者相談支援センター	022-216-1152	●育児にかかる悩みや不安に関する相談 【こども若者メール相談】 仙台市ホームページから受け付けています。 	月～金 午前8時30分～午後5時 ※祝休日、年末年始は休み
こども若者電話相談		0120-783-017	●こども・若者自身の悩みやその家族の悩みに関する相談	年中無休24時間
ヤングケアラー相談			●電話によるヤングケアラー自身やその家族などからの相談	
児童相談所電話相談	仙台市児童相談所	虐待対応ダイヤル189 (イチハヤク) 022-718-2580	●こどもに関する相談 (障害相談を除く) ●児童虐待に関する相談	年中無休24時間
せんだいみやぎ こども・子育て相談	仙台市から委託を受けた事業者	なし	●子育て・家庭・親子関係などの相談 【LINE相談】 LINEアプリから受け付けています。 	月～土 午前9時～午後8時 ※年末年始は休み
はあとライン	仙台市精神保健福祉総合センター (はあとぽーと仙台)	022-265-2229	●こころの問題に関する 本人や家族の悩みの相談	月～金 午前10時～正午 午後1時～午後4時 ※祝休日、年末年始は休み ※金曜午前中は精神科医による相談
ナイトライン		022-217-2279		年中無休 午後6時～午後10時
せんだい妊娠ほっとライン	仙台市から委託を受けた事業者	なし	●妊娠等に関する相談 (思いがけない妊娠等) 【LINE相談】 LINEアプリから受け付けています。 	年中無休 午後5時～午後10時
消費生活相談ダイヤル	仙台市消費生活センター	022-268-7867 または全国共通3桁 ダイヤル188(イヤヤ)	●悪質商法、契約トラブル、 多重債務等の消費生活に 関する相談	月～金 午前9時～午後5時 (受付は午後4時30分まで) 土 午前9時～午後4時 (受付は午後4時まで) ※祝休日・年末年始は休み
少年相談電話	宮城県警察本部少年課	022-222-4970	●20歳未満の方の非行や 問題行動に関する相談	月～金 午前8時30分～午後5時15分 ※祝休日、年末年始は休み
いじめ110番		022-221-7867	●20歳未満の方に対する いじめの相談	
警察相談電話	宮城県警察相談センター	#9110または 022-266-9110	●不審電話等、 犯罪に関する相談	年中無休24時間
銃器・覚醒剤110番	宮城県警察本部組織犯罪対策第二課	022-266-1074	●銃器・薬物犯罪等に関 する相談	年中無休24時間
法務少年支援センター仙台 (ふるじろ心の相談室)	仙台少年鑑別所	022-286-2322 または全国共通相談ダイヤル 0570-085-085	●非行、問題行動に関 する相談 【メール相談】 ホームページから受け付けています。 	月～金 午前9時～午後5時 ※祝休日、年末年始は休み
こどもの人権110番	仙台法務局	0120-007-110	●いじめなどのこどもの 人権に関する相談	月～金 午前8時30分～午後5時15分 ※祝休日、年末年始は休み (留守番電話あり) ●インターネットによる相談 (https://www.jinken.go.jp/) ●LINE人権相談(検索ID: @linejinkensoudan) でも相談を受け付けています
24時間いじめ相談専用電話	仙台市教育委員会	0120-81-2455	●いじめに関する相談	年中無休24時間
仙台市いじめ等相談支援室 エスケット S-KETによる電話相談	仙台市いじめ等相談支援室 エスケット S-KET	0120-303-836 または 022-395-8893	●こどものいじめ等に関 する相談 メールでの相談も受け付けます。 詳細はホームページをご覧ください。 	月・水・木・土 午前10時～午後5時 火・金 正午～午後7時 ※祝休日、年末年始は休み