



春休みを迎えて

ご家庭のみなさまへ

平成31年3月

浦安市青少年センター
浦安市猫実1-1-1
浦安市役所 7F
TEL712-6799

締めくくりの学期が終わり、子ども達が楽しみにしていた春休みがもうすぐ始まります。この春休みは、今までの長い休みとは少し意味合いが異なります。つまり、この1年を振り返り、進学・進級に向けた準備をするための貴重な休みといえるでしょう。これまでの学習面・生活面で良かったところはさらに伸ばし、課題や努力しなければならないところは具体的な改善策を立てて取り組むことが、来年度のスタートに大きく影響します。ご家庭におかれましては、お子様が自主的・主体的に取り組むことができるような助言等をしていただけると、春休みがより一層充実したものになると思います

【春休みを過ごすために】

1. 規則正しい生活を心がけましょう。

「^{はやね}早寝・^{はや}早起き、^{せんがん}洗顔・^{はみが}歯磨き、^{あさ}朝ごはん」等、規則正しい生活に心がけ生活リズムを整えましょう。子ども達が健やかに成長していくためには、適切な運動、バランスのとれた食事、十分な休養・睡眠が大切です。

成長期の子どもにとって「よく体を動かし、よく食べ、よく眠る」ことは必要不可欠な基本的生活習慣です。

基本的習慣の乱れが、学習意欲や体力、気力の低下の要因の一つとして指摘されています。

～「早寝早起き朝ごはん」の生活習慣は「生きる力」の源～



シンボルマーク

2. 学習計画を立てましょう。

学習計画を立てて、できるだけ朝のうちにしましょう。不得意だった教科の復習もしましょう。心に残るよい本をたくさん読みましょう。



3. 事件や事故に合わないようしましょう。

◇交通ルールを守って、事故のないよう気を付けましょう。

特に自転車に乗るときはルールを守って一時停止、歩行者優先、ライト点灯を守り、二人乗り、スマホをしながら走行等はしないようしましょう。



二人乗りはダメ！！

◇不審者や不審電話に注意しましょう。(イカのおすしの約束)

- 知らない人にはついて「いか」ない。(基本です。)
- 知らない人の車に「の」らない。(車だけでなく、悪いさそいにも乗らないようしましょう。)
- 「お」お声をだす。(近くの大人に助けをもとめましょう。)
- 「す」ぐ逃げる。(危険を感じたら、近くのお店などに逃げ込みましょう。)
- 何かあったらすぐ「し」らせる。(家の人、学校、警察に起こったことを知らせましょう。)



◇自己防衛にも心がけましょう。

- 華やかな服装や露出度の高い服装は避けましょう。
- 必要以外の夜間の外出を避けましょう。
- 他人を中傷するような会話(メール、LINEなどを含む)をしないようしましょう。
- 小さいことでも、おかしいと思ったら、大人に相談しましょう。

4. 保護者の責務

◇深夜外出の制限(千葉県青少年健全育成条例第23条)

保護者は、特別の事情がなければ深夜(午後11時から翌日の午前4時まで)青少年を外出させないよう努めなければなりません。

◇インターネット接続機器の管理に係る保護者の責務(千葉県青少年健全育成条例第23条の5)

保護者は、パソコンなどインターネットに接続する機器を適切に管理することにより、青少年有害情報を閲覧することがないように努めなければなりません。(フィルタリングサービスの利用)

この詩は、板倉久子著書「**こんな生き方がしたい 弁護士 渥美雅子**」の中で、弁護士渥美雅子さんが、一人落ち込む当時高校生だった息子さん（雄一郎さん）を励ますために書いた詩として紹介されているものです。

ユウよ

君は知るまい 君がこの世に生を享けた瞬間を
12月の晴れた午後 父と母が息を詰めて待つ時間の中へ
君はまるで神様からの速達郵便のように
たった2,270gの重さでとびこんできた
父と母は その時 お互いの命にかえても君を守り抜こうと
誓いあつたのだ



ユウよ

覚えておいてほしい 君はいつだってありのままの君でいい
父も母もなにも望みはしない 君が私達にとっていい子でも悪い子でも
立派な子でも困った子でも 私達の愛に変わりはない
君は君自身でありさえすればいい
そうだ いつも君自身を失わないことだけを
どうか覚えておいてほしい

ユウよ

思い出しておくれ もしも生きることに怯える瞬間があつたら
もしも魂を投げ捨ててしまいたくなつたら
だから人生は生きるに値するものだとすることを
もしも天に登る階段だけがただ一本延びていたならば
君は退屈な長いそのステップを 正気で登り続けられるだろうか
おじけづいたり 恥入ったり スリリングな人生って奴は
だからいつだって投げ出すには惜しいものなのだ



ユウよ

思い出しておくれ その人生が
父と母が君に贈ることのできた
たったひとつの贈り物だということを

思春期の子どもは、これまでの親の庇護の元から自立への準備段階に入ります。子どもの突然の変化に子どもも親も戸惑いますが、それは子どもが新しい自分に出会うための「成長のプロセス」と捉えてください。母親は、子どもとの密着した関係を断ち切り、知らない世界を持つことを認め、父親は、信頼できる関係を築き、社会に出ていくことを後押しする、というように両親が協力して対応することが必要になります。子どもが幼い自分に別れを告げ、不安や葛藤を乗り越え一歩大人に近づくためのお手伝いができたらと思っています。どうぞお気軽にご相談ください。

電話相談・来所相談（予約制） 月曜日～金曜日（祝・12/29～1/3 除く）

午前10時～12時 午後1時～午後4時

相談専用電話



さあこい いいこに
351-1152

