



入学・進級
おめでとう

子どもの権利相談室

やまなしスマイル



新学期

機関紙 第5号 令和7年4月発行

中学1年生、高校1年生のみなさん、入学おめでとうございます。
きっと期待で胸を膨らませていることと思います。3年間は長いようですが、あっという間に過ぎて
行きます。1日1日を大切にしながら、学校生活を楽しんでください。 相談室一同より



今回は、新年度スタート号です。
最後まで読んでください。

最初に、中学生のみなさんは、
『中1ギャップ』という言葉を知って
いますか？高校生のみなさんは
知っていますよね。



どんな変化があるの？
不安だな。



中1ギャップとは、新入生が新しい環境や学習内容になかなか馴染めず授業についていけ
なくなったり、「学校に行きたくない」と不登校になってしまったりすることです。小学校
から中学校へ進学すると、一緒に過ごす友だちや先生、そして、学習環境も大きく変わるこ
とが多く、新しい環境に慣れるのに時間がかかってしまう生徒がいます。



中学1年生

中学生になるとどんな変化があるのかな？

勉強が分からないな。どうしよう？

学習面の変化

中学校になると、学習範囲が広くなり授業のスピードも速くなります。また、教科ごとに先生が
変わって、学習内容も専門的で難しくなっていきます。授業が分からなくなってしまうと、学校に行き
たくなってしまうこともあります。定期テストなど学習の負担が増えます。



生活面の変化

小学校では、担任の先生の手厚いサポートがありましたが、中学校では、生徒の自主性が求められる
ことが多くなります。また、部活動で朝早かったり、夕方遅くなったりします。生活リズムが大きく
変化します。土曜日、日曜日にも練習があります。



交流関係の変化

中学校に入ると、他の小学校出身の生徒と交流することにより、新しい人間関係が広がります。
でも、新しい友だちとの関係を上手く築けていけないこともあります。また、部活動では、先輩
後輩の上下関係にも気を遣い、人間関係にもストレスを感じてしまうことがあります。



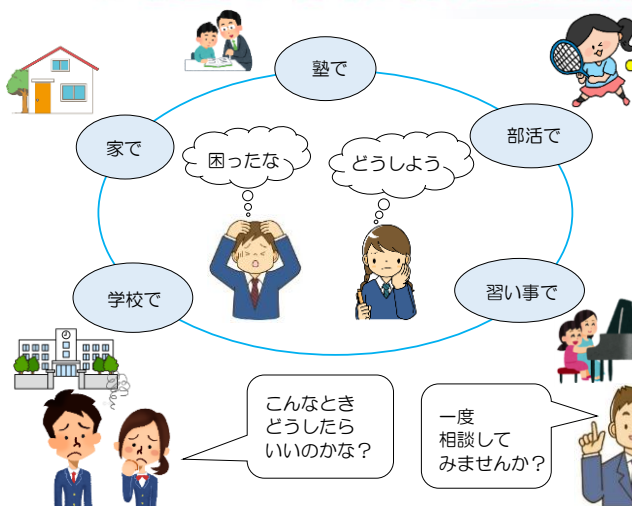
中1ギャップにより、心身にサインが現れます。



こんな時



家庭内だけで解決が難しいときには、学校の先生や専門
家、支援機関に相談する。



子どもの権利相談室(やまなしスマイル)

※電話/メール/FAX/手紙/対面/オンラインで相談できます。

電話 055-225-3958 FAX 055-223-1509

メール kodomo-kenri@pref.yamanashi.lg.jp

手紙 〒400-8501 山梨県甲府市丸の内1-6-1
山梨県庁本館5階 こども福祉課内

相談時間 月曜日～木曜日：午後1時～午後6時
金曜日：午後1時～午後8時

相談予約フォーム

※対面、オンライン
は予約が必要です。



困ったり、
悩んでいたら
連絡してくださいね。

やまなしスマイルの令和7年度スローガンは
「つらいこと ひとりではやまず そうだんしょう」
に決まりました。 <小学1年生の作品です。>

たくさんの応募ありがとうございました。
厳正に選考した結果、左記のスローガン
が選ばれました。



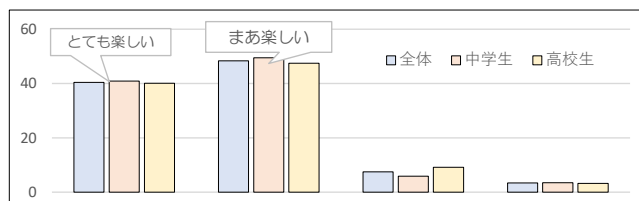
それでは、ここで
参考までに

中学生・高校生の生活と意識調査2022 抜粋 (NHK放送文化研究所)

全国の12～18歳 1,183人の
中学生への調査です

【学校は楽しいですか】

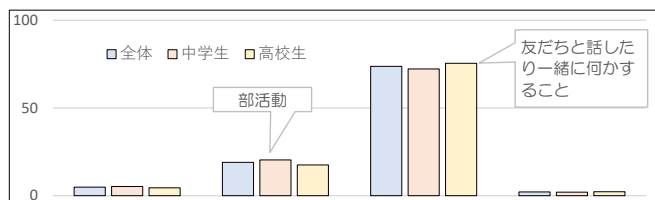
	全体	中学生	高校生
1. とても楽しい	40.4	40.9	40.1
2. まあ楽しい	48.4	49.5	47.5
3. あまり楽しくない	7.5	5.9	9.2
4. ぜんぜん楽しくない	3.4	3.5	3.2



中学生の90.4%、高校生の87.6%が学校は楽しいと回答しています。あなたは、どうですか？

【学校で何が一番楽しいですか】

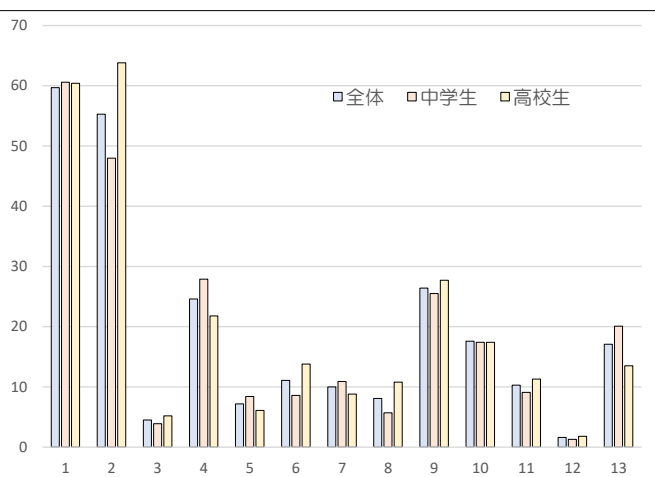
	全体	中学生	高校生
1. 授業	4.8	5.2	4.5
2. 部活動	19.0	20.4	17.5
3. 友だちと話したり一緒に何かすること	73.7	72.2	75.4
4. 先生と話したり一緒に何かすること	2.1	2.0	2.3



中学生、高校生ともに7割以上が友だちとの関係と回答しています。あなたは、どうですか？

【あなたが、今、悩んでいることはありますか】

	全体	中学生	高校生
1. 成績、受験	59.7	60.6	60.4
2. 将来のこと	55.3	48.0	63.8
3. 先生との関係	4.5	3.9	5.2
4. 友だちとの関係	24.6	27.9	21.8
5. 先輩、後輩との関係	7.2	8.4	6.1
6. 異性との関係	11.1	8.6	13.8
7. 家族との関係	10.0	10.9	8.8
8. 家の経済状況	8.1	5.7	10.8
9. 外見	26.4	25.5	27.7
10. 健康や病気	17.6	17.4	17.4
11. 好きなことをする時間がない	10.3	9.1	11.3
12. その他	1.6	1.3	1.8
13. 悩みはない	17.1	20.1	13.5



中学生の悩みベスト3は、1位が成績、受験の60.6%、2位が将来のことの48.0%、3位が友だちとの関係の27.9%でした。高校生のベスト3は、1位が将来のこと63.8%、2位が成績、受験の60.4%、3位が外見の27.7%でした。あなたの悩みは、何ですか？

【あなたが、悩みごとや心配ごとを相談するとしたら、主に誰に相談しますか】

相談相手は、中学生、高校生ともに1位が友だち（中学生38.8%、高校生42.6%）、2位がお母さん（中学生32.6%、高校生30.2%）で、お父さんや学校の先生、兄弟姉妹などを大きく上回っています。



悩みごとや心配ごとがあったら、一人で悩まず、友だちやお母さんでも、誰かに相談してみよう。きっと解決の糸口が見つかるかも知れないよ。



子どもの権利相談室
(やまなしスマイル)も
忘れないでね。

報告

令和6年度（R6. 4～R7. 2）のやまなしスマイルへの相談は次の通りでした。

- ◆のべ100人を超える多くの方から相談がありました。
- ◆相談してきた方は、小学生や中学生、高校生、そして、保護者のお父さんやお母さんでした。中には、おばあちゃんからの相談もありました。
- ◆相談方法は、電話がほとんどでしたが、メールや対面、オンライン、手紙での相談もありました。
- ◆相談の内容は、いじめや不登校で悩んでいること、学校のこと、家庭内のことなど、いろいろでした。

【相談しようかどうか迷っているみなさんへ】
※ぜひ、気軽に相談してみてください。待っています。

