



4月、晴れて高校に入学したシヨウは、新しい通学路、制服、出会いなど、すべて一新する生活に期待と不安で揺れ動いていた。中学までは陸上部。でも、選手に選ばれるほどではなかったし、通学時間も今までよりずっと長くなるから運動部はキビシそうだ。実は興味のある鉄道仲間を高校ではみつけられるのではと期待して、部活は鉄道研究会に入ろうかと思っている。勧誘してきたダイキ先輩がいい人そうだったからだ。友達は割とすぐできた。高校は成績が似たタイプが多いせいか、話が合う人が中学よりも多い。入学祝いに親に買ってもらったスマホでさっそ



通学時間／交通機関を利用しての通学は大人が思っているより子どもたちは緊張して疲れています。また、通学時間が長くなることで、睡眠不足になる生徒も出てくるので、環境の変化による疲労回復をサポートしてあげましょう。

Y 高校1年生・シヨウの1年間

期待そして戸惑い

マークの説明



保護者の役割は目配りです



保護者は声をかけてあげましょう



保護者に行動が求められるケースです

環境の急変、新生活への順応： そして大人への階段を上り始める

「小島先生からのアドバイス」
「小中学生のころまでは保護者が子どもの世話を焼くことが多かったと思いますが、これからは自立を支援しましょう。子どもという意味での距離感を保つと、成長を促すことにもつながります」

登場人物



シヨウ*

加里街高校**1年生。素直だけれどおっとりした草食系男子。

『僕たちの、2016』

保護者の目配りポイント&
高校生活スケジュールもわかる学園小説

高校の3年間は密度が濃く、子どもたちはさまざまな経験を通して成長していきます。中学時代と変化がおきても保護者は慌てずに子どもの自立を支援できるように、学園小説を通して目を配るべきポイントをおさえておきましょう。

構成・取材・文／長島佳子
イラスト／長谷部真美子

監修



藤沢清流高校
(神奈川県立)
総括教諭
小島昭彦先生

※学年ごとの保護者の役割について、小島先生のアドバイスもあります。

*2000年生まれ男子の名付け第1位「翔」
**加里街(キャリガイ)高校は架空の学校です



くLINEのIDを交換した仲間もいる。

けれど授業がスタートすると進むスピードが中学とは全然違う！ 今まではオールマイティーなつもりでいたけれど、数学や生物についていくのが大変で戸惑うばかりの日々が過ぎていく。

気づいたら5月の中間考査。「こんな状態でもう試験なんて！」と気持ちばかり焦って、対策を練ることすらできず、中学時代にはとったことのないような点数。「どうしよう…、親に言えない…」。

そんなシヨウを励ましたのはやっぱり仲間たち。鉄研のダイキ先輩は高校の試験の攻略法を教えてくださいましたし、授業でわからなかったことはLINEで仲間と共有して教え合ったりしている。「高校の授業で戸惑ったのは自分だけじゃないんだな」と少し安心できた。

充実の日々

高校生活にも慣れてきた6月、高校で最初の一大行事・体育祭。応援看板のデコレも応援合戦も規模が中学とは段違いで、部活以外の先輩たちと一緒にやる作業は不安だけど刺激的だ。シヨウのクラスは青組で、2年生にミック先輩というキレイな先輩がいて応援の練習で会えるのが楽しみなシヨウだった。当日、緑組のデコレが超リアルな北海道新幹線で「やられた！」と思ったシヨウ。緑組のリーダーはダイキ先輩だった。

ダイキ先輩率いる鉄研は文化系とは思えないほどアクティブな部だ。他校との交流が多くクイズ大会や写真コンテストもあり、それを「試合」とよんで負けないように事前準備する日々だ。写真を撮りに遠出もする。で、帰宅が遅くなると勉強してないと親に怒られることもしばしば。でも楽しくてしかたがない。

体育祭後、燃え尽き感で勉強にスイッチがなかなか入らなかった。でも、中間考査の反省から7月の期末考査では、先輩たちに教わったようにポ

スマホ／高校入学を機にスマートフォンを持たせる家庭が増えます。今の子どもたちはコミュニケーションの多くをスマホに頼っていますが、校内では禁止の学校もあります。食事や就寝時まで手放さなくなったら要注意。クラスや部活の連絡ツールでもあるので、持たせる際に使用時間・場所など使い方を話し合っておくのもよいようです。

中間考査／高校最初の試験の結果は、この先の高校生活を的確にフォローするためにもぜひ把握しておきたいポイントです。テストのレベル、結果順位にシヨウクを受ける子どもも少なからずいます。よくないのは、それを見て保護者が子ども以上に焦ったり動揺したりしてしまうこと。本人が「次は頑張ろう」と前向きな気持ちになれるような見守り、声かけをすることが大切です。

体育祭

体育祭は学校によって、春に行くケースと秋に行くケースがあったり、体育祭の代わりに陸上競技会を行う学校もあります。また、文化祭と体育祭のどちらかを隔年ごとに行う学校もあります。行事は仲間との協働の喜びを体感し、クラスや校内での居場所づくり、エネルギーの発散の場として高校生にとって大切なものです。

帰宅時間／高校生になると行動範囲が広がり帰宅が遅くなる子どもも出てきます。門限を決めるかは家庭の考え次第ですが、帰宅予定を必ず伝える習慣や、遅れる場合の連絡ルールなど、家庭での決まり事を作っておくといよいです。



夏期講習

今の高校は、夏休みなどの長期休暇中に講習授業を行っている学校が少なくありません。生徒の進度による補講的なものから、進学校では塾並みに受験対策の授業を行っているケースもあります。



イントを押さえながら理解を深められるよう、友達と教え合って授業の復習をしたりしている。結果は満足！ やればできることがわかった。

期末考査が終わったなら、高校で初めての三者面談があった。まだ志望大学まで考えてないけど2学期には文理選択がある。好きなのは理系。でも1学期の点数は文系教科のほうが良かったしな…。理系にしると家では言っていたけれど、先生の前では緊張していたのか、先生の言うことをただニコニコして聞いていたお母さん。まあ、決めるのは自分だけだね。

待望の夏休み。普段見られない鉄道を見に遠出したいし、高校生ならではのバイトだってできるぞ！ けれど、夏休みに夏期講習やインターンシップなど学校関連の行事が意外と多くて、それ以外の日は昼まで寝てたから思うようにはいかなかった。インターンシップではショウの班は市役所の観光課で職業体験した。高校生視点で観光客を呼び込むアイデアを出したり、駅にポスターを貼りに行ったり、最初は緊張したけど市役所ってけっこうおもしろいことやってるんだとわかった。でもインターンシップがバイトだったらいいのと思ったショウだった。

9月は新学期とともに文化祭の準備がスタート。準備で放課後遅くまでかかるため、帰りに学校近くのコンビニでカップラーメンとか食べながらおしゃべりするのが楽しい。中学の時、こういうのに憧れたよな。でも帰るとお腹がいっぱいで、家族と夕食をとることが少なくなっちゃった。鉄研の先輩たちは文化祭で引退。3年生たちの「北海道新幹線に関する考察」は圧巻だった。先輩たち、今までお世話になりました。3年生はクラスの出し物のほかに、部活の発表や課題研究の発表もあって、受験勉強しながらやることが多いんだなと思った。ミク先輩の演劇部の公演も、こっそりしつかり見に行ったショウであった。

次へのステップ



三者面談／三者面談は保護者の出番です。学年によって面談の内容は異なりますが、保護者と教員が、家庭、学校での子ども様子の様子や、進路について話し合うことが目的です。子どもが進路についてどのように考えているか、家庭で会話するきっかけになる場です。



バイト／高校生になって大人気分になった子どもがアルバイトをしたいと言いつつ出たとき、保護者の対応のしかたが大切です。アルバイト経験は悪いことではありませんが、高校生の本分は学業。なぜアルバイトをしたいのか、お金の必要性なのか、校則で許可されているのかを確認しましょう。

インターンシップ

公立高校でも8割以上がインターンシップを導入しており、2年生が中心ですが、1年生で実施する高校も少なくありません。導入形式は、授業の一環として実施したり、自治体、保育園、病院、民間企業などの受け入れ先に対して希望する生徒が応募するなど、学校によりさまざまです。内容も社員の補佐や事務作業を行うプログラムから、商品の企画立案を体験するケースまで多岐にわたっています。

課題研究

教科を超えて総合的に物事を考えたり、プレゼンテーションしたりする能力を身につけるために、生徒が自分たちの興味や学校が設定した課題について情報収集、分析して成果をまとめる授業を、総合的な学習の時間などで取り入れる学校が増えています。



夏休みの生活／高校生になって行動範囲や交友関係が広がり、羽目を外しすぎることもあるので、ある程度見守りは必要。また、学校の夏期講習などがない場合、生活リズムが乱れやすい夏休み。2学期からの登校に支障が出ないよう、起床・就寝時間は学期中と同じように促しましょう。



文化祭が終わると進路ガイダンスがあって、2年生のクラスを決めるための文理選択をしなければならぬ。やっぱり好きな理系に決めて10月の中間考査で数学の点数も上がったけれど、進路は得意科目だけで決めるものではないらしい。じゃあどう決めればいいんだろう。将来やりたいことって何なんだろう…。インターシップのときに、もつと真剣に働いた人たちの話を聞けばよかった。でも受験はまだ先のことだからなんとかなるとぼんやりと思う。

12月の期末考査は油断してまた成績がダウン。理系を選んで正解だったのか不安になった。好きな鉄道関係で理系の進路について考えてみた。先輩たちの文化祭の発表だと、機械系、電気系、情報系の仕事もたくさんありそうだ。そう思ったらちよつと浮かれてきて、冬休みは全然勉強しないで年越しは鉄研友達と好きな電車で出かけて楽しんだ。初詣で「ミク先輩とお話ができますように」とこつそり祈つてみた。

気づいたらもう3学期。1月に学校で行われた業者模試で志望大学を書く欄があったので、知っている大学を適当に書いたら悲惨な結果。うちは県内では二応進学校。でも全国的にはこんなものなのか。3年生はセンター試験があった。翌日、進路指導室前で泣いていた先輩を見かけた。自己採点が良くなかったようだ。自分も3年生になったら頑張らなければいけないから、今のうちに高校生活を満喫しよう！

2月の期末考査は微妙な線。クラスメートにはもう受験用の英単語を覚え始めている人もいる。最近授業ではグループ学習が増えて、グループごとに単語を覚える競争をしているので刺激になる。自分はまずは志望校を決めるためにも、どんな大学があるか調べ始めないとな。

春休みも春期講習があるけれど、来月後輩が入学してくる際の鉄研の勧誘のほうが大それた。講習に行くフリをして、部活紹介の看板作り



不規則な夕食／運動部の練習後に補食程度に食べるのはしかたがありません。しかし食べ過ぎて夕食を取らない癖がついてしまうと、食生活が乱れるばかりか、家族と夕食を取る習慣まで失いかねません。子どもには放課後は夕食に支障がない程度に抑えてもらい、家庭では、帰宅したらすぐ食べられるよう夕食時間を早めるなどしましょう。



文理選択／多くの学校では2年生から文系・理系に分かれたクラス編成や授業科目選択が始まります。得意科目だけでなく、本人の興味や仕事とのかわりなども考えて選択させたいものです。私立大進学の場合、文系と理系では学費に大きな差があるので、資金対策のためにも子どもの志望を確認しておくことは大切です。



業者模試／模擬試験(模試)は学校で一括で受けるパターンと、個人で申し込んで受けるパターンがあります。志望校の合格率判定が目的と思われるがちですが、「できない問題を知る」ことで勉強方法に気づききっかけになります。点数が低くても利用する価値はあります。費用はおおむね1回5000円前後です。



進路指導室／ほとんどの学校には進路指導室があり、大学などの資料がそろって、専門の先生が相談のつてくれます。子どもが進路の選び方で迷っていたら、一度進路指導室に行ってみることを勧めてみましょう。

グループ学習

ここ数年で高校でもグループ学習(グループワーク)が増えています。これはアクティブラーニング型授業とよばれる授業の一環で、現代社会で求められる主体性や、仲間と共に学ぶ力を育むことが目的です。大学でも昨今積極的に導入されていますから、今後ますます増えていくと考えられます。



高校生生活充実のとき。 成長と、家族との時間が反比例

Y 高校2年生・ミクの1年間

親の心、子も知ってるが…

演劇部で活躍するミク。先輩たちは何かと自分を主役に指名するけれど、尊敬するのは長塚圭史。才能のある名脇役のほうが渋くて好き。2年生になってすぐの4月に進路ガイダンスがあった。将来は何となく、国際協力に関連する仕事がいいかと考えて、英語を頑張っている。演劇部でも英語劇を提案して、秋の文化祭では自分が中心になってやることになり気合いが入っている。

6月の体育祭では今年はダイキ先輩とは違う組で残念。去年一緒にユ一モアもリーダーシップもあって気になっていたけれど、「鉄研か…」と趣味の違いがネック。会えば笑顔を見せてくれるから、そんな感じでもないか。むこうは受験生だし。体育祭は真剣勝負。自分の青組のために積極的に応援のアイデアを出すなど準備期間も楽しんでた。けれど家に帰るとお母さんが「2年生なのに勉強もしないで。朝ごはんも食べずに学校に行くし…」とぐちぐち言う。心配してくれているのはわかっているよ!」とつい反抗してしまふ。心配してくれているのはわかっているよ!

1学期の終わりに先生から、夏休みを利用してオープンキャンパスに行くように言われた。それで、国際関係の学科がある大学にいくつか行ってみた。大学生ってキラキラしててなんか楽しそう! なかでも留学生をたくさん見かけた大学が気になっていた。一緒に行ったモエが、指定校

「小島先生からのアドバイス」
「行事や部活などで子どもが忙しくなり、口出ししなくなるが増えますが、命令や叱咤でなく、質問形式のコミュニケーションがおすすめです。自分で考え行動する、自立を促すきっかけになります」

登場人物



ミク*

伽里街高校2年生。演劇部所属。才気あふれるアクティブ女子高生。

進路ガイダンス / 2年生での進路ガイダンスでは、外部の専門家による講演や大学の模擬授業を行うなど、進路先決定に向けて学びをどう深めていくか、学部や学科の選び方について指導されることが多いようです。

勉強しない / 子どもが勉強していないといふ口を出したくなりますが、「勉強しろ」と言われるほどやる気がなくなるものです。「体育祭の準備大変なの?」など質問形式で声をかけたり、勉強以外で頑張っている姿勢も理解してあげたいですね。

朝食を抜く / 高校生になっても、朝食の大切さは変わりません。朝食を抜くと脳に必要な栄養分が足りないため午前中の集中力や作業効率が上がらない、夜にたくさん食べて肥満になる可能性が高まるなどマイナス面がたくさん。軽めでも必ず食べさせたいところです。

オープンキャンパス
今の大学の多くは、構内を見学したり講義を受けられる「オープンキャンパス」を行っており、保護者の参加も歓迎されています。大学の空気を肌で感じられる良い機会のため、参加を夏休みの宿題にしている学校もあります。イベント化されている傾向もあるため、オープンキャンパス以外の普通の日に見学に行くと普段の様子がわかります。

*1999年生まれの子の目付け第1位「未来」



修学旅行のための準備

最近では公立高校でも海外へ修学旅行に行くことが珍しくなく、また、修学の目的を明確にして行うことが主流となっています。事前に目的地の文化について調べたり、現地の人と交流するための準備など、学びの要素が増えています。



推薦を受けるつもりだと言っていた。もうそういうことちゃんと考えてるんだな。自分はどうしようかと、ちよつと不安になってきた。

夏休みは学校で夏期講習のほかに、10月の修学旅行のための準備もあった。台湾に行くので英語で日本の文化を紹介するプレゼンシートを作成するのだ。文化祭の練習もあつて、夏休みも毎日帰宅が遅くてクタクタで、また親に怒られてばかり。でも別に悪いことしてないから。

進路への意識の芽生え

9月の文化祭は稚拙な英語ながらもなんとか成功。引退する先輩たちから「初めは英語劇は反対だったけど、いい思い出になったよ」と言われて涙が出た。苦勞したかいがあつた。でも鉄研の発表を見に行けなかったことがちよつと心残り。友達に「青組にいた鉄研の1年生がミクのこと見に来てたよ」と言われたけど、鉄研!? でも1年生ならダイキ先輩じゃないってことだよね…。

文化祭が終わると来年の科目選択があつた。オープンキャンパスで気に入った大学は私立だけけど、入試にセンター試験を採用しているので視野に入れておこうと考える。

そして待望の修学旅行。台湾の高校生たちとの交流はうれしかったけれど、彼らが自分たちよりずっと英語を話せることにショックを受けた。自分ももつと頑張らなければと負けず嫌いに火がついた。行事が多かつた2学期はあつという間に過ぎていった。

3学期になると3年生は受験態勢。**2月**は3年生は登校しないので先輩たちの動向が気になっている。今の自分は何も決め切れてない。先輩たちはどうやって志望校を絞れたのか聞いてみたい。**3月**に合格体験発表会があるけれど、そこで先輩たちの笑顔が見られるといいなと思うミクだった。

センター試験を採用

現在の大学入試は非常に複雑化しています。例えば私立でもセンター試験を利用していたり、同じ試験で複数学部を併願できる「全学部統一入試」を導入している大学も多数あります。併願の際、無駄な費用をかけないためにも、各大学の合格発表日と入学金納付のスケジュールは保護者も確認しておきたいところです。

合格体験発表会

大学受験を終えた先輩たちの、成功体験、失敗体験などを聞く場を設けている学校が多くあります。先輩の生の声を聞くことで、まだ先と考えていた受験が一気に現実味を増し、受験のスイッチが入る生徒も出てきます。



科目選択 / 3年生で履修する科目を選択しますが、ここで重要になるのが、志望校の入試科目です。この時期はまだ志望校が明確でないことが多いですが、最終的に志望する大学の入試科目を学んでいなかったということがないよう、迷っているようであれば声をかけてみるのも手です。



遅い帰宅 / 帰宅が遅くなったたり、クタクタの状態です。生活リズムが崩れる子どもも多いようです。仮眠は15〜20分。それで起きられないなら朝まで寝かせて、翌朝早起きして勉強する習慣にするなど、夜型にならないよう気をつけたいものです。

指定校推薦

大学受験には一般入試の他に、指定校推薦(大学から指定を受けた高校からのみ出願できる)、公募推薦(条件を満たせば誰でも出願できる)、AO入試(学力だけで測れない能力や大学への適性で判断する)があり、選抜方法によって募集期間や入試の時期が異なります。AO入試は3年生から準備するのは遅いケースがほとんどです。入試を早く終わらせたいがために「行きたい大学」でなく「行ける大学」を推薦で選んでしまう生徒もいるので、本当に行きたい大学なのか確認が必要です。

一喜一憂、紆余曲折。 それでも着実に進んでいく

「小島先生からのアドバイス」
「子どもが進路で迷うと、保護者も不安になるものです。保護者向けの進路ガイダンスに参加して情報を得ておくと、子どもと話す時にも「親はわかった上でかかわってくれている」と信頼につながります」



登場人物
ダイキ*

加里街高校3年生。理系に進級したものの、いまだ悩める受験生。

入試スケジュール

4月

金失石研 → メカ鉄 → エ学部

それでいいんだっけ？



5月

4月の進路ガイダンスで入試本番までのスケジュールを聞いて、ダイキは気が重くなりつつも、いよいよ高校生活最後の年なんだと改めて意識した。部長を務める鉄研に、鉄道のことを語り合いたくてたまらないというおもしろい新入生も入ってきた。部活はあと半年ぐらいだけ、悔いが残らないよう打ち込もうと思う。

5月になると進路希望調査があった。メカ鉄なので工学系が有名な大学の名前を書いておいたけれど、自宅から通えない大学ばかり。現実的なのかと不安がよぎる。

志望校に揺れる心

高校3年生・ダイキの1年間

6月



体育祭でダイキは緑組のリーダー。準備期間は勉強する間もなく忙しかつたけれどやりきった感がある。けれど、体育祭直後のマーク模試は第1志望がE判定。へこんで進路指導の先生に相談したら、「工学部になぜ行きたいと思った？何を学びたい？」と聞かれた。メカ鉄だったけど3年間の鉄研生活で、鉄道の脳である情報システムがおもしろくなり、運輸全般にも興味が広がった。それで、情報工学で再検討してみた。

7月には三者面談があった。マーク模試以降、志望を変えようとしたら、親に「そこ、聞いたことないけど大丈夫？」と言われた。親が知っている大学ってどこだよ？と怪訝に思うダイキ。先生にも、第1志望をあきらめるのは早いと言われ、もうちょっと頑張ってみるかと思いはじめた。



進路ガイダンス / 3年生の進路ガイダンスでは、主に入試までのスケジュール確認が行われます。一般入試はもちろん、推薦、AO入試を含めて願書の受付時期、入試時期を聞くことで、入試へのカウントダウンが始まります。



進路希望調査 / この時期の進路希望調査では、将来どんなことを学びたいか、それを学べるのはどんな学部や学科で、それがあるのはどんな大学かを考え志望校を絞り込んでいきます。子どもが志望校を具体名で挙げたときに、こうした理由が言えるかどうかのポイントです。



体育祭の準備 / 体育祭や文化祭などの行事や部活に熱中しすぎて、3年生なのに勉強していないと保護者は心配になると思います。けれど学校で友達と力を合わせる行事は発散の場。そこでやりきった自信や達成感が受験勉強を乗り越える力にもなるので、見守ってあげましょう。



進路指導 / 学校の進路指導の先生はその道のプロです。志望校の選び方を生徒と一緒に考えたり、考えを促してくれたり、考えるのに必要な情報を提供してくれたりするので、進路に迷っているようなら「進路指導の先生に相談してみれば」と声をかけてみるのも手です。

7月

*1998年生まれの子の名付け第1位「大輝」



スイッチ

夏休みは勝負と思いい、ダイキは学校と塾、両方の夏期講習に行った。並行して秋の文化祭での部活の発表の準備も頑張った。そこで調べているうちに、鉄道には理系だけでも機械工学、都市工学、電気電子、情報工学などさまざまな学部出身の職種があることがわかってきた。航空会社やロケットを作る会社ならもつとあるのだろう。大学で学ぶことがワクワクしてきた。お盆休みに親とも話して、国公立だったら下宿でもいいと言ってくれたので、国立目指して頑張ろう。

9月の文化祭で楽しかった部活は引退。心残りは、去年体育祭で一緒だった演劇部の子、見に来てくれるかと思っただけ来なかった。これから受験勉強にスイッチを入れなきゃいけないし、とダイキは割り切った。

10月のマーク模試はまさかの理系科目全滅。なぜか文系科目のほうが点が高く、一瞬文転しようかと悩んだけれど、もしかしたら解答欄を間違えたのかも。そうに違いないと自分に言い聞かせた。放課後、部活仲間と一緒に残って勉強するのも楽しくなってきた。問題集を解くたびに壁にぶつかる気持ちになるけれど、模試の結果はだんだん上がってきた。

1月、いよいよセンター試験。親は何か言いたそうだったけど、いつものように送りだしてくれた。自己採点の結果は第1志望ギリギリのライン。安全策で志望を落とすべきなのか…。でも模試ではマークより記述のほうが良かったから、第1志望の入試に賭けてみたい気持ちが強い。進路指導の先生も「高校生の君たちは、最後の1日まで成長するんだよ」と言ってくれた。ラストスパートをかけて復習を頑張るダイキ。

そして第1志望の入試の朝。澄みきった晴天。電車の窓から遠くに富士山が見えた。緊張していたダイキの肩から、ふっと力が抜けた。

「今日はいいい日になるはず」



三者面談 / 3年生の三者面談は保護者にとってもひとつの山場。子どもの志望について、先生の意見を聞き、志望に向かって残りの時間で何をすべきかを保護者も知ることが出来る機会です。避けたいのは、親子の思惑が違うことがこの場で初めて露呈すること。進路を決めるのは本人ですが、進学には費用面など保護者のかわりには必須なので、面談に臨む前に子どもの希望や保護者の事情を伝え合えると安心です。

マーク模試

マーク模試とはセンター試験対策用のマークシート形式の模擬試験のこと。3年生の中盤になると記述模試と併せて、毎月のように模擬試験が行われ、受験への臨場感が増していきます。

文転

理系を選択していた子どもが、途中で文系に変更すること。模試の成績でショックを受けて選択に迷い始める子どももいますが、転向はリスクも大きいので、慎重に検討すべきことです。



自己採点 / センター試験の結果は、申込時に希望すれば点数を知ることが出来ますが、通知が来るのは4月。センター試験の結果を受けて受験校を決めるためには自己採点をします。自己採点で子どもが落ち込んでいたり、ポーターラインで迷っていたときは、経験豊富な担任や進路指導の先生に相談するのが一番です。保護者は子どもと一緒に慌てたりせず、どしどしと構えて見守り、落ち込みが激しい場合に励ましの声をかけてあげましょう。