



## 1 センター行事

① 学校訪問 (今年度小中実施)



② 防犯教室 (橋小学校) 5/13



③ 交通安全指導 (5/18)



④ 青少年健全育成協議会 (6/1)



⑤ 防犯教室 (横見小学校) 6/9



⑥ 薄暮巡視 (アピカ) 毎月第3金曜



## 2 福井中学校の取り組み



### ケイタイ・スマホ利用の「福中ルール5箇条」

- 第1条** 使用時間を短くし、勉強時間を確保する。
- 第2条** 公共マナーを守って使用する。
- 第3条** 画面の向こうの相手のことを考えて使用する。
- 第4条** 個人情報を送らない。
- 第5条** 困ったら大人に相談する。

嬉しい情報が聞こえてきました。毎回センターだよりでもSNS利用についての注意喚起をしていますが、福井中学校で生徒たちが主体的にスマホ等の所持率が高まっている現状とそれに伴うトラブル等の心配を考慮して、生徒間で話し合いを続け、利用について気をつけるべきルールをまとめました。

## 3 気軽な投稿、それは、犯罪かも！

夏休みはSNSに接する機会が増えます。気をつけてほしいことは、**気軽な書き込みによっていつのまにか加害者になっている**ことがあります。加害者にならないための心構えをしっかりと持ちましょう。匿名によるネットへの投稿であっても、

**本人に直接言えないようなことはネットでも言わない  
誰かが傷つくことを投稿しないようにしましょう**

そのためには、インターネット上に発信されたときの相手の立場に立って考えることが有効です。

- **いたずらの犯罪予告**なども、犯罪として罪に問われる可能性があります。
- **精神的な被害や金銭的な被害を与えた場合は、損害賠償** (与えた損害を金品によって弁償すること) を**請求される**可能性があります。
- **匿名でも**、法的手段によって**発信者を特定**できること。

法的にも、**傷害罪**や**名誉毀損罪**などに問われる可能性があります。具体的には、

- ◆ 「死ぬ」「ウザイ」「キモイ」「消えろ」などの言葉をメールで送る。
- ◆ 最近では「なに？調子乗ってない？」
- ◆ 相手になりすまして掲示板に**ウソの書き込み**をする。これらの言葉や書き込みは、**人の体や心を傷つける**ことになります。⇒ **傷害罪** (刑法第204条) [15年以下の懲役、又は50万円以下の罰金]
- ◆ 相手について**事実ではないうわさ**を掲示板に書き込む。
- ◆ 相手の**個人情報**を掲示板に書き込む。これらの書き込みは、書き込まれた人は「ダメな人」「悪い人」であると他の人に思わせてしまうことになります。⇒ **名誉毀損罪** (刑法第230条)、**侮辱罪** (刑法第231条) [3年以下の懲役もしくは禁錮、又は50万円以下の罰金] [拘留、又は科料]

冗談半分で軽い気持ちで書き込んだことでも、書かれた当人は傷ついています。

また、被害を受けた場合の対応法を知っておくことも大切です。例えば、**メールを消去しない**などの対応法の指導自体が、安易な発信を防止することにつながります。

- ・ 被害を受けた場合は、**すぐに大人に相談**すること。
- ・ 誹謗中傷された**メールは、消去しない**こと。
- ・ 校内で迅速に事態の收拾を図ること。
- ・ 名誉毀損やプライバシー侵害として**裁判所に訴えることができる**こと

## 4 『ため息』は、いいことしかない

月刊「生徒指導」の中に横浜市立南瀬谷中学校長の瀬田川聡先生が「私を変えたこの1冊」として「セルフケアの道具箱 (伊藤絵美)」という題名の本が紹介されていました。**心の不調を自己管理で回復させるという内容とその取り組みが興味深かった**ので紹介させていただきます。

著者は、カウンセリング歴30年の経験から「**メンタルの不調から回復する近道は、自分で自分を上手に助けるセルフケアが上手になることだ**」と指摘しています。

参考になった2つのワークを紹介します。

**一つ目は、第一章「とりあえず、落ち着く」の「大げさに息を吐きまくる」**です。

**「ため息」は、心身の緊張や疲れを取るための「身体の知恵」です。大げさに息を吐く、というのは、いつでもどこでもどんな状態でもできる最強のセルフケアです。**

恥ずかしながら「ため息は幸せが逃げる」と考えていました。それに対して著者はいいことしかないと説明し、「**ぜひ1回や2回ではなく、5回でも10回でも、大げさなため息を繰り返してください。**」と、勧めています。私も緊張や疲れを感じたとき、このワークを意識的に取り入れるようにしています。

二つ目のワークは、第7章

**「小さなコーピング (気晴らし) をたくさん見つけよう」**です。

「**気晴らしになる行動をかき集める**」の「気晴らしなんて意味が無い」「気晴らしなんて問題から逃げているだけだ」と考えていました。しかし、問題がすぐに解決できないような状況では**気晴らしになる行動の有効性が示されています**。気晴らしをして心が軽くなってから、問題解決に取り組めばいいのです。例えば、私の場合、

**散歩に行く、銭湯に行く、家のお風呂に入る、ジョギングする、マッサージを受ける、ビールを飲む、バナナアイスを食べる、本を読む、音楽を聴く** などです。

これを巻末6コーピング (気晴らし) レポートリーシートに記入するだけでも、疲れた心には効果がありました。

ストレスは、積み重なって爆発する前に小まめに吐き出すことがとても大切です。著者は、セルフケアのワークについて、

**得られるのはささやかな効果です。(中略) ささやかな効果が積み重なって、最終的には回復が確かなものになるのです。**

と、焦らずに続けて取り組むことの大切さを説いています。

ストレスもセルフケアの効果も「塵も積もれば山と」なります。セルフケアの手助けになるおすすめの本です。

## 5 ご相談ください

★ いじめ相談 ★

専用電話：24-8341  
相談曜日：平日  
相談時間：9:00~16:00

★ なやみごと相談 ★

専用電話：28-7830  
相談曜日：平日  
相談時間：9:00~16:00