



6月ふれあい月間 ～いじめや命の大切さを考える～

東京都教育委員会は、『心の東京革命』教育推進の一環として、6月、11月、2月を『ふれあい月間(いじめ防止強化月間)』と定めています。東中学校でも、生徒全員が安心して充実した学校生活を送れるように、道德の授業で自身の生活や言動を振り返る目的で実施する「生活アンケート」や夏休みに実施予定の「三者面談」、「スクールカウンセラーにおけるグループ面接(1年生)」での生徒理解、SOSポストの設置、「学級活動」や「生徒会活動」「SOSの出し方授業」「セーフティ教室」などを通して、いじめ防止の取組を実施しています。また、いじめ防止基本方針の策定やいじめ防止対策委員会を設置し、いじめの未然予防、早期発見に努めています。

もし、心配事や不安、悩みがあればいつでも学校の教員や周囲の大人に報告、連絡、相談してください。また、SC(スクールカウンセラー・男性)も月曜日に来ていますので、気軽に相談してください。

いじめの定義(再確認)

『いじめ』とは、生徒等に対して、当該生徒等が在籍する学校に在籍している等当該生徒との一定の人間関係にある他の生徒が行う心理的又は物理的な影響を与える行為(ネット上の行為も含む)であって、当該行為の対象となった生徒が心身の苦痛を感じているもの。』

(法律「いじめ防止対策推進法」より抜粋)

①「生徒どうし」であり、②「同じ社会(学校や習い事等)に属している関係であり」、③「物理的・心理的に影響を受けて」、④「心身の苦痛を感じている」人がいれば、その行為は「いじめ」に該当します。③や④は、人によって感じ方や捉え方が様々です。「いじめ」をしない、「いじめ」をなくすためには、深い想像力を基盤とした思いやりが必要になります。大切なことは、自分以外は全員違う人間だということです。様々な考えや価値観があります。多様性を認め、他者を尊重し、互いを理解しようと努めましょう。

自殺の防止

自ら死を選ぶようなことは絶対にしてはいけません。もし、生きていることに辛さを感じていたとしてもその気持ちが一生継続することは決してありません。命があるからこそ色々な経験をして成長していけるのです。

誰もが新しい環境になり、不安や悩み事を抱えている人が少なくないかもしれません。不安や悩みを抱えていても決して一人ではありません。

信頼のできる人に相談してみましよう。あなたの周りには家族や友人、先生など多くの方がいます。

「人に相談する力」、「相談力」をもつことは“生きる力”の一つとして大切です。人に相談することには色々なメリットがあります。自分一人で対処するよりも、「適切な人」に相談した方が、冷静な判断のもと、問題解決や目標達成が早くなり、結果の質も高くなります。

人に親身に話を聞いてもらうことで、自分の基本的欲求が満たされます。また、自分の考えや気持ちを言葉にすることで、自分のことを客観的に見ることができるようになります。

このような「相談力」が身に付くと、周りの人に話をよく聴いてもらい、苦しみを共有してもらうことでイライラや辛い気持ちを解消することにつながります。

また、自分の周りに悩みを抱えていそうな人がいたら声をかけてあげてください。

ネットやスマホをスマートに使えていますか？

5月2日（木）の5・6時間目に「使えてる？ネット、スマホをスマートに」を題材にして東京都民安全推進部の齋藤さんを講師に招き、デジタル・シチズンシップ（情報技術の利用における適切で責任ある行動規範）を身につけるためのセーフティ教室を行いました。

今や私たちの生活にインターネットは欠かせないものになっています。自分がインターネットを使用して思わぬ被害に遭わないように、以下の内容について改めて確認してください。

●自分でスマホをスマートに活用するコツ●

①行動の結果をイメージする

自らの行動とその結果は密接な関係にあります。

良い行いは良い結果に、悪い行いは悪い結果に繋がります。結果を想像してどのように行動するのか考えましょう。

②法律、ルール・マナーを守る

「法の不知は害する」：法律を知らなかったとしても、そのことによって、罪を犯す意志はなかったとすることはできないという意味です。利用しているアプリ等にも必ず【利用規約】というものがあります。

不適切なスマホの扱いは、法に触れるような行動に繋がってしまうことがあります。その場の軽はずみな判断だけの行動にならないように注意しましょう。

③写真や動画をコントロールする

東京都の相談機関に寄せられているネットトラブルで1番多いものは性的トラブルです。その中で90%以上を占めるのが「自撮り被害」です。「自撮り被害」とは、だまされたり、脅されたりして自分の裸体を撮影させられメール等で送られることです。18歳未満の子に裸の画像を不当に送らせる行為は犯罪です。もし求められたとしても絶対に画像は送らず、明確に断りましょう。送ってしまったことがある人の中で最も多い理由は「相手が好きだった。交際していた」が「脅された」よりも多いです。どんな人が相手でも「イヤ！」とハッキリ伝えましょう。

④時間をコントロールする

前述の相談機関における相談件数の上位にあるものが「依存」です。スマホやネットに常に触れていないと落ち着かない依存状態になると、身体面・生活面・学業面等に様々な影響が出ます。1日の予定を確認し、使える時間はどのくらい残されていて、何にどのくらいの時間を費やすのか考えましょう。

ネットやスマホの使い方でお悩み等がある場合は、都でも相談窓口を設置しているので活用してみてください。

ネット・スマホの悩みを解決
こたエール

電話で相談する
0120-1-78302
受付時間 月～土曜日 15:00～21:00 祝日も休

メールで相談する

LINEで相談する

こたエールとは よくある相談 相談事例 トラブル対応例 統計情報

だれにも言わないよ

名前を言わなくても大丈夫

相談は無料だよ

安心

1人で悩まないで！今すぐ相談しよう！

みまもりいぬ