# 生活指導便り　第3号

令和７年５月１６日（金）
あきる野市立東中学校
生　活　指　導　部

## 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が送れるように、道徳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涯続く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ょう。あなたの周りには家族や友人、先生など多くの人がいます。

「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いろいろ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。

## 熱中症講座を受けて

５月２日５・６時間目に大塚製薬の方をお招きして、熱中症対策講座を行いました。当日は生活委員が司会進行を務め、講座の終わりにはお礼の言葉も述べました。以下のことに気を付け、暑い夏を乗り越えましょう。

１　睡眠時間：７～８時間程度の睡眠時間を確保しましょう。
２　朝食摂取：登校前には朝食を食べましょう。汁物で塩分補給も大切です。
３　水分補給：喉が渇いていなくても、こまめな水分補給をしましょう。スポーツドリンクや塩分補給剤も有効です。
４　服　装：涼しい服装（速乾性のある素材や通気性のよいもの）を選びましょう。帽子や日傘も有効です。
５　日　陰：外出時は日陰を利用したり、日陰で休憩をしましょう。
６　休　憩：適度に休憩を取り、体を休ませましょう。暑い時間帯の運動や作業は控えましょう。
７　室温管理：室内温度管理を徹底し、エアコンや扇風機を適切に使いましょう。
８　暑熱順化：体を暑さに慣らすためにも適度な運動や入浴等で汗をかく習慣をつけましょう。

## より良い過ごし方　自転車の運転の仕方について

東中の生徒のことを心配して、地域の方から様々な情報をいただくことがあります。放課後の過ごし方や自転車の運転に関することがほとんどです。その都度、担任の先生から情報の提供と指導をしています。指導されることは中学生なので仕方のないことです。指導された後に自分でどのように捉えて、適切な行動になるように考えて実行することが大切なのです。東中生の全員が自分事として認識してより良い生活になるようにしていきましょう。

特に、登下校時は自分たちだけの空間にならないように注意が必要です。

**・道幅いっぱいに広がらずに周囲の歩行者にも配慮しながら登下校しましょう。**
**・自転車を運転するときにはヘルメットを被り、安全に気を付けましょう。**
**（令和５年４月１日から法律で努力義務化されています）**
**・自転車を運転する者同士が複数人で行動するときには必ず縦１列になりましょう。**
**並列での運転は大変危険です。事故やケガを負うことにつながります。**

その他にも学校生活のルールや社会のルール（法律）を遵守し、いつでもどこでも通用する人間になれるように自分自身で自分を指導してください。

## 夏服の着用について

５月１日より１０月３１日までをクールビズ期間として定めています。生徒手帳に記載している夏服着用に関する決まりは以下のように定めています。

| | Ⅰ　型 | Ⅱ　型 |
|---|---|---|
| 夏服 | ○紺の半袖ポロシャツを着用する。また、紺でワンポイントのものは可とする。<br>寒い場合には白の長袖Ｙシャツも着用可とする。<br>○夏用スラックスを着用する。 | ○紺の半袖ポロシャツを着用する。また、紺でワンポイントのものは可とする。<br>寒い場合には白の長袖Ｙシャツも着用可とする。<br>長袖Ｙシャツ着用時には透け防止の観点から肌着を着用する。またはベスト等を着用する。<br>ベストは無地で、色は紺、黒、グレーとする。<br>○膝にかかる程度の長さの夏用ｽｶｰﾄ、または、スラックスを着用する。 |

本校では夏服を紺の半袖ポロシャツに定めています。寒い場合には長袖のＹシャツも着用可となっています。特に女子生徒は透け防止の観点からベスト等の着用をお願いします。温かくなり、不審者が出やすい時期です。あきる野市内でも声掛けや盗撮、露出等の不審者情報があります。自らの身は自分で守れるように防犯対策も含めた服装の判断をしてください。