



HIGH SCHOOL LIFE 21

ハイスクールライフ 21
高校生活の創造



千葉県高等学校教育研究会生徒指導部会編

High School Life 21

発刊にあたって

平成27年に公職選挙法等の一部が改正され、選挙権が高校生を含む満18歳以上の人に与えられるようになりました。現在、成人年齢も18歳に引き下げる改正民法はすでに国会で可決成立し、2022年から施行されることとなっています。今社会には、若い世代の新しい力が必要とされています。そのような時代を生きる皆さんが、充実した意義ある高校生活を過ごすためにはどうすればよいのでしょうか。一人一人が人格の完成を目指し、自ら学び思考し表現する力を高めることによって育まれる確かな学力のもと、心豊かに「生きる力」を身に付け、個人として自立し、それぞれの個性を伸ばし、将来ある社会人として成長することが望まれています。

グローバル化やICT化が進む現代において、高校生として様々な知識や技能を身に付け、広い視野で物事を考えられるようになることが大切です。また、身に付けるべきルールやマナーもたくさんあり、それらは社会生活やコミュニケーションをより円滑にするためのツールとなります。学校は一つの社会を形成していますが、中学校という社会から新しい高等学校という社会でよりよく生活していくため、そして高等学校卒業後にさらに大きな社会で力を発揮できるよう、必要なことをしっかりと学んでください。

このような学びを支えるために、千葉県では本県教育が目指す「元気な子どもたちの姿」、「元気な学校、家庭、地域の姿」及び「元気な県民の姿」の実現に向け、「ふれる」・「かかわる」・そして「つながる」の取組方針とともに、すべての大人が子どもたちの育成にかかわるという自覚のもと、「新 みんなで取り組む『教育立県ちば』プラン」を進めています。

高校生世代は、より大人に近づくことで悩み多き日々を過ごすことがあるかもしれません。自分自身を見失わないようしっかりと自分に向き合い、ゆっくりでよいので基礎をしっかりと固める時期だと思っています。この冊子を有効に活用して、みなさんの高校生活が充実した意義ある日々となり未来を切り開く力が培われることを期待しています。

終わりに、本書の刊行にあたり執筆・編集・監修に携わった皆様に感謝するとともに、本県高校生の健全育成に本書が活用されることを祈念いたします。

千葉県教育委員会教育長 澤川和宏

High School Life 21

まえがき

高校時代は子供から大人に向かって人間的に大きく成長する時であり、悩み多き時でもあります。学校生活を通じて何を学ぶのか、悩みを抱えたときどうすればよいのか、時には一人で、時には友人や家族と、そして学校の仲間とともに考える機会がととも大切です。この「High School Life 21」（ハイスクールライフ21）は、そんな皆さんの手助けができるよう、また学校の仲間と一緒に考えるときの材料となるよう、私たち高校の教員が時間をかけて著作編集してきました。サブタイトルの「高校生活の創造」は初版当時のこの本の名称で、その精神は現在に受け継がれています。この中には、皆さんの高校生活を充実させるヒントや、自分自身を向上させるきっかけが数多くあるはずで、それらを見つけて出して、キラッと輝く高校生活になるよう役立ててほしいと思います。

ところで、皆さんの高等学校での目標は何でしょうか。中学生のときには高校入学自体が目標だった人もいると思いますが、高校生活が始まった今、新たな目標を定めることが重要です。学校は学びの場です。高校生として必要な知識や技能を身に付け、円滑な人間関係を築きながら社会の一員としての人間性を高めることが求められます。また、高校生の今だからこそできること、部活動や生徒会活動、ボランティア活動などに参加することも大事な要素です。そして、卒業後の進路、5年先10年先の将来設計も考えなくてはなりません。具体的な目標を持つことが、充実した学校生活につながると思います。

そこで、「High School Life 21」は、主役である皆さん一人ひとりの高校生活に欠くことのできない大切なテーマを取り上げ、2部構成で編集しました。前半は「高校生活を創る！」です。中学校とのちがい、ホームルームや生徒会活動、学校行事や部活動など、充実した高校生活を送るための内容を紹介しています。さらに、喫煙や飲酒、感染症等による健康被害や、悩みの解決方法など心と体の健康維持についても学ぶことができます。後半は「みんなで考えよう」と題して、日常生活のルールやマナー、人間関係やいじめの問題、そしていのちの尊さなど今日的な課題を設定しています。皆さんが自分への気づきと理解を深め、自分を成長させ社会とよりよい係わりを持つことができるような内容となっています。

これらの内容を理解し実践することで、皆さんの高校生活をより充実させ、一人ひとりが自己実現に向けて力を発揮できるようになると思います。高校生活の目標を設定し、高校生活を創造し、高校生として社会の一員として大きく成長することを願っています。

結びに、本書の刊行にあたり執筆、編集、監修に御尽力いただきました多くの先生方に心より感謝申し上げます。

千葉県高等学校教育研究会生徒指導部会長

千葉県立船橋豊富高等学校長 岡野 寛

発刊にあたって 千葉県教育委員会教育長
まえがき 千葉県高等学校教育研究会生徒指導部会長

澤 川 和 宏
岡 野 寛

高校生活を創る！ 1

- 中学校とここがちがう 2
- 私たちの学校を知ろう 4
- 高校生活を楽しく！ 6
- ホームルーム 8
- 生徒会はこんな仕組み 10
- いろいろな学校行事 12
- 部活動で充実した高校生活を！ 14
- 文化祭企画㊟大作戦 !! 16
- 海外留学してみたい！ 18
- 新しい一歩をスタート 20
- 私の高校生活プロジェクト 22
- さあはじめようボランティア 34
- 恋愛って何だろう 36
- 生活チェックをしてみよう 40
- タバコ 42
～あなたはその害を知っていますか～
- 酒 43
～未成年者への影響～
- AIDS 44
- 若者に広がる STD（性感染症） 48
- 「悩み」の解決に向けて 50



High School Life 21

みんなで考えよう 57

マナーについて考える

- マナーを考えよう..... 58
- あなたの規範意識は大丈夫?..... 62

情報モラルを考える

- スマートフォン・携帯電話の
利用について考えよう..... 66

自分について・人間関係について 考える

- 自己理解「自分ってどんな人」..... 74
- あなたの人間関係のスタイルは?... 78
- 生きがい..... 80

いじめって何?

- 「いじめゼロ」の世界を!..... 82
- いじめの壁を越えて..... 88

いのちの大切さを考える

- 高校生とテレビ・ゲーム..... 90
- 少年犯罪を考える..... 94
- 薬物から身を守るには?..... 102
- 交通安全(自転車)について..... 106
- 「命を考える」~命・中絶~..... 114

権利と義務について考える

- ルールはなぜあるの?..... 116
- 権利と義務..... 118
~身近なところから考えよう~

付 録 121

- 望ましいグループ運営..... 122
- よきリーダー..... 124
- 話し合いの技術..... 126
- 討議の方法・形式..... 128
- グループワーク..... 134

高校生活を創る！

あなたはこれからどのような高校生活を送ろうと思っていますか？
中学校までと大きく異なることは、高校生活というのは「自分で創りあげること」によって、いっそう充実したものになります。学校生活はもちろん、友人関係や部活動、自分の時間も積極的に自分で創りあげられるように行動しましょう。



中学校とここがちがう

中学校とのちがいから高校生活をさぐってみよう

Q 中学生と高校生はどうちがうの？

A 中学生のときは、先生方のリードにしたがって行動することが多かったと思います。しかし、高校生になると、友だちや先生との対話やいろいろな体験をとおして、自分で考え、行動しなければなりません。

Q クラスの人はどんな感じ？

A 中学校とちがって、高校はさまざまな地域から人が集まってきますから、価値観や考え方が大きくちがう人もいます。したがってクラスの人の中学校のときの仲間とはだいぶちがうかもしれません。だからといって、閉鎖的にならずに、たくさんの人と知り合って視野を広げましょう。

Q 高校によって勉強の内容が違うの？

A その人の目的や興味などに応じて課程や学科・コースが設けられていますので、勉強の内容は違います。また、同じ普通科でも学校によって特色がありますので、勉強の内容は多少異なります。

Q 中学校の授業とは違う？

A 生徒手帳などに、皆さんの学校の学習の内容を示した**教育課程表**が載っていると思います。それを見てください。中学校と比べて科目数がかなり多くなっていますね。より高度な(専門的な)科目、興味関心に応じた科目等バラエティーに富んでいますから、授業の方法も科目によっては中学校と大きくちがうかも知れません。

Q やっぱり授業は大切？

A もちろんです。高校生活の中でもっとも大切なもののひとつです。授業は単に試験のために必要なことや知識を学ぶのではなく、さまざまなものに触れ、感じ、考え、表現し、時には議論しながら、その科目をより深く理解していくものです。授業が楽しくなれば、高校生活はさらに充実していくことでしょう。積極的に参加しましょう。

Q 単位数ってなんですか？

A 教育課程表の中に数字が書いてありますね。それが単位数です。単位数は普通、1週間の授業時数と一致しています。例えば、英語Iの単位数が3ならば、英語Iの授業が1週間に3時間あるということです。その科目を学習するのに必要な時間数が単位数だと考えてください。

Q 単位がもらえるって？

A 高等学校では、その科目を「履修」し、「修得」することによって単位がもらえます。

「履修」とは、「教科・科目の目標に到達させるために授業を受けることができたこと。」であり、決められた時数以上欠席すると、特別な事情が無い限り「履修不認定」になります。

「修得」とは、「教科・科目を履修することにより、教科・科目の目標からみて満足できる成果をあげられたということ。」です。

例えば、国語総合の単位数が「4」だとします。1年間の出席時数が充分で、学年末の成績も合格点であれば、国語総合の単位が認定されます。

教科・科目の目標に到達できるように授業を受け、評価については、各教科の学習の目標に沿って様々

な観点から評価されますので、「シラバス」や「指導と評価の計画」をよく理解して、しっかりと授業に取り組むようにしましょう。

Q 進級できないこともあるって本当？

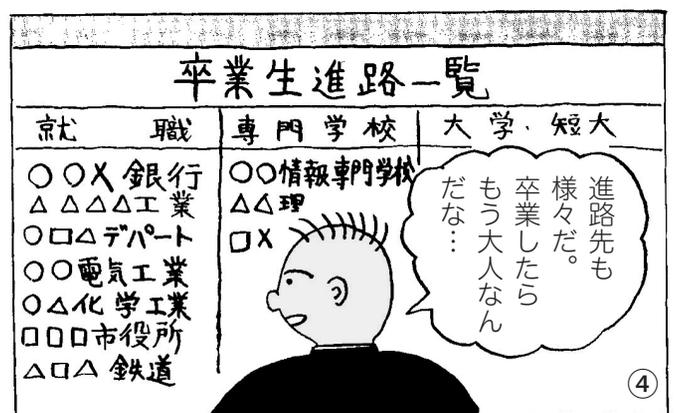
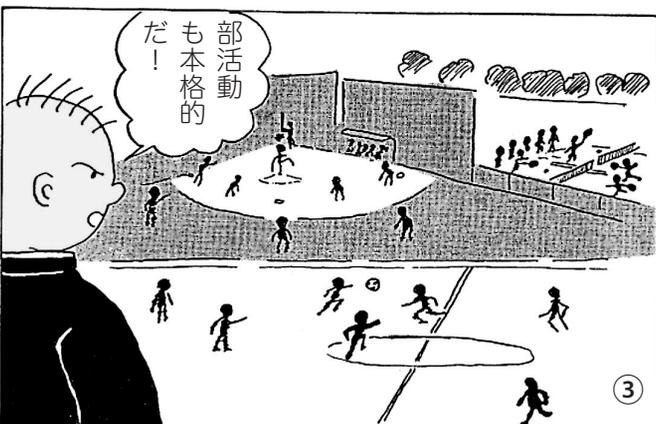
A 高校では学習の成果をいろいろな角度から総合的に評価しています。そして、その評価には合格点が設けられています。もし、努力不足で学年末に合格点に達しなかったり（赤点）、あるいは欠席があまりにも多かったりして、単位が認定されない科目が多くあった場合は、高校によって違いますが、もう一度学習しなおす場合もあるのです。

Q なぜそんなことをするの？

A それはそれぞれの科目をきちんと理解してもらいたいという考えがあるからです。ただ、積極的に授業に取り組んでいればきちんと理解できますので、進級できないなんてことにはなりません。ちなみに合格点や進級に必要な出席時数は各高校で決められています。

シラバスとは

各教科の年間計画で、学習内容のおおまかな説明や評価方法などが示されています。



私たちの学校を知ろう

あなたの高校はどんな学校？ どんな特徴があるのかな？

① 学校の場所・交通

② 特徴（自慢できる特徴は？）

③ 学校行事（どんなものがある？）

④ 生徒会組織（どんな委員会がある？）

⑤ 生徒会活動（どんな活動がある？）

⑥ 部活動（どんな部活動がある？）

【1】 学校を探検しよう

学校を探検すると、いろいろな場所があるでしょう？ 発見したことをまとめてみましょう。

【2】 私の高校自慢

発見したことの中から、自慢できること(もの)を一つ選んで自慢しましょう！

高校自慢



『文武両道』

私達の学校は、各部が各々「応援されるチーム」になることを目標としています。そのために日々の厳しい練習だけでなく勉強や学校行事など学校生活にも積極的な姿勢で取り組んでいます。こういった日頃の意識が全国大会出場といった各部の実績につながり、さらに学校全体に活気や良い影響を生んでいます。

習志野高校



『長距離徒歩』

私達の学校の自慢は、毎年実施している「長距離徒歩」です。利根川まで移動し、生徒全員でひたすら歩きます。風に吹かれながら、歩くのは気分爽快です。友達との親睦も深まるナイスな行事です。ゴールした後の達成感は格別です。

野田中央高校

②新しい友達はできましたか？できた人はその人を紹介してみましょう。

まだ新しい友達のできない人は、となりに座っている人を紹介してみましょう。

【3】 新しい先生

新しい先生方に早くなれましょう。まずは先生方をウォッチング！

担任・副担任の先生をはじめ、各教科の先生の名前や特徴を見つけてみましょう。

・担任

・副担任

・各教科

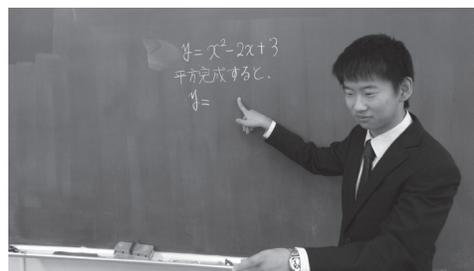
紹介しま〜す！



< 教科 >
地歴 (世界史)

いつもわかりやすく世界史を教えてください。
先生が諸説を提示し生徒が歴史について深く考えることができる授業です。

(幕張総合高校)



< 教科 >
数 学

僕たちの担任は若くてエネルギッシュな頼れる兄貴的存在で、生徒たちから慕われています。授業だけでなく、放課後も生徒と真剣に向き合ってくれる先生です。

(旭農業高校)

ホームルーム

ホームルームは一つの家庭と一緒にです。どんなホームルームにしたいか、話し合ってみましょう。

【1】 中学時代は？

中学時代のクラスはどんなクラスでしたか？

【2】 どんなクラスに？

このクラスをどんなクラスにしたいですか？

そのためには、どんなことが必要だと思いますか？

わたしは、2年間ホームルームの副委員長でした。委員長を助けて、まとまりのあるホームルームづくりをめざしてきました。

1年生の文化祭では、クラスとして「江戸村」づくりを決め全員で分担したのですが、部活動との両立で苦勞し、放課後の作業も十分できず、先生の手を借りながらも未完成に終わったことを覚えています。自分の意見をすすんで言えない人たちが多くて、先生の顔をうかがいながら活動していました。

2年生になってクラス替えがあり、旧クラスを中心に大小さまざまなグループができてしまい、一見、クラス全体のことは無関心な雰囲気もありました。いつもザワついていて、いくら説明しても真剣さに欠けているとさえ思えました。学校のなかの様子もわかってきて、みんな自分勝手に行動しているようでした。良く言えば、なごやかな雰囲気のクラスですが。

文化祭のテーマ「プラネタリウムづくり」は自分

【3】大切な話し合い

ホームルームは大切な話し合いの場です。

意見が出し合えるようにみんなが話し合いのルールを知り、協力し合いましょう。

守りたい「3つのルール」

① 意見が自由に出せること

どんな意見でも茶化したりせずしっかりと受け止めて、誰もが気楽に意見を出せる雰囲気にしましょう。また、恥ずかしがらずに意見をきちんと表明しましょう。

② 意見を整理すること

司会者は、みんなの意見からそれぞれの共通点や相違点・問題点を見つけ、分類しながら話し合いを進めていきましょう。

また、意見の長所・短所等を見極め、反論したり、弁護したりしましょう。活発に意見交換や議論をしましょう。

③ 決定したことには協力すること

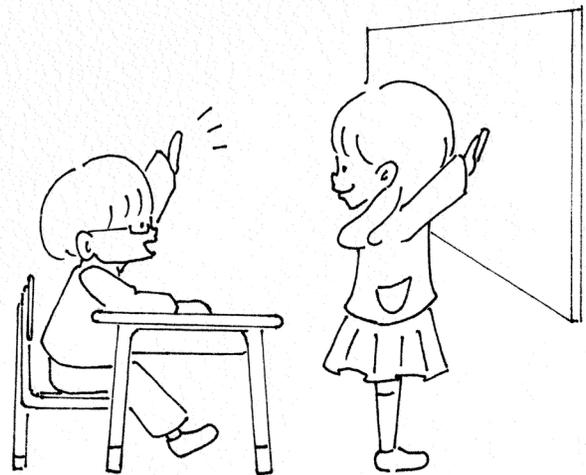
意見がまとまってきたら、よく考えた上で「決」を採り、決定します。みんなで決めたことについては個人的な不満を抑え、協力していきましょう。

*** 話し合いの方法については、巻末の付録を参考にしましょう。(P121～P135)**

意見を言いやすい 雰囲気づくりが大切

お互いに意見を出し合うことによって他の人の考えを知ることができます。その人の違った一面も知ることができるでしょう。誰も意見を言わない？では、あなたが思い切って意見を言いましょう。

さあ、勇気を出して！あなたを知ってもらえるチャンスです。



たちが考えたものでした。蛍光塗料を塗った星づくり、会場づくり、看板などなど……。積極的に分担がはじまり、楽しく作業が繰り返されました。

意外にも男女仲良くまとまりのある作業ができました。放課後に活動できない人たちは、朝早くから登校して作業していました。自分たちが考え、計画した催し物というだけでなく、2年生という学年になって「たくましく」なったように思いました。結果は、3部門中の2部門(装飾とアイデア部門)

で優勝に輝き、興奮したことを覚えています。この勢いは体育祭にも現れて、3年生と1年生の接着剤的役割を十分発揮し、私たちの「色」はダントツで優勝してしまいました。一人ひとりの力は小さいけれど、クラス全体がひとつになった時は大きな仕事ができることを体験しました。クラスの一人ひとりに感謝するとともに、一人ひとりのすばらしさを知った気がします。

2年 女子

生徒会はこんな仕組み

生徒会って誰のもの？

あなたは『生徒会』に、どんなイメージを持っていますか？

「私には関係ないや」とか「誰かがどこかでやっているらしい」などと、関心の薄い人がいるかもしれません。しかし、それで良いのでしょうか？

生徒会は、生徒全員のものなのです。文化祭や体育祭などの行事、また、部活動や委員会活動にしても、生徒会なくしては成り立ちません。学校を、充実した楽しい生活の場にするために、生徒会は活動しています。

「生徒会役員って、疲れるし大変そうだなあ。」と、しりごみしていませんか？実際に役員を経験した先輩達は、「大変だったけど、やって良かった」「仲間と楽しい高校生活が送れたのは、生徒会役員をやったからだ」と熱く語っています。

あなたの持つエネルギーを、生徒会で燃焼させましょう！

生徒会へのギモン

「生徒会役員って誰でもなれるの？1年生でも大丈夫？」

「評議会は何をするところですか？」

「中学校の生徒会とは、何が違うのかな？」

「本部役員は、普段どんな仕事をしているの？」

「部活動と生徒会役員の両立は、可能ですか？」

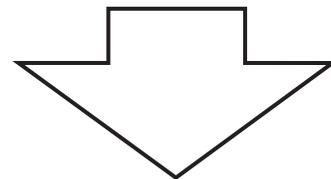
「生徒総会では、私も意見を言って良いんでしょうか？」

「生徒会が中心になるイベントは、何かある？」

生徒会に詳しい方々からの回答が下段にあります。

あなたの高校の生徒会では

どんな活動をしていますか？



生徒会役員と顧問より

- * 生徒会活動は、学校を良く知ることのできる体験の場です。クラスの仲間との絆・全校生徒との結びつきを深めましょう。
- * 「みんなでやろう」「手伝ってよ」と何事にも、積極的に楽しむ姿勢で行こう！
- * 1年生の時、思い切って役員選に立候補しました。クラスの友達も協力してくれて当選しました。1年生の意見を全体の場に届けることが、私の役割だと思っています。
- * あなたの持つ企画力・実行力・行動力を発揮する場です。アイデアを出し合い、皆が楽しめる生徒会行事を作りましょう。
- * テニス部に所属しながら、生徒会会計をやってきました。部活動の大会前や、生徒会予算・決算の時期は「も～、やだ～！」って思ったけど、振り返ってみれば、学校生活を2倍味わえたと思います。
- * 日頃、いろんな意見を持っているのに、言わなで我慢しているなんて、もったいない！委員会

生徒会組織とは

「複雑でよくわからない。」という人はいませんか？
生徒会は毎日の学校生活に直接関わる組織ですから、難しくはありません。皆さんの意見や希望を生かしやすいようにできています。

右は、ある学校の生徒会の組織図です。意見を取りまとめる組織は、皆さんの所属するホームルームや、委員会・部活動などが基本になっています。

つまり、自分たちの学校生活の問題を、自分たちで解決する場が、生徒会なのです。

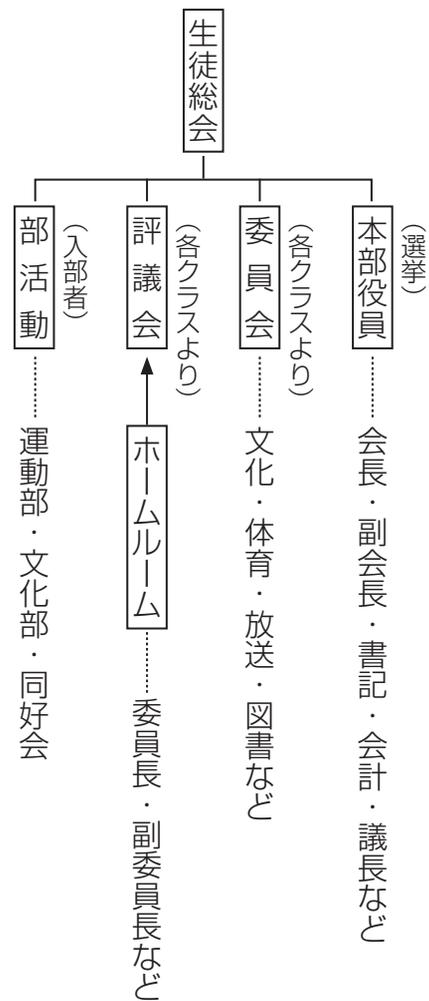
さあ君も…

大勢の前で発表したり、意見を述べたりすることは、誰でも苦手なものです。

しかし、学校への意見や希望は誰もが持っているもの。あなたの貴重な意見を伝え、希望を実現させるために、生徒会活動に参加してみたいはいかがですか？

積極的に意見を伝え、他の人の意見も聞いてみることで、あなた自身の世界も、きっと広がります！！

ある学校の生徒会組織図(例)



や生徒総会で、率直に伝えてみてはいかがですか？ クラスで話し合ってから、評議会で提案する方法もあるし。「あなたが考えていること」は「みんなが考えていること」かもしれませんよ。

- * 生徒会では、文化祭や予餞会など学校を盛り上げるイベントを企画しています。一緒にやってみませんか？
- * 生徒総会や委員会を勝手にサボる人がいます。「誰か他の人がやるもの」ではないということ、自覚してほしい。

- * 先生方は色々指導してくれますが、主役は生徒一人ひとりです。
- * 「役員は忙しくて嫌だ」という人へ。忙しいからこそ、充実した毎日や、楽しい仲間・信頼できる友人と出会えたと思う。
- * 他人に動かされるのではなく、自分が動く集団。前向きに話し合える組織。困っている仲間を助けられる学校を、作っていきましょう。

いろいろな学校行事

私たちが高校で最初に出会う行事は入学式です。そして、高校生活の最後に迎える行事が卒業式です。その間に数多くの行事を経験することになります。ただ何となく終わってしまったということがないようにまじめな態度で臨み、その行事の持つ意義について考えてみることも大切です。

また学校行事のほとんどが「集団による活動」であり、集団生活を通じて、集団の一員としてよりよい生活を築こうとする態度を養うことが大事になります。

とは言え、みなさん一人ひとりが楽しめる行事もたくさんあります。クラスや部活動で知恵をしぼり、アイデアを出し合う文化祭や、高校生活の最大の行事でもある修学旅行などです。いろいろな行事を成功させるには、私たち一人ひとりが集団を構成する一員であり、互いに協力しようという気持ちを持つ必要があります。それが、後に心地よい充実感へとつながるのです。様々な行事での体験を通して、集団で行動することの難しさや満足感が私たちを更に成長させてくれるのです。

心に残る様々な行事を積極的に楽しんでください。



入学式 (船橋芝山高校)



修学旅行 (幕張総合高校)



卒業式 (検見川高校)

心に残る学校行事がたくさんあります！



ボランティア活動（犢橋高校）



戴帽式（幕張総合高校）



ファッションショー（木更津東高校）



体育祭（土気高校）



予餞会（君津高校）



文化祭（旭農業高校）

部活動で充実した高校生活を！

充実した高校生活を送る上で、欠かせないものの一つに部活動があります。部活動は、放課後や休日等に学年やホームルームの所属を離れ、共通の興味や目的をもつ者同士が集まって行う課外活動です。

みなさんの学校にも数多くの部があるはずですよ。

あなたは、どんな部活動に興味がありますか。そしてどんな活動をしたいと思いますか。

運動部の試合では、当然、勝者と敗者がおり、激しい闘いの中で多くの喜びや涙のドラマが展開されます。また、文化部の展覧会や発表会では自分の作品や研究成果が、見る人や聞く人の心をとらえることもあるでしょう。

これらの感動は、毎日の活動の積み重ねがなければ、決して得ることができないものです。同じ目標に向かい、共に苦労を重ねた友人と過ごす時間は、一生残る大切な宝物となることでしょう。

一つの目標に向かいみんなで取り組む部活動は、一人の人間として、助け合う気持ちや努力する姿勢、

最後までやり遂げる根気強さを身につける場でもあります。勝つ喜び、負ける悲しみ、つらい練習、楽しい語らい、どれも有意義な体験です。心の奥底からわき上がる感動的な体験をし、充実した高校生活を送りましょう。

自分の進学した高校に、自分の希望する部活動がないために、残念に思っている人がいるかもしれません。地域のサークルに参加するという方法もあります。

部活動は…

- ・生徒の自主的な活動であり、生徒会活動の中でも大きな位置を占めています。
- ・公式の試合や発表会に参加できます。
- ・高等学校文化連盟、高等学校体育連盟、高等学校野球連盟にも登録されます。

涙にかすんだスコアボード

高校生活最後の年の春、私は突然どのように投げてよいのか分からなくなった。体のどこにも故障はなかったのに、腕は意思どおりに動かず、投げたボールはどこへ行くかわからないほど全くコントロールを失っていた。どこかに故障があったとしたら精神的なものであったと思う。私はあせり、悩み、考えた。そして思うようにならない自分に失望した。春休みの静岡方面への遠征試合のメンバーからもはずされた夜、私はふとんの中でまるで子供のように泣きじゃくった。

大会まであと1ヵ月を残すところだったのである

うか、私はベンチに入れなくても、なんとかしてチームのためになりたいという気持ちが芽生えるのを感じた。

いよいよ夏の大会は始まった。本校は勝ち進み準決勝でC高と顔を合わせた。宿敵のC高であったが、ついに11回の裏、サヨナラの走者がホームを駆け抜け、今年もまた甲子園への夢は断たれた。チームのみんなと一緒に耐えてこられたという感激で、スコアボードが涙にかすんでいたのを忘れられない。

成東高 H君

興味のある部活動はありますか？ 君も部活動に参加して充実した高校生活を送ろう！



弓道部 (船橋芝山高校)



卓球部 (幕張総合高校)



水球部 (君津高校)



バスケットボール部 (安房高校)



マンドリン部 (長生高校)



箏曲部 (東金高校)

文化祭企画^秘大作戦!!

文化祭は、一年に一度の楽しみな行事です。何かと忙しい準備も、とても大きな思い出になるはず。また、手間ひまをかければかけるほど、大きな達成感が味わえます。

企画立案は、その団体の文化祭の成功を大きく左右します。では、どんな企画にすれば成功と言えるのでしょうか？

文化祭企画成功のポイントはこれだ!

- ① 多くの人に楽しんでもらえる企画
- ② 自分たちのメッセージを伝えられる企画
- ③ 自分たちが楽しめる企画→全員が準備に関わる。

※綿密な計画や工夫で、様々な制約や困難を乗り越えられるように頑張ってみましょう。

どんな形で参加しますか？クラスのタイプに合わせてみるのも一つの手ですね。次のパターンから選んでみましょう。

- ① アカデミックに→研究発表、討論会
- ② 芸術的に→演劇、映画、音楽、大壁画…
- ③ 出店系→縁日、調理…
- ④ アミューズメント系→ゲーム、遊び、迷路…
- ⑤ オリジナルで→学校紹介、学科に関する研究や展示



私たちの文化祭企画 その1

私たちのクラスは話し合いで身体を動かすパフォーマンスショーをやることに決めました。縄跳びやモップでのパフォーマンスで喝采を浴び、最優秀賞を獲得しました。



私たちの文化祭企画 その2

私たちのクラスは、担任の先生の勧めもあって、ソーラン節を踊ることになりました。最初は呼吸が合わず大変でしたが、連日の練習の成果が出て本番はピタリと呼吸が合い最高のパフォーマンスを披露することができました。



いろいろなアイデアを参考にイメージをふくらませてみましょう。
何ができそうですか。

イベントが最高

「お化け屋敷か迷路をやりたーい！」

「占いの館、魅力的！」



アカデミックに迫りたい!

「模擬裁判しようよ。」

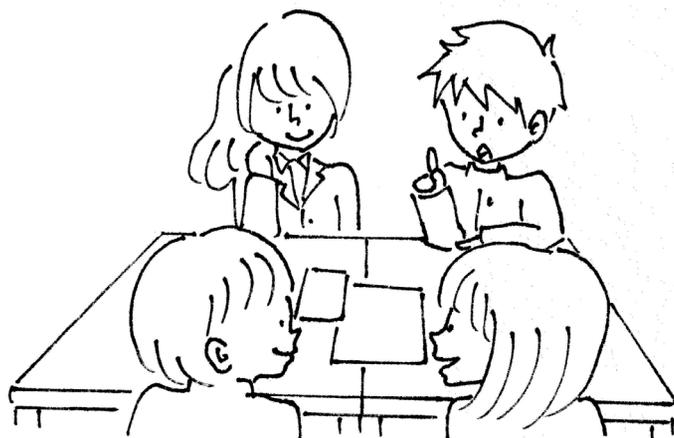
「青年の主張で自分の意見を発表したい。」



芸術的に迫りたい!

「ビデオを製作して上映しようぜ！」

「うちのクラスは演劇だ！」



出店系ならこんな感じ?

「縁日か食品販売でいこう！」

「バルーンアートをやりたいなあ。」



頭で考え、アイデアで勝負

「専門学科だと専門性を生かせるよ。」

「工作物の展示なんかもいいね。」



海外留学してみたい!

高校時代に海外留学を考えているあなた、同世代の仲間の留学体験記を参考にしてみよう。

私の海外留学体験談

私は高校2年生の夏から1年間、カナダに留学をしていました。小さい頃から外国で暮らすことに憧れていました。中学生の時には短期の海外派遣や、英語スピーチコンテストに参加し、いつからか留学してみようと思うようになりました。

そして高校に入学し、身近に留学をする友達がいることもあり、夢だと思っていた留学を更に意識するようになりました。学校に貼られていたポスターを参考に、いくつかの留学団体に資料請求をし、その中から一つ選び試験を受けました。試験に合格し、出発までの期間は留学に詳しい先生にお話を聞いたり、英語の勉強をしたりして準備をしていました。

留学中は、毎日学校に行くのが楽しくて仕方ありませんでした。生徒数が約2千人の大変大きな学校だったので、私にはとても沢山の友達ができました。

留学をして良かったことは、やはり英会話力の上達です。当たり前ですが、おはようからおやすみまで全て英語で生活するので、自然と話せるようになってきます。私はカナダで生活して2週間で英語の夢をみました。また、もうひとつの大切な家族や沢山の友達ができただけでなく、大きな財産です。今もメール等で連絡を取り合っています。

小さい頃から海外に憧れていた私なので、留学中に日本が恋しくなったり、帰りたいと思うようなホームシックには一度もかかりませんでした。ですが、学校での勉強では少し問題をかかえたこともあり、カナダでは、提出物が期限内に出されなかったり、しっかり授業に出席しない場合、容赦なく単位が引かれ、わりと簡単に留年してしまうことがあります。1学期は比較的難しい教科が重なってしまっ



たため、勉強面で悩んだこともありましたが、しかし、悩んでいても問題は解決できないと思い、授業で分からなかったところは友達に聞いたり、空いている時間に先生に聞きに行くようになりました。幸運なことにホストペアレンツは2人とも元教師だったので、私の大きな助けとなってくれました。そのお陰もあり、努力した成績を認めて下さり、学期末には Honor with Distinction という賞を頂きました。これは限られた生徒しかもらえない賞なので、私の自信になりました。何でも少しずつ努力すれば、大きな結果となって報われるのだと思いました。

日本を離れ、海外で暮らすことによって、互いの国の良いところも悪いところも見えました。さらに日本の家族や友達と離れて、初めてその存在の大きさに気づきました。留学は本人の意思も大切ですが、それだけではできません。経済面でも、家族の支援が必要です。高校生という若い年齢で、留学という大変貴重な体験をさせてもらったことに、とても感謝しています。留学を生かした職業に就き、どんな形でも恩返しがしたいと思います。

1年という私にはとても短い留学でしたが、言葉では言い表せない、そしてお金では買えない大切な

ものを得た気がします。

現在帰国して約5ヶ月が経ちましたが、今でも毎日ホストファミリーや友達を思いだして、時々急に淋しくなることもあります。ですがこの前、嬉しい知らせがありました。ホストシスターが来年結婚することになり、私も結婚式に招待されました。みんなと早く再会したくて仕方ありません。

素敵な思い出があるので、これからも色々なことに頑張れる気がします。そしてこれからも、沢山の思い出をつくっていきたいと思っています。

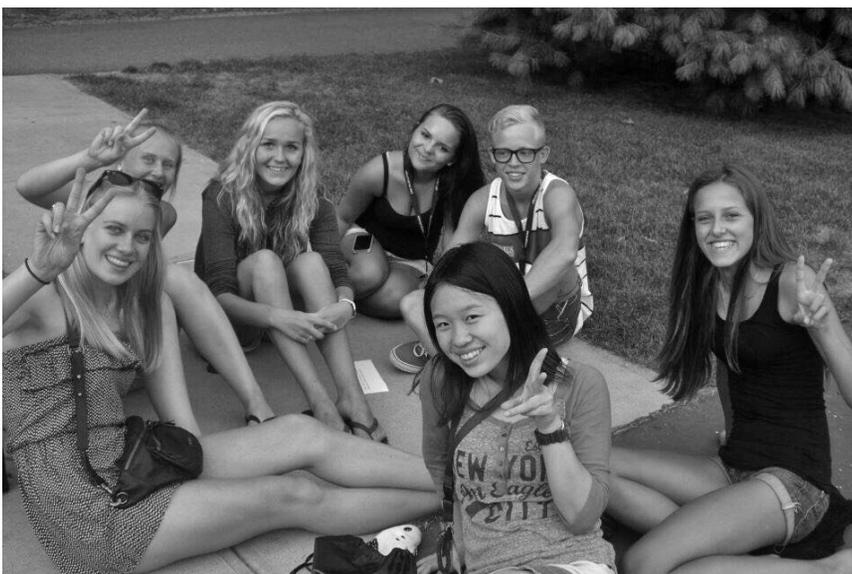
(君津高校 Aさん)



注意

- ① 留学する場所(国)や期間など、あなたにあったものを選びましょう。
- ② 費用やそれぞれの学校での単位認定など、必要なことを確認しましょう。
- ③ 保護者、学校、関係機関と十分に相談し、綿密な計画を立てましょう。

ホストファミリーと記念写真



新しい一歩をスタート

高校生になって人生の階段を一つ上がりました。

そのスタートにあたり、自分自身をもう一度見つめ直し「将来の自分」を創る基礎を固めましょう。

【1】 自分史

今までの自分を振り返ってみましょう。あなたはどんなふうに来てきたのでしょうか？
家族や友人の意見も聞いてみましょう。

《中学校時代》

《小学校時代》

《幼稚園・保育園時代》

《赤ん坊の頃》

* 自分の15年間を振り返ってみてどう思いましたか？

【2】 未来設計図

今度は自分の未来を想像してみましょう。

《高校3年生の自分》

《25歳の自分》

《40歳の自分》

《65歳の自分》

*保護者はあなたの未来についてどう考えていると思いますか？

あなたの未来は見えてきたでしょうか？ 目標は見つかりましたか？ 将来の自分を創るのに大切な高校生活ですね。

『あなたは何をしたらよいでしょうか？ あなたのやる気宣言をしてみましょう！』

<わたしのやる気宣言!>

1年生用 私の高校生活プロジェクト

新しい学年のスタートです。高校生活は勉学に学校行事に、あるいは部活動にもっとも充実した活動の期待出来る時期です。今年あなたがチャレンジしたいことを考えてみましょう。

チャレンジ編 その1

プロジェクト①

< 学習活動 > 授業・課題研究、あるいは家庭学習にどう積極的に取り組みますか。

●目標

●具体的な取り組み



プロジェクト②

< 学校生活 > 文化祭や修学旅行などの行事、あるいは体験学習でどのようなことにチャレンジしたいですか。

●目標

●具体的な取り組み



プロジェクト③

< HR 活動 > 諸活動の運営にどのような役割意識を持って取り組みたいですか。

●目標

●具体的な取り組み



プロジェクト④

< 生活・健康 > 健康管理と体力アップのためにどのようなことを心がけますか。

●目標

●具体的な取り組み



1年間を振り返って、評価してみましょう。

リフレクト編 その1

プロジェクト①

<学習活動> 授業・課題研究、あるいは家庭学習にどう積極的に取り組みましたか。

●評価と反省

●これからの課題

プロジェクト②

<学校生活> 文化祭や修学旅行などの行事、あるいは体験学習でどのようなことにチャレンジしましたか。

●評価と反省

●これからの課題

プロジェクト③

<HR活動> 諸活動の運営にどのような役割意識を持って取り組みましたか。

●評価と反省

●これからの課題

プロジェクト④

<生活・健康> 健康管理と体力アップのためにどのようなことをしましたか。

●評価と反省

●これからの課題

チャレンジ編 その2

プロジェクト⑤

< 進路探索 > 将来の進路を具体的に考えていくためにどのような準備をしていきますか。

●目標

●具体的な取り組み



プロジェクト⑥

< 部活動 > 大会や研究発表の場で練習や研究の成果をどう発揮していきますか。

●目標

●具体的な取り組み



プロジェクト⑦

< 友人関係 > どのような友人・人間関係を築きたいですか。

●目標

●具体的な取り組み



プロジェクト⑧

< プライベート > 上記以外にチャレンジしてみたいことは何ですか。

●目標

●具体的な取り組み



リフレクト編 その2

プロジェクト⑤

< 進路探索 > 将来の進路を具体的に考え、どのように準備をしましたか。

● 評価と反省

● これからの課題

プロジェクト⑥

< 部活動 > 大会や研究発表の場で練習や研究の成果をどう発揮しましたか。

● 評価と反省

● これからの課題

プロジェクト⑦

< 友人関係 > どのような友人・人間関係を築けましたか。

● 評価と反省

● これからの課題

プロジェクト⑧

< プライベート > 上記以外にチャレンジしたことは何ですか。

● 評価と反省

● これからの課題

2年生用 私の高校生活プロジェクト

新しい学年のスタートです。高校生活は勉学に学校行事に、あるいは部活動にもっとも充実した活動の期待出来る時期です。今年あなたがチャレンジしたいことを考えてみましょう。

チャレンジ編 その1

プロジェクト①

< 学習活動 > 授業・課題研究、あるいは家庭学習にどう積極的に取り組みますか。

●目標

●具体的な取り組み



プロジェクト②

< 学校生活 > 文化祭や修学旅行などの行事、あるいは体験学習でどのようなことにチャレンジしたいですか。

●目標

●具体的な取り組み



プロジェクト③

< HR 活動 > 諸活動の運営にどのような役割意識を持って取り組みたいですか。

●目標

●具体的な取り組み



プロジェクト④

< 生活・健康 > 健康管理と体力アップのためにどのようなことを心がけますか。

●目標

●具体的な取り組み



1年間を振り返って、評価してみましょう。

リフレクト編 その1

プロジェクト①

<学習活動> 授業・課題研究、あるいは家庭学習にどう積極的に取り組みましたか。

●評価と反省

●これからの課題

プロジェクト②

<学校生活> 文化祭や修学旅行などの行事、あるいは体験学習でどのようなことにチャレンジしましたか。

●評価と反省

●これからの課題

プロジェクト③

<HR活動> 諸活動の運営にどのような役割意識を持って取り組みましたか。

●評価と反省

●これからの課題

プロジェクト④

<生活・健康> 健康管理と体力アップのためにどのようなことをしましたか。

●評価と反省

●これからの課題

チャレンジ編 その2

プロジェクト⑤

< 進路探索 > 将来の進路を具体的に考えていくためにどのような準備をしていきますか。

●目標

●具体的な取り組み



プロジェクト⑥

< 部活動 > 大会や研究発表の場で練習や研究の成果をどう発揮していきますか。

●目標

●具体的な取り組み



プロジェクト⑦

< 友人関係 > どのような友人・人間関係を築きたいですか。

●目標

●具体的な取り組み



プロジェクト⑧

< プライベート > 上記以外にチャレンジしてみたいことは何ですか。

●目標

●具体的な取り組み



リフレクト編 その2

プロジェクト⑤

< 進路探索 > 将来の進路を具体的に考え、どのように準備をしましたか。

● 評価と反省

● これからの課題

プロジェクト⑥

< 部活動 > 大会や研究発表の場で練習や研究の成果をどう発揮しましたか。

● 評価と反省

● これからの課題

プロジェクト⑦

< 友人関係 > どのような友人・人間関係を築けましたか。

● 評価と反省

● これからの課題

プロジェクト⑧

< プライベート > 上記以外にチャレンジしたことは何ですか。

● 評価と反省

● これからの課題

3年生用 私の高校生活プロジェクト

新しい学年のスタートです。高校生活は勉学に学校行事に、あるいは部活動にもっとも充実した活動の期待出来る時期です。今年あなたがチャレンジしたいことを考えてみましょう。

チャレンジ編 その1

プロジェクト①

< 学習活動 > 授業・課題研究、あるいは家庭学習にどう積極的に取り組みますか。

●目標

●具体的な取り組み



プロジェクト②

< 学校生活 > 文化祭や修学旅行などの行事、あるいは体験学習でどのようなことにチャレンジしたいですか。

●目標

●具体的な取り組み



プロジェクト③

< HR 活動 > 諸活動の運営にどのような役割意識を持って取り組みたいですか。

●目標

●具体的な取り組み



プロジェクト④

< 生活・健康 > 健康管理と体力アップのためにどのようなことを心がけますか。

●目標

●具体的な取り組み



1年間を振り返って、評価してみましょう。

リフレクト編 その1

プロジェクト①

<学習活動> 授業・課題研究、あるいは家庭学習にどう積極的に取り組みましたか。

●評価と反省

●これからの課題

プロジェクト②

<学校生活> 文化祭や修学旅行などの行事、あるいは体験学習でどのようなことにチャレンジしましたか。

●評価と反省

●これからの課題

プロジェクト③

<HR 活動> 諸活動の運営にどのような役割意識を持って取り組みましたか。

●評価と反省

●これからの課題

プロジェクト④

<生活・健康> 健康管理と体力アップのためにどのようなことをしましたか。

●評価と反省

●これからの課題

チャレンジ編 その2

プロジェクト⑤

< 進路探索 > 将来の進路を具体的に考えていくためにどのような準備をしていきますか。

●目標

●具体的な取り組み



プロジェクト⑥

< 部活動 > 大会や研究発表の場で練習や研究の成果をどう発揮していきますか。

●目標

●具体的な取り組み



プロジェクト⑦

< 友人関係 > どのような友人・人間関係を築きたいですか。

●目標

●具体的な取り組み



プロジェクト⑧

< プライベート > 上記以外にチャレンジしてみたいことは何ですか。

●目標

●具体的な取り組み



リフレクト編 その2

プロジェクト⑤

< 進路探索 > 将来の進路を具体的に考え、どのように準備をしましたか。

● 評価と反省

● これからの課題

プロジェクト⑥

< 部活動 > 大会や研究発表の場で練習や研究の成果をどう発揮しましたか。

● 評価と反省

● これからの課題

プロジェクト⑦

< 友人関係 > どのような友人・人間関係を築けましたか。

● 評価と反省

● これからの課題

プロジェクト⑧

< プライベート > 上記以外にチャレンジしたことは何ですか。

● 評価と反省

● これからの課題

さあはじめようボランティア

このような人は… ボランティア活動をお勧めします

- 高校生活に満足しているが、もっと何かに挑戦したい。
- 高校生活が今ひとつ充実していない。
- もっと自分の世界を広げたい。
- 学校以外の人たちと触れ合いたい。
- 地域のことに興味がある。

ボランティア (volunteer) って何？

英語で「有志、志願者」仏語で「喜びの精神」という意味の語です。つまり、お互いに、自分の自由意志で、お金などを目的としないで、できることを他の人々や社会のために行うという活動です。

ボランティア活動に取り組むためのヒント

様々な分野で活動しているボランティアの方々
は、皆「楽しくやらなければ続かない」と言っています。「楽しくやる」にはどうしたらよいのでしょうか。

- ① 興味の持てる活動内容であること
- ② 無理のないスケジュールであること
- ③ 難しすぎる内容でないこと

こうしたことを考えた上で、自分にできることから取り組んでいくのがよいでしょう。

ただし、どんな活動をする場合にも忘れてならないことは、「相手を思う心」をもつことです。



ボランティアについて知りたい!

「千葉県社会福祉協議会」

<http://www.chibakenshakyo.com>

※身近なところでボランティア活動の場を探したい人は、各市町村のボランティアセンターに問い合わせましょう。連絡方法は「千葉県社会福祉協議会」のホームページで検索できます。

学校やクラス、生徒会や部活、
有志で取り組んでみたい!!



担任の先生や顧問の先生に
相談しよう!

ボランティアのいろいろ

○ 社会福祉関係分野での活動

○ 手話

手ぶり、身ぶりなどを活用して、言語を視覚的にあらわす「言葉」です。

○ 点訳・朗読

文字を点字に訳すのが「点訳」で、図書などを録音テープに吹き込み録音図書を製作する活動を「朗読」と言っています。

○ 在宅看護支援・友愛訪問

高齢や障害のため身体が思うように動かなくなった方を看護している家族を支える在宅福祉活動です。食事、洗濯、掃除、散歩の付き添いなどの活動や一人暮らしのお年寄りと話し友達になる活動や安否の確認なども大切な活動です。

○ 外出の介助

通院や買い物などで外出する際に介助する活動です。

○ おもちゃ図書館

おもちゃを通して共に遊んだり、障害にあわせて工夫されたおもちゃの製作や貸出を行います。

○ ユニークダンス

身体の不自由な方々とボランティアが一緒になってリズムに合わせて踊るものです。

○ 町の点検活動

道路、公共施設、駅、エレベーター、車椅子用トイレ、点字表示などの不便な点を見つけると共に、外出に便利な「福祉マップ」「外出ガイドブック」を作成する活動です。

○ 社会福祉施設での活動

お年寄り、障害者、児童の施設などがあり、施設職員の指導・協力のもとにさまざまな活動を行います。

○ 保健・医療分野での活動

○ 病院でのボランティア活動

来院者の案内や手紙の代筆、話し相手などの活動があり、病院スタッフと協力して行います。

○ 難病患者などの支援

難病患者や障害者、薬物・アルコール依存者、その近親者などを支援する活動です。

○ 精神保健福祉ボランティア活動

精神障害者と一緒に物をつくったり、レクリエーションなどをします。千葉県には「心のボランティアちば」という会があります。

○ 子供たちの育成分野での活動

○ 青少年健全育成活動

子供会の支援、サッカー、野球クラブでのスポーツ指導の協力などの幅広い活動が実施されています。また、悩みの相談などのボランティア活動も行います。

○ 保育ボランティア活動

保育園などでの行事のお手伝いや絵本の読み聞かせの活動をしています。

○ 環境・文化・スポーツ・国際交流分野での活動

○ 環境美化・自然保護

公園、道路、海岸等での美化活動や、野生動植物の保護などの活動があります。

○ リサイクル活動

空き缶、ビン、牛乳パック、古紙、中古衣料、不用図書などをリサイクルして活用しています。また、これらを再利用した創作活動等も行います。

○ 文化伝承

伝統行事、遊具、生活用具づくりを学び、お年寄りとのつながりを大切にします。

○ スポーツ

障害を持つ人たちのスポーツ大会のお手伝いなどの活動があります。

○ 図書館・博物館等文化施設での活動

各施設の専門職員の指導のもとに、案内や資料整理、受付などの活動を行います。

○ 国際交流・海外協力

留学生の受け入れや在日外国人を支援する活動があります。また、外国への援助物資の提供など活動は多岐にわたっています。

○ その他

○ 収集活動

使用済み切手、テレカ、書き損じハガキ、おもちゃ、ベルマーク、ロータスクーポンなどの収集をし、福祉向上に役立てます。

○ 広報・イベント活動

社会福祉協議会や社会福祉施設での広報紙発行の協力活動や、ふれあい福祉祭りなどのイベントへの協力等の活動もされています。

○ 災害支援活動

東日本大震災でも貢献した緊急時の災害ボランティア。被災者の生活支援から被害状況調査、援助物資の手配から配達、汚泥の除去作業などさまざまな活動が求められます。

恋愛って何だろう

あなたは今、好きな人がいますか？片思い？それともつきあっている人がいますか？アイドルに夢中の人もいるかもしれませんね。あるいは恋に夢中の友達を見て、異性を好きになるってどんな感じなんだろう…って不思議に思っている人もいるでしょう。

友達として好きっていうのとは全然違う。恋愛って何だろう。

ここでは心理学の視点から、この問題を一緒に考えてみましょう。

初恋って、どんな色？

「初恋」って、みなさんはどんなイメージを思い浮かべますか？色にたとえると、どんな色でしょう。純粋な白、あたたかいピンク、甘酸っぱいレモン色、情熱の赤…。

友達を好きだという感情とは、ちょっと違う恋愛感情。さて、どこがどう違うのでしょうか。

次のような体験はありますか？

- ♥ 寝てもさめてもその人のことで頭がいっぱい。
- ♥ あばたもえくぼで、何もかもすてきに見えてしまう。
- ♥ 目があっただけで心臓がドキドキして、顔が真っ赤になる。

これって、友達に対しては感じたことがなかった不思議な感覚ですよ。

小学生の頃に習ったと思いますが、思春期を迎えると第二次性徴が始まります。これは性ホルモンの分泌が始まることで、次第に体が男性らしく、女性らしく変化していくことでしたね。このとき体だけでなく、心にも変化が生じ、異性に惹かれる心も芽生えます。それまで異性として意識していなかった友達のことを急に意識しだす、といったことを経験した人もいるのではないのでしょうか。

「じゃあ、恋愛ってホルモンの分泌のせいなの？」という、もちろんそれほど単純な問題ではありません。そこには、「自分とは何だろう。」「自分に自信を持ちたい。」という、人間が成長していく上でとても大切な課題が含まれているのです。

自分のための恋愛

心理学者の大野久先生が、最近の若者の恋愛について研究した結果を紹介しましょう。

最近の若者の恋愛の特徴

- ① 相手から好きだ、すてきだと言ってもらいたい。
- ② 相手からの評価が気になる。
- ③ しばらくつきあっていると、話すことがなくなったり、自分が自分でなくなるような緊張感がでてきて不安になる。
- ④ 相手が自分のことを嫌いになったのではないかと不安になり、目が離せなくなる。
- ⑤ 以上のようなことがあるため、結果として交際が長続きしない。

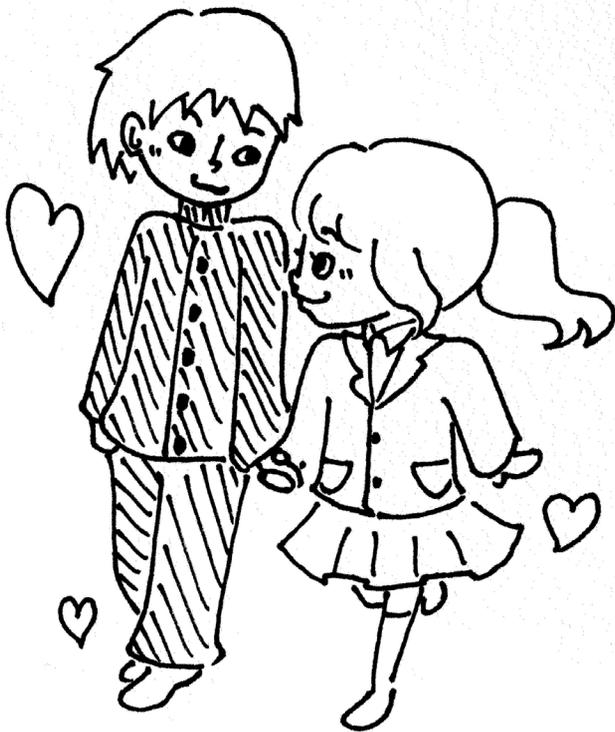
このような恋愛を、「自分のための恋愛」だと言っています。

自分に自信を持ち、「自分はこんな人間だ。」と胸をはって生きていきたいのに、実際にはなかなか自信が持てず、不安がいっぱい。この自信のなさを埋めてくれるように思えるのが恋人の存在です。相手に「好き。」と言ってもらうことで、はじめて自分に自信が持てるように感じるのです。

これは相手に愛情を注ぐより、「相手から愛されているということによって自分自身の存在を確認したい。」という、自己愛が上回る恋愛です。これが「自分のための恋愛」です。

- ★ すてきな彼（彼女）といることで、自分が友達から賞賛されたい。
- ★ しょっちゅうメールしていないと心配。
- ★ 相手がほかの異性と話していると不安で仕方ない。
- ★ 進路については、二人が離れずにすむことを第一条件にしている。

このようなことがあれば、それは相手のためではなく、自分の安心のために相手の存在を必要としている可能性が大きいと言えます。



相手を大切にできる恋愛

それでは相手のことを本当に大切にできる恋愛って、どんなものなのでしょう。

さきほどの大野先生は次のようなことが大切だと言っています。

相手を大切にできる恋愛のために必要なこと

- ① 相手に条件を求めず、ありのままの相手を好きになる。
- ② 自分のことだけ考えるのではなく、相手のこと、二人のことを考えられる。
- ③ ありのままの自分をだせるようになる。
- ④ お互いが精神的に支え合える関係になる。
- ⑤ 今のことだけでなく、将来の二人のことも考えられる。
- ⑥ 「会うとドキドキするから好き。」ではなく、安心感、信頼感があるから一緒にいたいと思えるようになる。

あなたはどのように考えますか？

みんな最初は「自分のための恋愛」です。そして残念ながら一生そのレベルから抜け出せない人もたくさんいます。

相手の幸せを願うことのできる恋愛ができるようになるためには、まず自分自身がしっかりと自立する必要があります。

高校生の時代には、恋愛だけでなく、進路選択や友人関係、勉強や部活等で様々な課題に直面することでしょう。

これらの課題と正面から向き合い悩む中で、はじめて自分が見えてきて、成長することができるのです。

せっかく大好きな人と付き合い始めても、「自分以外の人に興味を持ってほしくない。」「相手に嫌われたくない。」という思いが強すぎると、いつのまにか暴力による支配というゆがんだ関係になってしまいます。自分たちはこの関係のおかしさになかなか気づけないのがデート DV の恐ろしいところです。次のチェックリストで確認してみましょう。

あなたはこんなことをしたり、されたりしていませんか？

デート DV チェックリスト

- たたいたりけったり、物を投げたりする。
- 相手が傷つくことを言ったり、ばかにしたりする。
- すぐに不機嫌になったり、無視したりする。
- 相手が不機嫌になるのが怖い。
- 相手が何をしているか、メールや電話で確認する。
- 相手からのメールにはいつでもすぐに返信しなければならないと感じている。
- 相手の携帯の内容を確認したり、アドレスを消したりする。
- 「別れるなら自殺する。」などと脅すことがある。
- 「好きなら当然。」と性行為を無理強いする。
- 「今日は忙しくて会えない。」と怖くて言えない。



チェックリストにひとつでも当てはまる人は要注意！二人の関係をもう一度よく考えてみましょう。

暴力は、身体的なものに限られません。ばかにする、相手を傷つけることも精神的な暴力です。また、性行為を無理強いする、避妊をしないなどの無責任な行動は性的暴力です。暴力はどんな場合でも許されません。

自分の気持ちを大切に、いやなこと、傷つくことははっきり「NO」と言いましょ。そこから相手との対話が生まれ、お互いにより理解しあえる関係をつくっていきましょう。

抜け出せない DV サイクル

加害者の暴力が突然始まり、被害者は恐怖心、無力感が植えつけられる

爆発期

蓄積期

一見平穏だが、被害者は暴力を恐れびくびくしている。加害者はストレスがたまる。

ハネムーン期

加害者が急に優しくなり、反省し謝罪する。被害者は約束を信じてしまう。

このようなサイクルができてしまうと、なかなか自分たちの力で抜け出すことはできません。信頼できる大人に相談することが一番の解決策です。

(相談機関については P56 参照)

生活チェックをしてみよう

チェックテスト

自分に当てはまるものに○をつけましょう。○をつけたら、下の解説を読んでください。

チェック1

朝食をちゃんと食べていますか？

- A 毎日食べる。
- B 時々食べないことがある。
- C いつも食べない。

朝食をとらない人の大半は、朝寝坊のようです。朝起きてすぐには食欲がわかないのが普通です。その日の行動のエネルギーとなる朝食をしっかり食べる時間を取る必要があります。エネルギーなしでは、勉強やその他の活動への集中力が出ないのはあたりまえです。

チェック2

授業中、あなたの座る姿勢はどんな感じですか？

- A イスに深くこしかけ、背中伸び、骨盤は立っている。
- B イスに浅くこしかけ、骨盤がねている。
- C 机にほおづえをついて、前屈みになっている。

姿勢が悪いというのは外見だけの問題ではなく、健康面にも大きく影響を及ぼします。肩こりや腰痛も、姿勢の悪さからくるものが少なくありません。大切なことは、自分で常に意識して正しい姿勢を保つように努力することです。その努力が、勉強や仕事の能率をあげ、健康を保つことにもなるのです。

チェック3

テレビ、携帯、パソコンの画面を見る時間は一日のうちどれくらいになりますか？

- A 1時間以内
- B 2～3時間
- C 4時間以上

パソコンや携帯の画面に集中すると、まばたきの回数が激減し、普段の4分の1にまで減ってしまいます。まばたきをしないと、涙の分泌量が減って目が乾きます。目を保護してくれる涙が減ると、目のトラブルを起こすだけでなく、さまざまな不快感の原因ともなります。

チェック4

良い睡眠がとれていますか？

- A 毎朝、すっきり目覚めることができる。
- B 起きたときは少し眠いけれど、学校に来る頃には頭はすっきりしている。
- C 午前中は眠くてぼーっとしている。

人生の3分の1近くを占める睡眠は重要な要素です。人がなぜ睡眠を必要とするかといえば、それは「脳と体の休息」のため。テレビをつけっぱなしで眠るとその本来の意味が台無しです。またメールも同様に目がさえてしまいます。何となく眠れないという人は、適度な肉体疲労があると効果的なようです。適度な運動で汗を流し、熟睡することで疲労もとれ、勉強も仕事も能率が上がります。

チェック5

毎日の食事の内容はどうか？

- A 主食（ごはん、パンなど）とおかず（肉、魚、野菜など）をバランスよく食べている。
- B 主食だけですませることが多い。
- C ダイエット食品やサプリだけですませることが多い。

好きなものだけ食べていませんか？ バランスの良い食事とは炭水化物（米、パン）、タンパク質（肉、魚）、脂肪、ビタミン（野菜）、ミネラルを毎日の食事でも過不足無くとることです。何をどれだけ食べたらよいかを知り、決まった時間に偏食無く、食事する習慣を身につけたいものです。朝、昼、晩にバランスよく食事することが大切なのです。

熱中症に気を付けて

暑い環境で運動などをしてしていると、めまい、失神、吐き気、頭痛などの体調不良を起こすことがあります。暑いところで無理をしても効果は上がりません。環境条件に応じた運動・休息・水分補給の計画が必要ですよ。



よい睡眠とは

睡眠は、脳や体を休め、次の日のエネルギーを蓄える大切な営みです。睡眠時間は長ければよいというわけではありません。よい睡眠を適度にとることが大切です。

よい睡眠とは、朝起きたときに、「よく眠れたな〜」と感じることのできる睡眠のことです。よい睡眠をとるためのポイントをいくつか紹介しますので、これからの生活に役立ててください。

朝、太陽の光をあびる。

こうすると夜に、自然に眠くなるためのホルモンが分泌されます。朝はカーテンをあけ、部屋を明るくしましょう。

昼間は適度な運動をする。

体が適度に疲れていると、気持ちよく眠ることができます。軽い運動でもよいので、積極的に体を動かす時間を作りましょう。

夜、お風呂でゆっくり湯船につかってリラックスする。

ぬるめのお風呂にゆっくりつかると、体はお休みモードになります（副交感神経が優位になります。反対に熱めのシャワーでは交感神経が優位になるので、こちらは朝の眠気覚ましにオススメです。）。

寝る前にパソコン、携帯の画面をみない。

目から入ってくる光は、脳を覚醒させてしまいます。眠れないからといって、布団の中で携帯をみていたりすると、目に悪だけでなく、睡眠にも影響します。

音楽、香りでリラックスモードを作る。

好きな音楽や香りで寝る前の静かな時間を演出してみるのも一つの方法です。好きな音楽といっても、激しい音楽を大音量でというのでは、かえって逆効果。自分が心地よく、穏やかな気分になれる環境を自分で楽しみながら作ってみるのもいいでしょう。

タバコ ~あなたはその害を知っていますか~

Q タバコは害があるって言うけれど、
どういう害があるんですか。

A 一言では言い表せないなので、いくつかの点に絞ってお答えします。

① ガンの原因になります。

毎日 20 本のタバコを吸うと、1 年間でコップ 1 杯のタールを吸い込むこととなります。そしてタールには約 30 種類の発ガン物質があるのです。のどや肺はもちろん、それ以外のガンの発生率も喫煙者の方がはるかに高いのです。

② 血液の循環を悪くします。

タバコの煙の中のニコチンは血管を縮めて血液の循環を悪くします。その上二酸化炭素が血液中のヘモグロビンと結びつき、血液の酸素を運ぶ能力を奪います。そのため、脳の働きや運動能力が低下します。そればかりでなく酸欠状態は心臓にも大きな負担をかけ、心臓病の原因にもなります。

③ 胎児に悪影響を与えます。

妊娠している女性がタバコを吸うと、胎盤をとおして有害物質が胎児に送られ、流産や死産の危険性が高くなります。また、未熟児や知能に障害がある子どもが生まれる可能性も高く、小児ガンの危険性も増します。

④ 他人に害を与えます。

副流煙により、タバコを吸わない周囲の人にもタバコを吸わせてしまいます(受動喫煙または間接喫煙)。副流煙は主流煙よりも有害物質の含有量が多いといわれています。



Q タバコを吸う人は、害があるとわかっているのになぜやめないのですか。

A タバコに含まれるニコチンには強い依存性があるからです。喫煙後徐々に血液中のニコチン濃度は低下しはじめます。血中ニコチン濃度が一定レベルを切ると、落ち着かなくなる、考えがまとまらなくなる、なんとなく不安になるなどの禁断症状が現れます。そして次のタバコがほしくなります。ニコチンの補給でこの不快な症状が一時的に治まるのでこの悪循環から抜けられなくなってしまいます。

いったん依存が形成されると意志の力だけで抜け出すことは困難です。禁煙外来などの専門医に相談しましょう。



Q 20 歳未満の人が吸ってはいけない理由は何ですか。

A それは、喫煙開始年齢が若いほど、タバコの害を受けやすいからです。また、タバコの依存性が強くなり、やめられなくなります。さらに成長を妨げるニコチンが含まれています。特に高校生がタバコを吸うと、カルシウムの造成が妨げられ、骨が発達せずに虚弱な身体になってしまいます。これらの理由等から法律で未成年者の喫煙は禁止されているのです。

未成年者の喫煙は法律で禁じられています。

◎ 未成年者喫煙禁止法

第 1 条 満 20 年に至らざる者は煙草を喫することを得ず

酒 ～未成年者への影響～

Q 未成年者の飲酒が禁止されているのはなぜですか。

A 未成年者は心身共に成長過程、つまり未発達な状態にあります。この時期にアルコールが体内に入ると、アルコールを分解する酵素の働きも完全ではないため、さまざまな悪影響をもたらします。

みんなが親になった時、「少しぐらいならいいんじゃないか」「家でなら大丈夫」なんて気軽に子どもに飲酒をすすめてはいけません。法律で親が罰せられることになるのだ。

お酒が飲めるのは、かっこいいことでも何でもありません。飲酒できる年齢までは、誘惑に負けないようにしましょう！

きっぱりと

NO!!

と言おう！



ある調査によると、未成年のうちタバコを吸い始めた人の54.5%が「ただ何となく興味があって」吸い始めたそうだ。

第1段階 〈身体的影響〉

- ・急性アルコール中毒
(お酒に弱い体質の人は特に危険！)
- ・肝臓障害(脂肪肝・肝炎・肝硬変)
- ・すい臓障害(すい炎・糖尿病)
- ・性腺機能障害(生理不順・インポテンツ)
- ・脳障害(脳が縮む)



第2段階 〈精神的影響〉

- ・学習意欲の低下
- ・未来展望の喪失
- ・精神的成長や心理的発達の停止
- ・性格の変化
- ・若年のアルコール依存症発症
(飲酒開始年齢が若いほどアルコール依存症になる可能性が高い)



第3段階 〈社会的影響〉

- ・学校生活への影響
(怠学、成績不振、中途退学)
- ・職場での影響
(作業能力の低下、無断欠勤)
- ・金銭に関する影響
(浪費、借金)
- ・非行に関する影響
(暴力行為、性的非行)



よって…

未成年者の飲酒は法律で禁じられています。

◎ 未成年者飲酒禁止法

第1条 満20年に至らざる者は酒類を飲用することを得ず

エイズ [Acquired Immuno-Deficiency Syndrome] 後天性免疫不全症候群

エイズや HIV (ヒト免疫不全ウイルス Human Immunodeficiency Virus) のことを、あなたはどれだけ知っていますか？ 知っていることを書き出してみましょう！

エイズとは

エイズとは、HIV (ヒト免疫不全ウイルス) に感染して起こる病気で、感染すると、身体を病気から守る免疫系が破壊されて、身体の抵抗力が低下し、様々な感染症や悪性腫瘍にかかってしまうものです。HIV に感染しても、すぐに症状は現れません。この期間を潜伏期間といい、短くて6ヶ月位、長いと15年以上の場合もあります。潜伏期間を過ぎると、身体の抵抗力が弱まり様々な病気にかかります。この発病した状態をエイズといいます。完全にエイズを治す治療薬は、まだありません。

それでは、次の10の質問に○か×かで答えてください。

- 問1 日本では、HIV 感染者数が年々減少している。
- 問2 性感染症にかかると、HIV に感染しやすくなる。
- 問3 感染者が使用した便座や食器を共用したり、握手やキスをして感染しない。
- 問4 蚊やダニから、HIV に感染することはない。
- 問5 HIV に感染している人が、そばで咳やくしゃみをしただけで感染する。
- 問6 HIV に感染してもエイズの症状がすぐには現れない人がいる。
- 問7 HIV に感染すると、3年以内に発病する。
- 問8 1回のセックスでも、HIV に感染することがある。
- 問9 母親が HIV に感染していると、生まれた子が HIV に感染することもある。
- 問10 エイズを完全に治す薬はまだない。

問1___ 問2___ 問3___ 問4___ 問5___

問6___ 問7___ 問8___ 問9___ 問10___

正解は P46

HIV 感染者が身の回りにいたら…どうする？

身の回りに HIV 感染者がいたら、あなたはどのように接しますか。普通の人と同じように接することができるでしょうか。

かつてエイズの原因がよく知られていなかったころ、HIV 感染者に対して多くの偏見や差別がありました。「握手をただけで感染する。」「咳やくしゃみで感染する。」などというエイズに対する間違った知識から感染者に対する偏見や差別が生まれました。

現在では、エイズについて多くのことが解明され、エイズに対するの誤解がなくなりつつあります。私たちが、エイズを身近な問題としてとらえ偏見や差別をなくすように心がけることが大切ではないでしょうか。

「エイズ」という言葉が日本に広まった頃…

1985 年に、日本で最初のエイズ患者が発見され、その後、血友病患者に対して HIV に感染した輸入血液製剤が投与された結果、多くの血友病患者が HIV に感染していることも報告されました。1987 年には、日本で最初の女性エイズ患者が発見され、この女性がスナックでアルバイトをする一方で売春を行っていたことがわかり、社会に大きな衝撃を与えました。

●あなたの感想を書いてみましょう

「エイズなんて関係ないね !!」 本当にそう言える？

「エイズなんて、私には関係ない。」と思っている人はいませんか。

近頃、二人の間に愛があれば性行為にいたることは自然だという考えがあるようですが、あなたはどうですか。「あの人だけだから大丈夫、感染はしない。」と考えていませんか。確かにあなたは問題ないかもしれませんが。

しかし、あなたの相手はどんな生活をしてきたのでしょうか。あなたは全てを知っていますか。「大丈夫。」と本当に言いきれますか。特定のパートナーから感染した例も少なくないのです。また、あなたの相手が「自分は大丈夫。」と言ったとしてもそれはわかりません。なぜなら HIV に感染しても自覚症状がほとんどないため本人も感染したことに気づきにくいのです。

実は相手が感染している、あなたも感染している、それを知らないままあなた（もしくは相手）が

妊娠、あなたの子どもにも感染…。

そうならないためには何が必要でしょうか。考えてみてください。

●あなたの感想を書いてみましょう

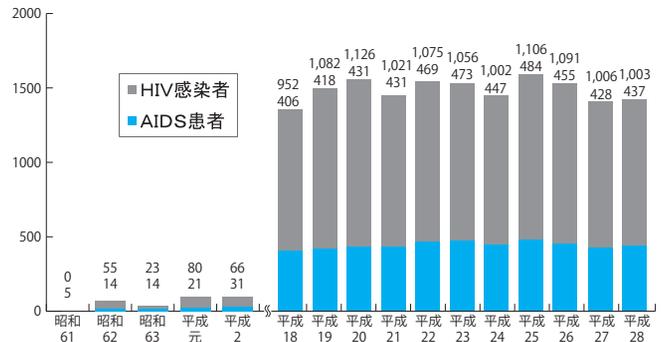
さて、解答です。よく読んで正しい知識を身につけましょう!

答1 ×

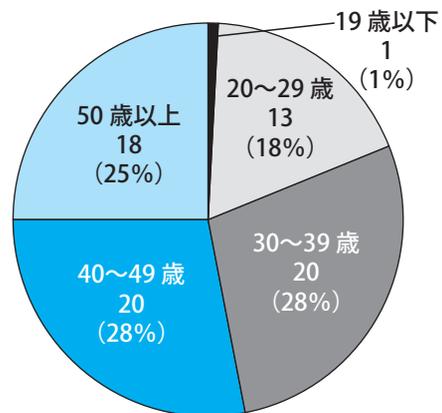
日本での HIV 感染者・エイズ患者の報告者数は年々増加しており、依然として高い水準にあります。先進国の中では唯一日本だけが感染者が増加しているという指摘もあります。2013 年の HIV 感染者・エイズ患者報告数は 1,590 人で、一日平均 4.4 人の報告があったこととなります。

なお、千葉県では 2013 年までの累計数(確定値)は 1,178 人(うちエイズ患者 479 人)となっており、これは東京都・大阪府・神奈川県・愛知県に次いで全国で第 5 位です。

HIV 感染者・AIDS 患者報告数(全国)



HIV感染者・AIDS患者情報(千葉県・平成25年確定値)



答2 ○

性感染症にかかっていると性器の粘膜が荒れて HIV に感染する危険性が 3 ~ 5 倍になると言われています。また、15 ~ 19 歳の産婦人科受診者のうち 4 人に 1 人がクラミジア(性感染症の一つ)に感染しているという報告もあります。

答3 ○

HIV は、感染者の血液・精液・膣分泌液に大量に含まれています。HIV は、空気中、食べ物の中、水の中では生存できません。HIV 感染者と同じプールで泳いでも、同じ皿の中の食べ物を分けあっても、同じコップで飲んでも感染することはありません。また、HIV 感染者が使用した便座や食器を共用しても、握手をしても感染しません。

答4 ○

HIV は蚊やダニ、その他の人間の血を吸う虫からは感染しません。蚊やダニはヒトの体から血を吸うだけで、血液を注入することはできません。

答5 ×

HIV は、風邪やインフルエンザのウイルスのように咳やくしゃみでうつることはありません。

答6 ○

HIV が体の中に入ったからといって、すぐに発病するものではありません。

答7 ×

HIV に感染しても発病するまで、数ヶ月~ 15 年前後と様々であることが分かっています。

答8 ○

たった 1 回のセックスでも妊娠することがあるように、たった 1 回の無防備なセックスでも、HIV に感染する可能性はあります。あなたが危険な行動をとっている限り、HIV に感染する可能性はいつだってあるのです。1 回であろうと、100 回であろうと、回数は問題ではありません。

答9

HIVに感染している母親の胎盤からうつったり、生まれるときにうつったり、母乳でうつったりすることがあります。

〈感染経路〉

性的接触：コンドームを使わない性交・オーラルセックス・性器具の共用

血液感染：感染者からの血液や臓器の提供・注射針の共用（麻薬の回し打ちなど）

母子感染：感染している母親からの妊娠中・出産時・授乳による子どもへの感染

答10

現在、エイズの発症を抑える薬はありますが、エイズを完全に治す薬はありません。

エイズの相談

エイズに関する相談は、全国の保健所でできます。また、エイズ予防財団でもフリーダイヤルで受け付けています。

祝祭日を除く月～金、10時～13時・14時～17時 ☎ 0120 - 177 - 812

携帯電話からは 03-5259-1815 (有料)

エイズの検査

HIV検査は下記で実施しています。

・保健所

HIV検査は、無料・匿名です。しかし、保健所で検査を行う場合は地域によって検査時間が異なりますので、事前に時間等を確認するとよいでしょう。

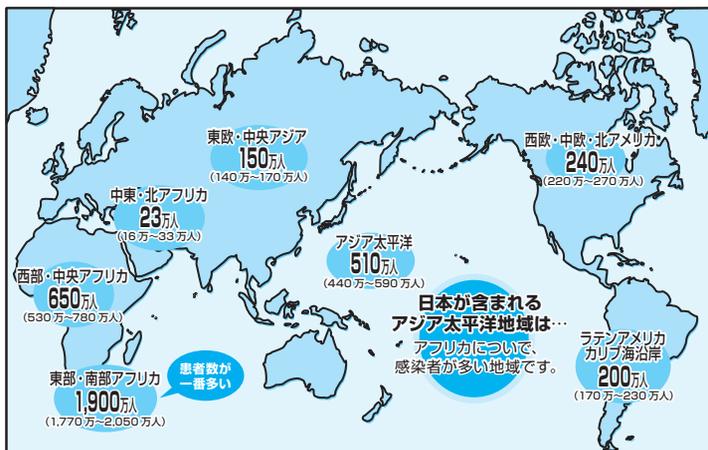
・エイズ治療拠点病院

千葉県内に9カ所あるエイズ治療拠点病院でも検査を行っています。この検査は有料です。
(2015年10月現在)

・一般の医療機関

一般の医療機関も有料でHIVの抗体検査を行っています。

HIV感染者/AIDS患者 地域別推計値・特徴 -UNAIDS (国連共同エイズ計画) ファクトシート2016年から-



地域	HIV感染者数(人)	新規HIV感染者数(人)	エイズによる死亡(総数)	抗HIV治療(総数)
東部・南部アフリカ	1900万	96万	47万	1030万
西部・中央アフリカ	650万	41万	33万	180万
東欧・中央アジア	23万	2.1万	1.2万	3.8万
ラテンアメリカカリブ海沿岸	200万	10万	5万	110万
西欧・中欧・北アメリカ	240万	9.1万	2.2万	140万
アジア太平洋	510万	30万	18万	210万
東欧・中央アジア	150万	19万	4.7万	32万

若者に広がる STD (性感染症)

STD とは

STD とは、性行為で感染する病気の総称です。右ページの表のように、さまざまな種類があります。

特に性器クラミジア感染症は、若い世代に急速に広まっており、日本では最も感染者の多い STD です。右ページの統計は、医療機関にかかった人の数です。実際にはもっと多くの人が感染していると考えられます。性器クラミジアにかかっていると、性器の粘膜が傷つきやすくなっているため、HIV ウィルスにも感染しやすくなります。その他の STD でも同じことがいえます。

感染経路と予防

感染経路は性行為です。性行為には感染のリスクが伴うことを忘れないでください。

予防法は、STD に関して正しい知識を持つこと、性行為の際はコンドームを正しく使用することです。

STD かな?と思ったら

STD の疑いがある場合は、なるべく早く医療機関を受診しましょう。男性は泌尿器科、女性は産婦人科です。

自分一人が治療しても、パートナーが治療しなければ再び感染してしまいます。たとえ症状がなくても、治療は必ずパートナーと一緒にすることが大切です。

治療により、症状が改善した場合でも、医師の指示に従って最後まで治療を続けましょう。薬などの効果で一時的に症状がおさまったようにみえても、治療の中断により再び悪化することがあります。このような場合、最初の薬が効かなくなり、治療がとんでも難しくなることがあります。

復習 STD HIV AIDS

言葉の意味を整理して
しっかり覚えよう!

Q STD と AIDS はどういう関係?

A STD は性行為でうつる感染症の総称です。

従って AIDS は STD の一つです。

STD : Sexually Transmitted Disease

Q HIV と AIDS ってどう違うの?

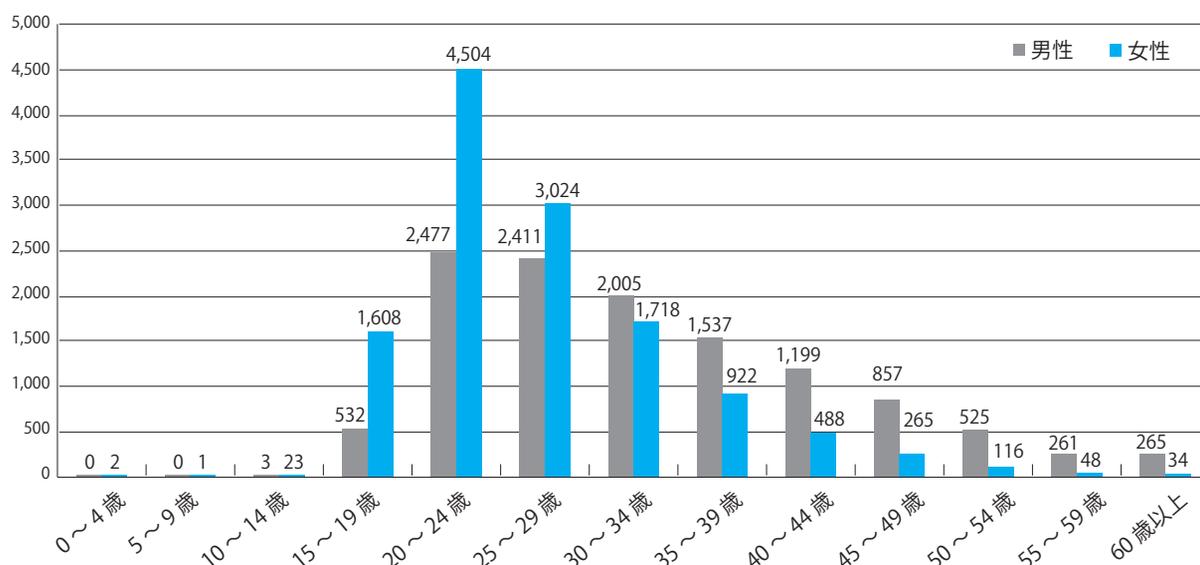
A HIV は AIDS という病気を引き起こす原因ウィルスです。HIV に感染して一定の期間が経過し、体内にウィルスが増えると AIDS という病気を発症します。

HIV : Human Immunodeficiency Virus ヒト免疫不全ウィルス

AIDS : Acquired Immuno Deficiency Syndrome 後天性免疫不全症候群

↓
生まれた後にかかる、免疫の働きが低下することにより生じる様々な症状の集まり。

年齢別にみたクラミジア報告数（平成 29 年）総数 24,825



<http://www.mhlw.go.jp/topics/2005/04/tp0411-1.html>

このグラフが示すのは、一部の指定医療機関で診断された患者数です。無症状だったり、受診しない人も多いことから、この5倍の人が感染していると専門家は考えています。

グラフからよみとれることをまとめてみましょう。

主なSTD

病名	主な症状
梅毒（ばいどく）	感染後約3週間で性器や足の付け根に大豆くらいの赤くかたい痛みのないしこりができるが、いったん消失する。3ヶ月後くらいから全身に赤い斑点ができる。進行すると目や中枢神経の症状が出ることもある。
性器クラミジア感染症	男女とも最も感染者が多い。 男性…尿道に軽い炎症をこし、排尿時にしみる。尿道から薄い分泌液が少し出る。 女性…不正出血や軽い腹痛、性交痛。無症状のことも多く、腹膜炎を起こし腹痛で発見されることもある。
淋菌（りんきん）感染症	男性…尿道炎になり強い排尿痛がある。尿道から濃い黄白色の分泌物が多量に出る。 女性…おりものの増加、排尿痛、頻尿。無症状のことも多く、腹膜炎を起こし腹痛で発見されることもある。
尖圭（せんけい）コンジローマ	性器、肛門周囲に淡紅色や薄茶色の先のとがったいぼができ、どんどん増える。痛みやかゆみは伴わない。
性器ヘルペス感染症	女性に多く、感染するとウイルスが潜伏し、皮疹をくりかえす。 性器に複数の水疱ができ、やぶれ潰瘍（かいよう）になる。強い痛みを伴う。
トリコモナス症	男性…ほとんど無症状 女性…膣炎を起こし、白っぽい悪臭をもつおりものが出る。外性器のかゆみ、排尿時の不快感を伴う。

「悩み」の解決に向けて

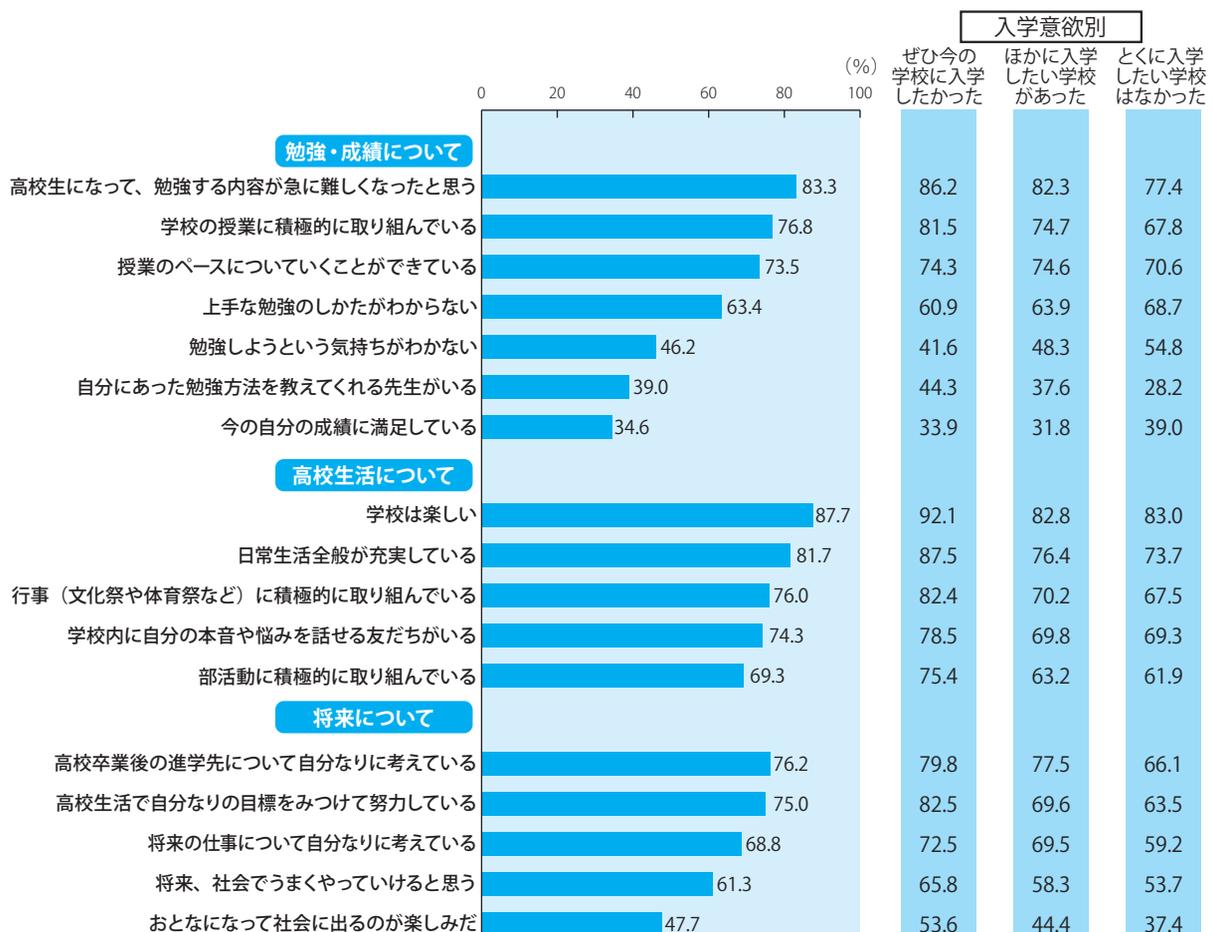
高校生活を過ごしているといろいろな「悩み」に直面することと思います。その「悩み」を解決するために理想的なのは自分の力で解決することです。しかし、なかなかそうはいかない問題を抱えてしまうこともあるでしょう。

ここでは自分の現在の状態を確認した上で、自分と同じ高校生が持っている悩みとそれに対する回答を紹介します。あなたの悩みを解決するヒントにしてください。

1 現在の高校生活

次のグラフはベネッセ教育開発センターが2011年に実施した高校生活についての調査です。現在の自分と照らし合わせながら見てみましょう。

Q 現在、あなたには次のことがどれくらいあてはまりますか。



● このデータを参考にして、今の自分がどんな状態かをまとめてみましょう。

2 勉強の悩み

高1男子



こんにちは。ぼくの通う高校は学力がすべてという高校です。みんな国公立を目指しています。宿題とテストの量が半端なく多くてもう毎日疲れました。寝るのは朝の4時すぎくらいで睡眠時間は2時間あればいいほうです。部活もあるので疲れが全くとれません。土日は部活なので遊ぶことも寝ることもできません。学校に行くと会話はすべて勉強のことです。テスト前になると休み時間に話をしている人のほうがおかしいくらいでみんな勉強しています。もう勉強が嫌いになりそうで怖いです。勉強より大切なものがたくさんあるのにどうしてこんなに勉強してるんだろうと思ってしまいます。今、私は高校1年生。4月から2年生なのですが学年が進むごとにもちろん勉強も難しくなって、いつ自分が爆発するか心配です。勉強ってそんなに大事ですか？

● あなたは、彼にどのようなアドバイスしますか??



すごい進学校に行ってるんだね。でも、健康的な生活を送るためにも、睡眠時間は、最低でも6時間は必要だね。そこで、少し発想を変えてみるのはどうかなあ？勉強時間は半分に減らす。その代わりに効率を2倍にする。勉強の方法を「『量』から『質』へ」と工夫を加える。1日2時間睡眠で効率的な勉強できるわけがないよ。ダラダラ頭に詰め込んでもすぐに忘れてしまいます。まずは「睡眠!」、次に「効率的な勉強法で短時間集中!」→「成績アップ!」。頑張れ!!

高2女子



こんにちは。私は高2で、野球部のマネージャーをしています。野球部には成り行きで入ることになってしまい、1年が経ちました。この前の定期考査の結果が予想以上に悪く、とてもショックでした。私は天文学を大学でやりたいと思っています。なので、勉強をかなりしないと大学に入れないと思い、部活にも力が入りません。真剣に出来ないのに、部活にいたら選手さんや先輩にも迷惑だと思し…これなら、部活をやめた方がいいと思って相談しました。

● あなたは、彼女にどのようなアドバイスしますか??



部活をやめるのは簡単だけど、それで解決するのかな。テストが悪かったのはほんとうに部活のせいなのかな。「成り行きで入ることになってしまい」というところから見ても、もしかしたら自分の意志の弱さが原因ではないかな。できたら、部活は続けて、選手とともに達成感を味わったらいいと思うよ。今のままで味わえるのは挫折感だけだと思うよ。

3 生活の悩み

高1男子



はじめまして。僕は、この春に高校に入学した高1です。中学のときは、自分にとって理想的な高校だと思い、入学希望したのですが、生活してみてもイマイチ合わないような気がしてきましたし、楽しくもありません。中学からの知り合いも皆無で、知っている先輩も卒業してしまいました。そして、今、入学したことを悔やんでいます。高校に入って出来た友達も自分と合うようなタイプではないですし、関係も最悪です（話したこともないのに、嫌われてしまいました）。自分で決めたのに、こんなことを思う自分が嫌でたまりません。みなさん、こんな僕にアドバイスをください。

● あなたは、彼にどのようなアドバイスしますか??



自分も学校をやめたいと思い、相談したことがあります。それでわかったことは相当の人が夏休みくらいまでは学校をやめたい病にかかるということです。高校に期待するものが大きすぎるといふ点も「こんなはずではなかった。」と思う原因の一つかと思います。今はアラばかりが見える学校ですが、よいところもあるはず。それで転校や再受験をしたとしてもそこで自分が思い描いているような高校生活が送れるという保証はどこにもありません。今の環境で頑張る方がいいのではないのでしょうか？

4 友人関係の悩み

高2女子



私には学校で一緒に行動するような友達がいません。いじめられているわけではなく、ただ単に会話の内容が合わないのです…。テレビも全く見ない、そしてファッションにも興味のない私が話の輪に入ろうとしてもいつも黙って聞いているしかありません。気がつけば私はいつも独りで行動するようになってしまいました。

ところが先日親にこの事を話すと、「お前の人間性に魅力がないからだ、そうやっていつも嫌なことから逃げようとしている。」と散々怒鳴り散らされたのです…。確かに親の言うことは全て正しいのですが、慰めを求めていた私にはキツすぎて、悲しいを乗り越えて親に対する怒りが込み上げてきました。悔しくて家では泣けず、学校にいても家にいても常に息苦しいです…。

● あなたは、彼女にどのようなアドバイスしますか??



あなたは、自分で、「いつも嫌なことから逃げようとしている。」と思っていますか？きっと、嫌だから逃げているのではないのでしょうか。クラスの人たちと話が合わないし、かと言って、無理にテレビを見たり流行の音楽を聞いたりもしたくないのですよね。一人で行動するのは大丈夫ですか？クラスのみんなをよく観察してみてください。あなたのように、一匹狼的な人はいませんか？もし、そんな人がいたら行動するときに声をかけてみてはどうでしょう。もちろん、あなたはあなたでいいのです。無理にみんなに合わせようとしたり興味も無いのに話題に加わったりしたところでなんら楽しくありませんからね。親御さんから言われたきつい言葉ですが、たぶん叱咤激励のつもりだと思います。そこでくじけるな、強い人間になれという思いだったと思います。ここで踏ん張って次のステップへ歩んで欲しいと思っているのです。家庭が一番小さい社会でもあります。衝突したり、我慢を強いられたり、時には理不尽なことも言われるでしょう。先にも書きましたが、あなたはあなたらしく生きてください。

5 恋愛の悩み

高2女子



私は今、1つ上の先輩と付き合っています。実は、先日、その先輩に求められるままキスをしてしまいました。そして、そのあと「私のこと、どう思っているの？」と聞いたら、先輩は「よくわからないなあ。」と答えたのです。「じゃ、どうしてキスしたの？」と聞くと「好きだから。」と返事が返ってきました。私には先輩がほんとうに私のことが好きなのかわからない面があります。これから先、彼の要求はどんどんエスカレートしていきそうな感じもするのです。こんな感じなのに、このまま付き合っていていいのでしょうか？

- あなたは、彼女にどのようなアドバイスしますか??



こういう悩みは、「彼のこと好きだから、キスしてもいいかな。」という安易な気持ちから陥ってしまうのです。男の子も好きだからキスをしたいと思うんだろうけど、そこからどんどん欲求が高まって、性的な衝動が働き、「愛している。」という気持ちが少なくとも欲求を満たすために、優しい言葉を言ってしまったりすることがあるのです。あなたが「拒否したら嫌われてしまうのではないか。」と心配して自分を無理に納得させようとしているのだったら、彼からの性的な要求を受け入れてはいけません。本当の恋愛はお互いを尊重しあっていく気持ちを持っていることが大切です。

6 自分の悩み

- 自分の今の悩みをここに書いてみよう。

- 自分の悩みを相談した人とその人のアドバイスをまとめてみよう。

相談した人：

アドバイス

相談した人：

アドバイス

相談した人：

アドバイス

- 自分の今の悩みをここに書いてみよう。

こっそり教える 私のストレス・悩み解消法!

先輩方のストレス・悩み解消法ベスト3

- 1位 友達に打ちあける。相談する。
- 2位 趣味や好きなことに没頭する。
- 3位 常にプラス思考で乗り切る。



ストレスチェック あなたは大丈夫ですか？

高校生活のなかでは、他人と自分を比べて落ち込んだり、将来のことが不安になったりと、悩んで自信をなくすこともあるでしょう。こういったつらい時期を何とか乗り越えてみんな成長していくのです。悩む時期があっても当たり前。けれども時にはストレスが強すぎて心身の不調が現れることがあります。たとえば下記のチェックリストのような症状がみられるときには、早めに寝る、好きな音楽を聴く、ゆっくりお風呂に入るなど、自分がリラックスできる方法を試してみましょう。それでも不調が長引くときや、生活がづらくなったときは養護教諭、スクールカウンセラー、かかりつけの医師などに相談してみましょう。

ストレスチェックリスト

- 悲しくゆううつな気分が続き、涙もなくて涙が出る。
- あせってイライラする。不安になる。
- 集中力がなくなって、単純なミスが続く。
- 今まで楽しめていたことが楽しいと感じられなくなった。
- 人づきあいがいやになる。
- よく眠れなくなった、あるいは寝すぎてしまう。(寝つきが悪い、途中で目覚める、ぐっすり眠れた感じがしない等)
- 食欲がない、あるいは食べ過ぎてしまう。
- 身体がだるく、やる気がでない。
- 肩こり、頭痛、動悸、便秘や下痢などの身体症状がある。

学校内の相談窓口を確認しよう

あなたの学校にはどのような相談窓口がありますか？ 確認して記入しましょう。

相談窓口以外でも、担任、部活動の顧問、授業担当の先生、養護教諭… どの先生もあなたの相談に乗ってくれます。この人に相談してみたいな、と思う先生がいたら、まずは声をかけてみましょう。

- 教育相談室がある場合は、場所、開設時間を書いてみましょう。

場所：

時間：

- 学年の教育相談担当の先生の名前、いつもいる場所を書いてみましょう。

- セクハラ相談の担当の先生の名前、いつもいる場所を書いてみましょう。

- スクールカウンセラーがいる場合は、曜日、時間、予約方法を書いてみましょう。

来校日：

来校時間：

予約方法：

【悩み別 困ったときの相談窓口】

相談機関	電話番号	相談時間	備考
○いじめ、学校生活			
子どもと親のサポートセンター いじめ電話相談窓口	0120-415-446 ☎は県内からかける	平日 8:30 ~ 17:00 いじめ相談は 24 時間	saposoudan@chiba-c.ed.jp FAX: 043-207-6041
子どもの人権 110 番	0120-007-110	平日 8:30 ~ 17:15	全国共通
インターネット人権相談窓口	法務省 HP 参照		電話ではなくメールで相談したい人
千葉県警 ヤング・テレホン	0120-783-497	平日 8:30 ~ 17:00	不良行為、いじめ、犯罪被害等
○携帯料金の架空請求、クーリング・オフ制度の紹介など、消費生活に関すること			
千葉県消費者センター	047-434-0999	月~土 9:00 ~ 16:30	土曜は 16:00 まで
千葉市消費生活センター	043-207-3000	月~土 9:00 ~ 16:30	
○困っていること何でも			
千葉県精神保健福祉センター 相談専用電話	043-263-3893	平日 9:00 ~ 18:30	家族の相談も受付
子どもと親のサポートセンター	0120-415-446	平日 8:30 ~ 17:00	saposoudan@chiba-c.ed.jp 不登校、友人関係、セクハラ等何でも
チャイルドライン	0120-99-7777	月~土 16:00 ~ 21:00	18 歳まで無料で利用可能
千葉県警 相談サポートコーナー	043-227-9110 #9110	平日 8:30 ~ 17:30	犯罪被害、薬物乱用、交通、防犯、悪質商 法等に関する相談
ちば地域若者サポートステーション	043-351-5531	火~土 9:00 ~ 16:00	キャリア相談、対人関係改善トレーニング等 のプログラムあり
ふなばし地域若者サポートステーション	047-437-5338	火~土 9:00 ~ 17:00	高校退学者を対象に高卒認定、高校・大学 受験等の指導。就職活動のサポート、進路 相談、精神的悩み相談など。
○犯罪、非行、DV(恋人からの暴力) 等			
千葉犯罪被害者支援センター	043-225-5450	平日 10:00 ~ 16:00	犯罪被害にあった方や家族 カウンセリングや外出の付き添いなど
千葉県女性サポートセンター	043-206-8002	365 日 24 時間	恋人からの暴力、性に関すること等 来所相談、弁護士による法律相談 女性医師による心と体の健康相談
千葉県 女性のための総合相談	04-7140-8605	火~日 9:30 ~ 16:00	女性の悩みに女性相談員が対応
千葉県 男性のための総合相談	043-285-0231	火・水 16:00 ~ 20:00	男性の悩みに男性相談員が対応
千葉県警 鉄道警察隊女性相談所	0120-048-224	365 日 24 時間	電車、駅での痴漢被害 tekkeisoudan@police.pref.chiba.jp
千葉県警 女性被害 110 番	043-223-0110	24 時間受付	専門の女性警察職員が対応
○精神疾患、薬物やアルコール依存など			
千葉県精神保健福祉センター 相談専用電話	043-263-3893	平日 9:00 ~ 16:30	家族の相談も受付
	043-263-3892	平日 10:00 ~ 17:00	薬物、アルコール、依存症の相談
	043-268-7474	平日 13:00 ~ 18:30	リストカット、摂食障害なども可
NPO 法人 ASK (アルコール薬物 問題全国市民協会) 電話ガイド	0287-62-4310	平日 10:00 ~ 16:00	全国の治療相談先、自助グループなどの情報 を案内
千葉市こころの健康センター	043-204-1582	平日 8:30 ~ 17:30	ひきこもり、薬物アルコール依存等
○生きる意欲			
千葉いのちの電話	043-227-3900	365 日 24 時間	
千葉いのちの電話インターネット相談	https://www.chiba-inochi.jp/netsoudan/		2 週間以内に返信
チャイルドライン	0120-99-7777	月~土 16:00 ~ 21:00	18 歳まで無料で利用可能
千葉市こころの電話相談	043-204-1583	平日 10:00 ~ 17:00	12:00 ~ 13:00 を除く
○児童虐待等 18 歳未満の子どもに関する相談 → 各地域の児童相談所 < 相談専用電話 >			
中央児童相談所	043-253-4104	成田市・佐倉市・習志野市・市原市・八千代市・四街道市・八街市	
子ども家庭 110 番	043-252-1152	印西市・白井市・富里市・印旛郡	
市川児童相談所	047-370-5286	市川市・船橋市・鎌ヶ谷市・浦安市	
柏児童相談所	0471-34-4152	松戸市・野田市・柏市・流山市・我孫子市	
銚子児童相談所	0479-24-3231	銚子市・旭市・匝瑳市・香取市・香取郡	
東上総児童相談所	0475-27-5507	茂原市・東金市・勝浦市・山武市・いすみ市・山武郡・長生郡・夷隅郡	
君津児童相談所	0439-55-3100	館山市・鴨川市・木更津市・君津市・富津市・袖ヶ浦市・南房総市・安房郡	
千葉市児童相談所	043-279-8080	千葉市	

みんなで考えよう

ここからは、身の周りの問題や高校生を取り巻く問題、社会問題に目を向け、クラスの人々と真剣に語り合ってみよう。そこからきっと新しい何かが見つかり、大切な何か生まれるはずだ。さあ扉を開いてみよう！（話し合いの方法等は付録のページを読んで参考にしよう。）



マナーを考えよう

1 日常の言動から分かる「マナー」チェック

まず、あなた自身の普段の生活の中での状況について確認してみましょう。

*当てはまる項目の（ ）に○印を付けてみましょう。

- | | |
|-----------------------------|-----|
| ① きちんと挨拶をしない。 | () |
| ② 掃除をサボることがよくある。 | () |
| ③ 混雑した電車の中でも気にせず飲食をする。 | () |
| ④ 平気で地べたに座り込む。 | () |
| ⑤ ゴミのポイ捨てをしゅっちゅうしている。 | () |
| ⑥ 信号を減多に守らない。 | () |
| ⑦ 授業中にガムを噛んでいる。 | () |
| ⑧ クラスの話し合いでは寝ているか、聞いているだけだ。 | () |
| ⑨ 自分に仕事が回ってきそうな時は逃げる。 | () |
| ⑩ 高齢者でも相手を知らなければ、座席を譲らない。 | () |

(1) ○印はいくつありますか？

個

→ 59 ページの早見表で確認しましょう。

(2) あなたの周りで、迷惑な人がいますか？ どんな迷惑をかけていますか？

(3) あなたはその人に注意できますか？

2 通学路での登下校マナーを守っていますか？

通学路は…

毎日、当たり前のように利用している通学路。しかし、そこは間違いなく「公共の道」なのです。みなさんは日々、公共心を持って登下校していますか？

通学路で見かける光景

●集団化



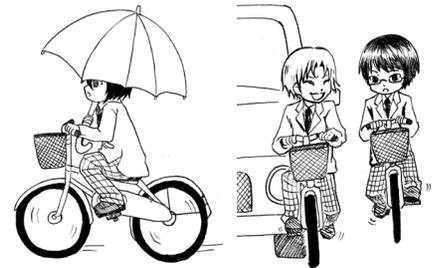
集団で時には大声をあげ、他の通行人に気づかない。

●ゴミのポイ捨て



飲み物・食べ物から出たゴミを道路へ。時には民家に投げ込みも。

●自転車の傘さし・並列走行



二列や三列で並んで自転車走行。傘さし走行。

●ふざけあい



仲良しはいいものの、エスカレーターしてじゃれ合いに。

●携帯等をいじりながら



メールや音楽機器の操作に夢中になって危険な光景も。

●座り込み



通学路途上のコンビニなどの前で座り込み。迷惑千万。

○他に迷惑だと感じた光景があったら、あげてみよう。

○このような迷惑をなくすために、どのようなことが必要か話し合ってみよう。

「マナー」チェック 早見表

0 現状を維持して、健全な社会生活を送ってください。

1～3 今ならまだ間に合います。問題点を改善しましょう。

4以上 このままでは社会生活が困難になりますよ。後ろ指を指される前に直しましょう。

3 乗車マナー どんな行為が迷惑になっているか考えてみよう。

下記は、毎年行われている「電車内の迷惑行為調査」で必ず多くの人が迷惑であると回答している行為です。

このような行為をしてしまった覚えはありませんか？

● 騒々しい会話・はしゃぐ等



● 携帯電話の着信音や通話



● 座席の座り方



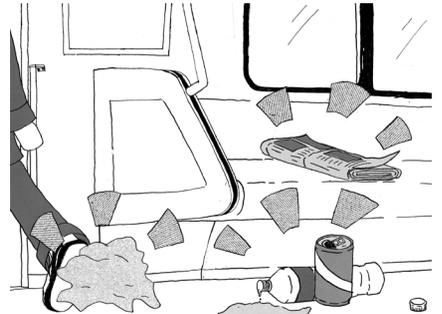
● ヘッドホンからの音もれ



● 乗降時のマナー



● ゴミ・空き缶等の放置



● 電車の床に座る



● 荷物の持ち方・置き方



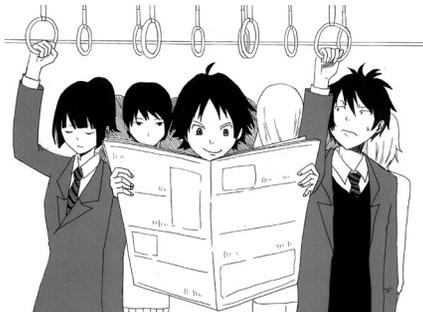
● 携帯メールや電子機器の操作音



● 混雑した車内での飲み食い



● 混雑した車内で新聞や雑誌・書籍を読む



● 入口付近に立ち止まり、中に進まない



迷惑行為チェック

(1) 下表を利用して次の①・②に該当するものに○をつけてみよう。

- ① あなた自身が今まで迷惑だと感じた行為に○をつけてみましょう。
- ② あなた自身が実際にとってしまった行為に○をつけてみましょう。

迷惑行為	①	②
騒々しい会話・はしゃぐ等		
携帯電話の着信音や通話		
座席の座り方		
ヘッドホンからの音もれ		
乗降時のマナー		
ゴミ・空き缶等の放置		

迷惑行為	①	②
電車の床に座る		
荷物の持ち方・置き方		
携帯メールや電子機器の操作音		
混雑した車内での飲み食い		
混雑した車内で新聞や雑誌・書籍を読む		
入口付近に立ち止まり、中に進まない		

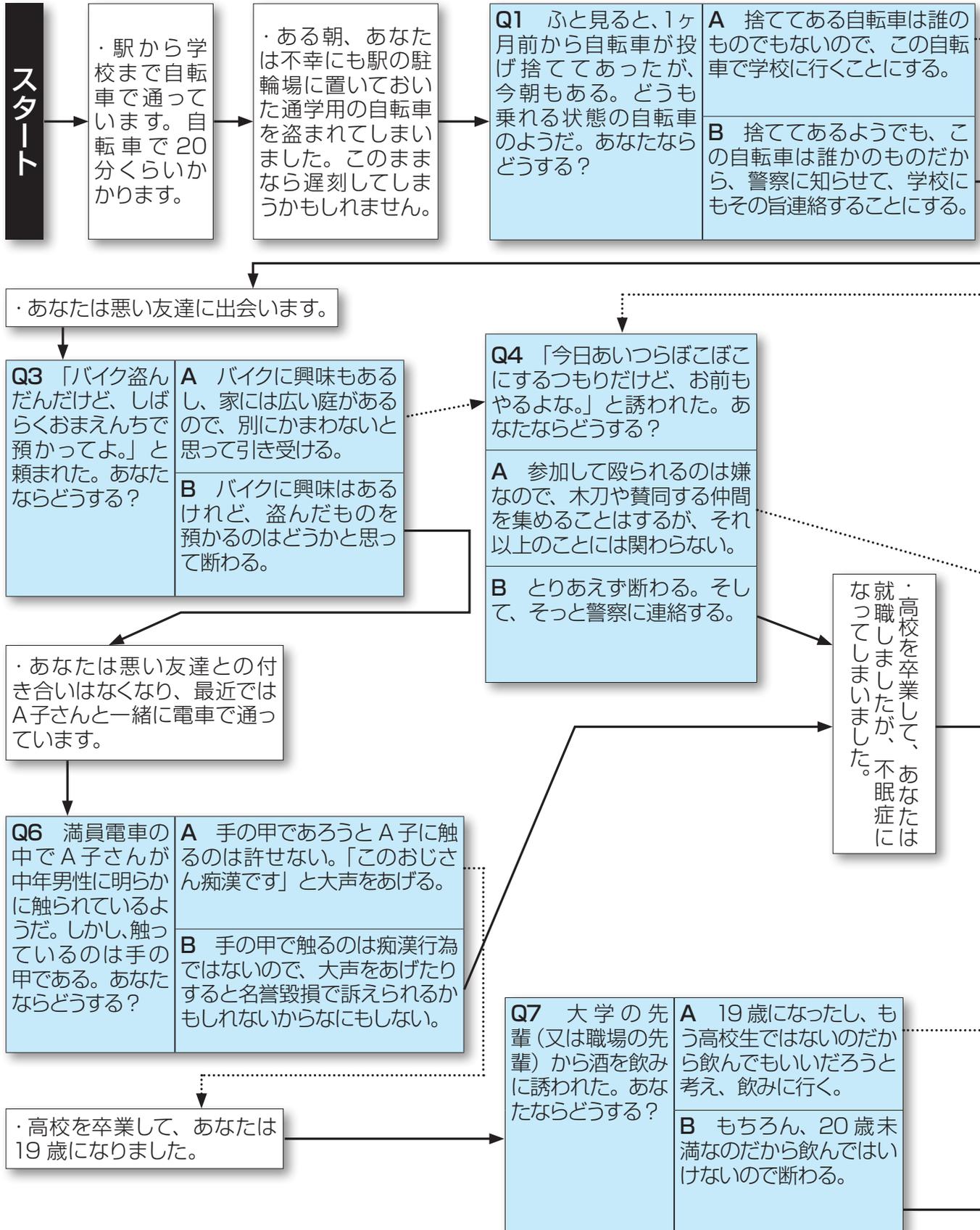
(2) 上記の行為以外の迷惑行為をあげてみましょう。

(3) 車内だけでなく、公共の場での迷惑行為をあげてみましょう。

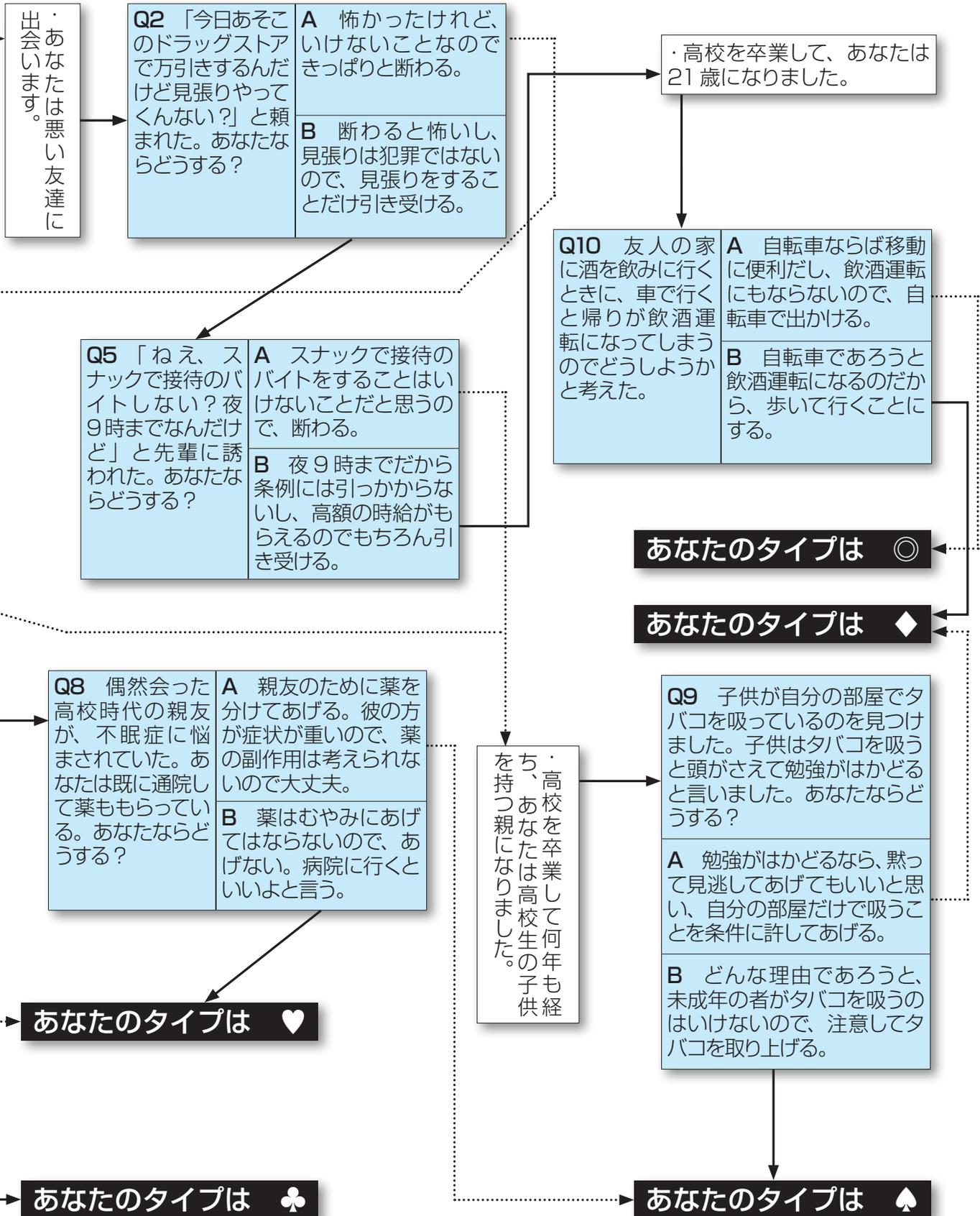
(4) 周りの人と話し合っ、このような迷惑行為に対する解決策をまとめてみましょう。

あなたの規範意識は大丈夫？

法律等との関係からチェックしてみよう



次のページで、あなたはどんなタイプか確認しよう！



あなたはどのタイプ？

前のページでわかったあなたのタイプはどのタイプでしょうか。

♣タイプ

あなたは規範意識がしっかりしており、あなたの判断で行動する限りでは、決して法律に触れるようなことはないでしょう。完璧です。

♥タイプ

あなたの規範意識は、ほぼ問題はありませんが、ささいな思い込みで過ちを犯してしまったり、過度に慎重になったりすることがあるようです。右の答えを参考にしながら、法に関する知識を身につけるとよいでしょう。

♠タイプ

あなたはやや規範意識に欠けるところがあります。右の答えを見ながら、どのようなことが法に触れるのかを知り、集団生活をする上で秩序を守るためには何が必要なのかを考え、道徳心を磨きましょう。

◆タイプ

あなたは周囲の人達から迷惑がられたことはありませんか。このままだとあなたの何気ない行動が法に触れてしまうことがあるかもしれません。マナー、モラル、法などについて、もう一度考えましょう。

◎タイプ

あなたは、真剣に取り組みましたか？もし真剣に取り組んだとしたら、全く規範意識がないといっても過言ではありません。これから社会で生活するうえで、かなり危険です。しっかりと規範意識をもてるようもう一度学びなおしてください。

前のページの答え

Q1 B

Aの行為は占有離脱物横領であり、1年以下の懲役または10万円以下罰金が科せられます。

[刑法254条]

Q2 A

万引きは窃盗罪であり、10年以下の懲役が科せられます。品物を盗った者はもちろん、見張りをした者、運んだ者等も共犯であり、同じ責任を負うこととなります。

[刑法235条]

Q3 B

盗んだ品物を運んだり、保管したり、買い取ったりする行為は、盗品等に関する罪にあたり、10年以下の懲役になります。

[刑法256条]

Q4 B

Aの行為は凶器準備集合及び結集罪です。二人以上の者が他人の生命、身体又は財産に対し共同して害を加える目的で集合した場合において、凶器を準備して又はその準備があることを知って集合した者は、2年以下の懲役又は30万円以下の罰金が科せられます。

また、前述の場合において、凶器を準備して又はその準備があることを知って人を集合させた者は3年以下の懲役が科せられます。 [刑法208条の2]

Q5 A

スナックのみならずパチンコ店・雀荘や店の接客形態によってはメイド喫茶・その他の飲食店も風俗営業店と見なされます。前述の店では経営者は、18歳未満の者に客を接待させる事を禁じられていますし、18歳未満の者が10時以降に店内に立ち入ることも禁止しています。

[風俗営業等の規制及び

業務の適正化等に関する法律18・22条]

Q6 A

手の甲であろうがなかろうが、触ろうという行為そのものが痴漢行為です。強制わいせつ罪や各地方自治体の迷惑防止条例で罰せられます。

そのような行為をされた場合は、すぐに場所を移動したり、助けを求めたりしましょう。その後、警察に連絡することも必要です。 [刑法 176 条]

Q7 B

未成年者の飲酒は法律で禁じられています。また、場合によっては親権者やその他の監督者、酒類を販売・供与した営業者も罰則が科せられます。

[未成年者飲酒禁止法第 1 条]

Q8 B

睡眠薬は広い定義で言うと向精神薬にあたります。許可を得ていない個人間での譲渡や所持は 3 年以下の懲役に科せられます。

[麻薬及び向精神薬取締法]

Q9 B

未成年者の喫煙は法律で禁じられています。また、事情を知らずながら喫煙を制止しない保護者は罰せられます。 [未成年者喫煙防止法 1・3 条]

Q10 B

自転車は「軽車両」とされ「車両」に含まれます。よって、自転車による飲酒運転でも、罰金が科せられ悪質な場合書類送検（起訴）されます。

[道路交通法第 2 条]

今回、気づいたことをまとめよう！

スマートフォン・携帯電話の利用について考えよう

1 あなたのスマートフォン・携帯電話依存度チェック

当てはまる項目の に 印をつけてみましょう。

- お風呂、トイレ、どこへいくにもスマホやケータイは手放せない。
- 寝る時も、着信があったらすぐに気がつくようにしている。
- ひまなときは、いつもスマホやケータイをいじっている。
- 友達からのメールには、すぐに返信しないと落ち着かない。
- 友達からすぐにメールの返信が来ないと、嫌われたのではないかと、不安になる。
- 食事中にスマホやケータイをチェックすることがある。
- スマホやケータイが故障して使えなくなったら、不安でたまらないと思う。
- 授業中も着信が気になり、休み時間ごとにチェックする。
- 家族や学校の友達など、すぐそばにいるときでもその人とメールで連絡をする。
- 新しい機種が出ると、すぐに買い換えたくなる。
- 友達と会っているときでも、スマホやケータイで他の友達と連絡を取り合うことがある。

印の数は？・・・() 個 あなたの依存度は () です。

※ P71 を見て確認しましょう。

依存とは、対象(ここではスマホやケータイ) がないとやっていけないと思うほど、対象に寄りかかってしまっている状態をいいます。スマホやケータイ依存とは、最初は自分が便利と思って使い始めたスマホやケータイに、いつの間にか支配されている状態をいいます。

◇このような状態はスマホやケータイ依存症です◇

- 時間：メールの返信に振り回される。
やりすぎて寝不足である。
会話が減った。
自分だけやめると言い出せない。
- 金額：ダウンロードの通信費がかさむ。
無料ゲームの有料アイテムが増える。
支払いの感覚が薄れる。
- 有害サイト：グロテスク・オカルト・アダルトにはまっている。

2 あなたにとってのスマートフォンや携帯電話はどのような存在ですか？ まとめてみましょう。

3 主な迷惑メールの種類

受け取る側の同意なしで一方的に送られてくるのが迷惑メールです。迷惑メールには様々なタイプがありますが、これらの手口は近年、悪質巧妙化しています。大別すると次のように分類することができます。

● 架空請求詐欺

知らないサイトから、利用した覚えのないサービスや購入した覚えのない品物の代金を請求してきます。難しい専門用語を使い本物らしく見せたり、親や学校に連絡する、自宅を調べて取りに行くなどと恐怖心をあおり、支払いを求めてきます。

● フィッシング詐欺

銀行やカード会社、ゲーム会社などからのメールを装い、本物そっくりにした偽サイトに誘導し、銀行の口座番号や暗証番号、カードのIDナンバー、パスワードなど、大切な個人情報を入力させてだまし取る詐欺の手口です。

● サイドビジネス

手軽なサイトビジネスや副業を斡旋するメールで、仕事の紹介をせずに、高額な費用を取ったり、教材を買わされたりします。また、悩みを聞いてくれた人に「お金をあげたい」などといったメールから、巧妙な言葉で有料メールを続けさせます。

● 広告宣伝

出会い系・アダルト系サイト、サービスや商品販売に関するもので、掲載されている URL やリンクにアクセスしてしまうと身に覚えのない料金を請求されたりします。相手にメールアドレスを知られても、それ以外の個人情報は伝わらないので、お金を支払う必要はありません。

● なりすまし

送信元のメールアドレスを架空のものや、他人のメールアドレスに変更し、名前を騙ってメールを作成、送信します。知り合いからのメールだと油断させ URL やリンクにアクセスさせたり添付ファイルを開かせウイルスに感染させます。友人関係を意図的にこじらせることもあります。

● チェーンメール

同じ内容の文を複数の人に転送するよう求めるメールのことです。メールを受け取り嫌な気持ちになったあなたは被害者ですが、それを転送すると加害者になります。転送しなくても他人にもわからず、料金を請求されることもありません。

* 身に覚えのないメールが届いてしまったら

身に覚えのないメールは無視してそのまま削除しましょう。安易に個人情報を入力したり、URL にアクセスしたりしてはいけません。もし、連絡をしてしまいメールや電話で何度も催促を受ける、料金を払ってしまうなどの被害にあったときは、すぐに消費者センター（P56）や警察署に相談しましょう。また、掲示板や交流サイト（SNS など）、ブログ等でメールアドレスを安易に教えることはやめましょう。なりすましメールに対しては、事前になりすまし防止機能をつける、チェーンメールに対しては、たとえ善意からやおもしろそうな内容であっても、削除して自分のところで止める、などの対策を心掛けましょう。

4 ネット上の様々なコミュニケーションツール

● ソーシャル・ネットワーキング・サービス (SNS)

人と人とのつながりを促進・サポートするコミュニティ型のウェブサイト。友人・知人間のコミュニケーションを円滑にする手段や場を提供したり、趣味や嗜好、居住地域、出身校、あるいは「友人の友人」といったつながりを通じて新たな人間関係を構築する場を提供する、会員制のサービスのこと。

- LINE** 韓国最大の IT 企業「NHN」の日本法人「LINE 株式会社」が提供しているスマートフォン、ケータイ、パソコンに対応したコミュニケーションアプリ。無料コミュニケーションツールで「チャット」や「通話」が楽しめる。
- Twitter** 140 字以内の「つぶやき」を入力し、それをみんなで共有するサービス。140 字以内の「ツイート」と称される短文を投稿できる情報サービスで、ユーザー登録をすると自分専用のページが作成される。
- Instagram** 無料の写真共有アプリケーション。日本では「インスタ」とも呼ばれ、写真投稿に特化し世界中で多く利用されている。ハッシュタグ「#」をつけることによって、全世界で検索することが可能。
- Facebook** 元々はアメリカの大学生の SNS として利用されていたが、ユーザーが拡大し 13 歳以上であることを宣言すれば誰でも会員になれる。サイト利用時に必要なユーザー登録をし、個人プロフィールを作成してメッセージの交換自動通知を行うことができる。
- Blog** 日記を書くような感覚で簡単に記事を更新できるサイト。読んだ人がコメントを書き込んだり、自分のサイトに誘導する機能がついている。
- Mixi** 日本では最も早い時期からサービスを展開している。登録は完全招待制を採用しているので、ユーザーの素性が明らかになり健全で安心感のある居心地の良いコミュニティを維持するという目的で採用されている。
- GREE** 無料で登録できる基本無料のブラウザゲームを前面に押し出したもので、登録にはメールアドレスが必要。
- Mobage** 株式会社 DeNA が運営するスマートフォン、ケータイ向けポータルサイト兼 SNS、ゲームだけでなく、ミニメールや掲示板もある。

● SNS は多くの人とコミュニケーションが取れる便利なものですが、
使い方を誤ればトラブルの原因になることもありますので注意が必要です。

【SNS 利用上の注意点】

- 偽アカウント、架空アカウントに注意
- 短縮 URL は悪性ホームページへの誘導の可能性あり
- 個人情報の書き込みには十分注意する
- SNS 上に写真掲載すると位置情報が流出する危険性あり
- 怪しいリンクに誘導されない (ワンクリック詐欺等の可能性あり)

LINE のトラブルに注意 !!

● 人気の LINE・・・トラブルも急増しています。あなたは大丈夫？

LINE ってホントに便利ですが、その爆発的な人気に伴い様々なトラブルも発生しています。

【LINE でのトラブル事例】

- 見ず知らずの人と友達になってしまったことによるトラブル
 - ・ 見ず知らずの人と連絡を取ってしまい、実際に出会うことで事件や事故などのトラブルに巻き込まれる。
 - ・ 個人情報を知ってしまったことによって、自宅に押しかけられたり、いたずら電話がきたり、個人情報を握られてお金を要求される。
- 学校の友達など知り合い同士のグループ内でのいじめトラブル
 - ・ 複数人で一斉にトークをすることができるグループトークで、悪口などの誹謗中傷を受ける。
 - ・ グループトークから退会させられ、仲間はずれにされる。
 - ・ トークやタイムラインに顔写真や他人に知られたくないことを掲載される。
- なりすましや、乗っ取り
 - ・ 友人や知人を装って金品をだまし取る手口。
 - ・ ID やパスワードが流出すると簡単に乗っ取られてしまうので、十分な自己管理が必要。

LINE でトラブルを極力防ぐためには下記のような対策をとることをお勧めします。

- 1 「友達自動追加」をオフにする。
- 2 「友達への追加を許可」をオフにする。
- 3 「ID の検索を許可」をオフにする。
- 4 「メッセージ通知の内容表示」をオフにする。
- 5 タイムライン・ホームの公開設定を変更する。
- 6 「ログイン中の端末」を定期的にチェックする。
- 7 ケータイ・スマホ LINE にロックをかける。
- 8 ブロックを有効に使う。
- 9 LINE で友だちでない人から迷惑行為を受けたらアカウントを通報する。
- 10 非公式の LINE アプリを使うときは慎重に。
- 11 アプリを最新版に保つ。
- 12 ゲームによる課金に気を付ける。

● あなたが LINE のトラブルを防ぐために取り組んでいることをあげてみましょう。

5 インターネットへの書き込みで起こるトラブル

● 個人情報漏洩・肖像権侵害

インターネット上には、氏名や住所、電話番号、メールアドレスや学校名など、個人が特定できるような内容は、自分のものも、友達のものも、一切書いてはいけません。複数の書き込みを照らし合わせると個人が推測できてしまう場合があるので、ささいなことであっても書き込むときには注意をしましょう。個人を特定されてしまうと、学校の前で待ち伏せされたり、ストーカー被害にあうなどの危険性があります。写真についても、自分のものはもちろん友達のものも載せてはいけません。なお、無断で友達の写真を載せることは、友達の「肖像権」を侵害することになります。

*肖像権 自分の肖像（容姿）をみだりに他人に撮影されたり使用されたりしない権利

個人の居場所が特定できるようなことは書かない、載せない

● 誹謗中傷

ネットいじめは時間と場所を選ばず、いつでも行われる可能性があります。誹謗・中傷の書き込みがされると、短時間で不特定多数の目にさらされ、削除が困難な場合も多くあります。安易な気持ちでやってしまったとしてもこのような行為は犯罪行為です。万が一、被害者になってしまった場合は書き込まれた原文、送信元のアドレスを書きとめ、警察や国民生活センターなどに通報しましょう。

● 犯行予告・いたずら書き込み

犯行予告により鉄道会社が列車を運休したり、乗客を避難させたりする可能性が生じた場合には「威力業務妨害」という罪に問われることとなります。また、「〇〇を殺す」という書き込みは「脅迫罪」という犯罪になる場合があります。このような直接的な表現だけでなく、「明日〇〇駅で多くの人が深い悲しみに包まれるだろう」といった抽象的な内容でも犯罪になる場合があります。

*威力業務妨害罪 暴力や脅迫で人の業務を妨害する犯罪

* インターネットは匿名ではない

インターネットは匿名なので、誰が書き込んだかわからないという認識はまちがいです。インターネットや携帯電話は、その行動の記録が全て残されています。あなたのメールは直接相手の電話やパソコンに通じているわけではありません。中継点を通じて相手には届いているのです。その中継点で接続の記録、何時にどのページに対してどんな要求があったかなどが記録されています。事件性が強い場合、警察はこの情報を手に入れられることになっています。

※誹謗中傷が書かれている掲示板を確認できたら…

1 掲示板の管理者に連絡して削除してもらいましょう。

2 削除されないときは、掲示板が利用しているプロバイダーに削除依頼のメールを送ります。

(1) 掲示板の最下部に書かれたリンクをクリックし、掲示板サービスを提供しているプロバイダーのHPにアクセス。

(2) そのページにある「問い合わせ」「違反BBS 通報」から削除依頼メールを送ります。

削除依頼のポイント

- ・必ず、具体的に書かれている内容について記載しましょう。
- ・書き込みのあるアドレス (URL) を必ず記載します。
- ・管理者に通信記録の保存もあわせて依頼しておくことも大切です。

3 各自でしておくこと

証拠として、必ず、書かれた内容と日時がわかるようにプリントアウトしておきましょう。

スマートフォン・携帯電話依存度チェック (P66 に掲載)

0 個：依存度ゼロ

あなたは内心「スマホ・ケータイを持ちたくない」と思っています。「依存していない」という点では完璧です。

1 個～3 個：弱依存症

あなたは、スマホ・ケータイがなくなると困るかもしれませんが、それでも、なくなったですぐに慣れると思いますので、「依存している」所までは行っていません。

4 個～6 個：中依存症

あなたは、スマホ・ケータイが生活の一部になっています。自力でここから脱却するには、かなりの決意が必要です。

7 個～9 個：強依存症

あなたは、スマホ・ケータイがなくなると自我が保てなくなってしまう恐れがあります。ムリヤリにでも、週に1日くらいは「休携帯」を設けた方がいいかもしれません。そうでないと、取り返しのつかないことになります。

10 個以上：禁断症状

残念ながら、あなたはもはやスマホ・ケータイが無いと生きていけないかもしれないくらいの症状です。まずは寝る時ぐらいは電源を切りましょう。

* 誹謗中傷や名誉毀損に係る関係法令

民法 * 損害賠償などが生じることがある。

第 709 条 (不法行為による損害賠償)

故意又は過失によって他人の権利又は法律上保護される利益を侵害した者は、これによって生じた損害を賠償する責任を負う。

第 710 条 (財産以外の損害の賠償)

他人の身体、自由若しくは名誉を侵害した場合又は他人の財産権を侵害した場合のいずれであるかを問わず、前条の規定により損害賠償の責任を負う者は、財産以外の損害に対しても、その賠償をしなければならない。

第 723 条 (名誉毀損における原状回復)

他人の名誉を毀損した者に対しては、裁判所は、被害者の請求により、損害賠償に代えて、又は損害賠償とともに、名誉を回復するのに適当な処分を命ずることができる。

刑法 * 逮捕されることもある。

第 230 条 (名誉毀損)

公然と事実を摘示し、人の名誉を毀損した者は、その事実の有無にかかわらず、3 年以下の懲役若しくは禁錮又は 50 万円以下の罰金に処する。

第 231 条 (侮辱)

事実を摘示しなくても、公然と人を侮辱した者は、拘留または科料に処する。

第 233 条 (信用毀損及び業務妨害)

虚偽の風説を流布し、又は偽計を用いて、人の信用を毀損し、又はその業務を妨害した者は、3 年以下の懲役又は 50 万円以下の罰金に処する。

《参考資料》

あふれるメディア！ あなたは大丈夫ですか？

現在、中学生、高校生などの青少年が、携帯電話やパソコンを使ってインターネットを利用する際に、様々なトラブルに巻き込まれるケースが増加しています。中でも、ツイッターなどのSNSは、ネットいじめ、非行、犯罪被害などの温床ともなり、青少年が被害者にも加害者にもなり得る状況を生み出しています。

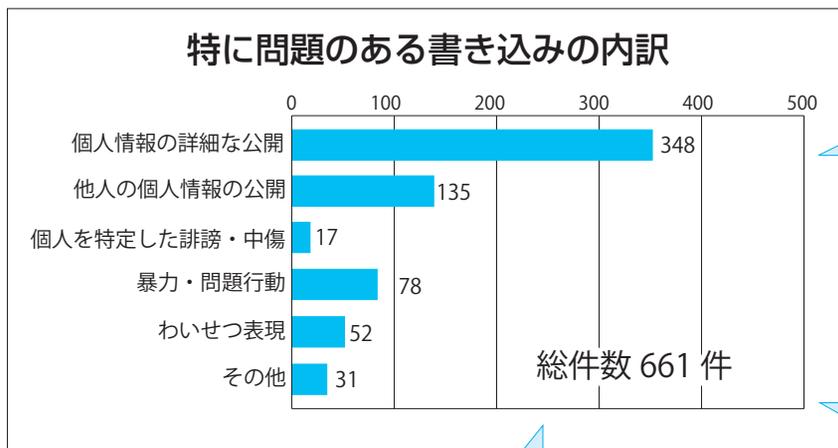
みなさんは、本当に大丈夫ですか？

(県では、平成23年度から、青少年ネット被害防止対策事業(ネットパトロール)を実施し、平成28年度から一部小学校についても試験的に実施しています。)

【平成 27 年度の実施結果から】

(対象)630校(経過観察を含め、再パトロールも実施)に対してネットパトロールを実施。

(監視サイト・内容) 青少年の書き込み頻度の高いツイッターなどのSNS等。



どのような学年が多い？

高校1年生 30.9%
高校2年生 28.6%
高校3年生 18.2%
の順となっています。

男子と女子どちらが多い？

ツイッターなどのSNSやブログ等の利用は女子が多いため、女子の割合が約61%と大きいです。しかし、男子の割合が前年度約34%から今年度約39%と増加しています。

問題のある書き込み総数は平成29年度4,812人でした。

これらのサイトは、だれでも見ることができるため、個人情報の公開等は、大変危険です。

このような事例がありました

ネット上に投稿された特に問題のある書き込みの内容として、例えば、新入学や新学期に友達を増やすために無料の通話アプリの連絡先をQRコードに変換し、ネット上に公開しているものや、飲酒・喫煙・深夜徘徊・公共の場で悪ふざけをした様子を撮影する等の事例がありました。

(詳しくは県庁HPを参照ください。)

通報状況

教育委員会に情報提供して、学校から生徒への指導等を依頼した人数は490人、そのうち緊急性が高いと判断した人数は、0人でした。

ネット上に個人情報をのせたら危険なの？

個人情報をネットにのせてしまう重大さを認識していますか？

写真や文章は簡単にコピーされてしまいます。いったんインターネット上に載せてしまったものは、誰が見ているか、どのように使われるか、まったくわかりません。もちろん回収など不可能です。実際に被害にあったり、不快な思いをしったりしている友達が数多くいます。

無料通話アプリの連絡先を掲載！？

無料通話アプリの連絡先（IDナンバーやQRコードなど）を安易に掲載していませんか。「知らない人は、登録しないから大丈夫。」と考えている人が多いのではないのでしょうか。

知っている人と思っていた人が、実は「他人のなりすまし」だったというケースが実際に起こっているのです。

個人情報は載せてないから大丈夫？

「自分は個人情報を載せていないから大丈夫。」といませんか。

最近、友達の実名や画像、無料通話アプリの連絡先など安易に個人情報を書き込んでしまうケースが増加しています。

あなたが気をつけていても、友達があなたの個人情報を公開してしまっている可能性があります。

誰が書き込んだかわからないからいいや？

「誰が書き込んだかわからないから、不適切な内容を書き込んでも大丈夫。」と、思いませんか。実は、法律で、プロバイダは、正当な請求があった場合、発信者情報の開示を行わなくてはならないということが定められています。つまり、誰が書き込んだかわかってしまうことが多いのです。書き込む内容には責任が伴うということを知っておくことが大切です。

◆皆さんのルールとネット上のルールは同じではありません◆

「ごめん」で許してもらえる？

友達とケンカをしてしまったけれど、お互いに「ごめん」の一言で解決した。そんな経験をしたことはありませんか。しかし、ネット上に他人の誹謗中傷を書き込んだり、問題のある写真を投稿したりしたときは、「ごめん」では済まされません。場合によっては、罪になることもあるのです。

フィルタリングの大切さを理解しよう

ウェブページを一定の基準で見分けて、有害なサイトへのアクセスを取りのぞくことができる機能をフィルタリングといいます。有害なサイトからネットトラブルにあった9割以上の青少年が、フィルタリングを利用していなかったということが報告されています。

自分のルールを決めよう

スマートフォンや携帯電話の使い方について、ルールを作っていますか。

家族や先生、学校の友達と、携帯電話やスマートフォンの使い方について、話し合ってみましょう。自分の使い方を見直すよい機会になるはずです。

自己理解「自分ってどんな人」

次の項目の「あなたの人間関係のスタイルは？」の前に、まず、自分自身をもう一度振り返ってみましょう。

- 1 普段自分自身をどのような人間として考えているのか文章にしてみましょう。意外とマイナスに捉えている面が多いのではないのでしょうか。
- 2 4～5人のグループを作り、お互いの長所のみを記入し、互いに発表しましょう。
- 3 グループ内の人たちから見た自分の長所を記入し、自分では気づけなかった自分の長所、自分では短所だと思っていた面が、他人には長所と捉えられていた面等を考えてみましょう。
- 4 [あらためて自分ってどんな人] を考えてみましょう。

1～4の項目を通して、今まで、自分では気づいていなかった[自分]を新たに発見出来るかもしれません。学校生活に限らず日常生活における人間関係は、[自分]をどのような人間・性格と捉えているかによって変わってきます。[人]というものはどうも自分の欠点ばかり意識し、それによって本来持っている自分の[良さ]に気づかないことが多いようです。他人の目から見た[自分]を通して、自分では気づけなかった[自分の良さ]を再認識し、次の項目「あなたの人間関係のスタイルは？」に進んでみましょう。

記入の際のキーワード

快活 エネルギッシュ 人情深い 義理堅い 几帳面 きれい好き つつしみ深い
 面倒見がよい 奥ゆかしい 責任感がある 明朗 リーダー性がある 真面目
 元気 思いやりがある 活発 根性がある 忍耐力がある 落ち着きがある
 きちんとしている 包容力がある 寛大 おしとやか 上品 親切 朗らか
 気品がある 信頼できる 公正 正義感がある 親孝行 理知的 機転が利く
 おもしろい 気が利く さわやか センスがいい 丁寧 人徳がある 粹 明るい
 協調性がある 公共心がある 集中力がある プラス思考 正直 素直 社交的
 勤勉 誠実 努力家 穏やか 裏表がない 堅実 実直 愉快 真摯
 楽しい 勇敢 勇気がある 果敢 情熱的 思い切りがよい 負けず嫌い
 我慢強い 謙虚 やさしい ボランティア精神に富む 礼儀正しい 積極的
 自分に厳しい 意欲的 意志が強い 健気 律儀

1 自分ってどんな人

自分はどのような人物かを表す文を下の表に 10 個記入しよう。その際、「自分は男である」「自分は・・・高校の生徒である」等、誰から見ても分かることは書いてはいけません。

		①	②
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			

* 記入が終わったら、表の①の欄に自分をよく表している順に 1～5 の順番をつけよう。

次いで②の欄に自分にとって長所と思う項目に○印を、短所と思う項目に×印の記号を記入しよう。

2 クラスメイトはどんな人

4～5人のグループを作り、自分から見た各人の長所のみを3つずつ記入しよう。

	()さんの長所
1	
2	
3	

	()さんの長所
1	
2	
3	

	()さんの長所
1	
2	
3	

	()さんの長所
1	
2	
3	

	()さんの長所
1	
2	
3	

あなたの人間関係のスタイルは？

あなたは普段どんなふうに、友達や仲間とつきあっているでしょうか。自分の日頃の対人関係のスタイルをチェックしてみましょう。普段のありのままの行動を振り返って、チェックリストの問いに答えてください。

チェックリスト

次の各項目について白抜きの部分に、あなたが普段よくすると思う項目には○、時々する項目には△、ほとんどしない項目には×を付けてください。

質 問 事 項	I	II	III	IV
1 他人の意見を認めたり、受け入れたりする。				
2 他人に助言をしたり、忠告したりする。				
3 相手の意見や行動に合わせる。				
4 他人の行動を分析する。				
5 相手の後ろにいて、助言や支援をする。				
6 譲歩したり、相手の言う通りにしたりする。				
7 相手に指示したり、調整したりする。				
8 相手と同じようにふるまう。				
9 他人を批判したり、評価したりする。				
10 他人を導いたり、方向付けたりする。				
11 相手の意見に賛同することは少ない。				
12 相手を避けたり、他の人の後から付いていったりする。				
13 相手をリードし、やりやすいようにしてあげる。				
14 相手を批評したり、裁くようなことをしたりする。				
15 相手に対して、指示や指図をする。				
16 係や委員会の仕事をする際に、責任を強く感じる。				
17 学校をやめたくなったり、勉強するのがいやになったりする。				
18 何かにつけて反発したり、抵抗したりする。				
19 尻込みしたり、行動するのをためらったりする。				
20 引っ込み思案である。				
小 計				

※ ○は3点、△は1点、×は0点として、白抜きの部分の縦合計を小計の欄に記入してください。

生きがい

1 次の寓話を読んで、「生きがい」について考えてみよう。

第1章

昔、ある国で行われた刑罰の一つに「穴掘りの刑」というものがありました。囚人たちは地面に大きな穴を掘らされ、ようやく掘り終わると、せっかく掘ったその穴にまた土を入れて元通りに埋めもどすように命じられました。そうした作業を延々と繰り返しやらされているうちに、囚人たちの心は暗く沈んでいきました。

- あなたがこの囚人たちの立場だったらどうですか？ 囚人たちの叫びを書いてみよう。

叫び：

- この「穴掘りの刑」のどういう点が囚人たちの心にダメージを与えているのでしょうか？ 囚人たちの気持ちを推測しながら書いてみよう。

第2章

しかし、囚人 A だけは常に生き生きと働いていました。理由を問うと、彼はただ笑うばかりでした。他の囚人の話によると、A はいつもプラス思考なのだということです。

- さて、囚人 A は具体的にはどんなことを考えながらその作業に取り組んでいたのでしょうか。推測してみよう。

第3章

そんなある日、作業内容が変更されました。用水路を掘ることになったのです。そのことを聞いた囚人たちは、これまでとあまり変わり映えのしない土木作業であったにも関わらず、その表情は明るくなり、作業能率も向上しました。

- さて、以前と同じようなつらい穴掘り作業が続いているのに、囚人たちの表情が明るくなったのはなぜでしょう？ 推測してみよう。

第4章

それから1年、いつ完成するのかわからない用水路の作業は延々と続いていました。囚人たちは次第に以前の「穴掘りの刑」に服していたときに似た倦怠感を感じ始めました。作業は能率が下がり、その顔からは人間らしい表情が失せていきました。

- あなたがこの時の看守であったら、作業能率を上げるためにどうしますか？ 囚人たちの働く意欲を向上させる方法をたくさん考えてみよう。なお、囚人たちを減刑することはしないものとします。

第5章

10年後、ついに用水路が完成しました。囚人たちの目の前を初めての水が流れ、その水が静かに周辺の田畑を潤していきました。その光景をじっと見つめていた囚人たちは、目にいっぱい熱い涙をため、抱き合い、歓声を上げ、踊り始めたのです。

- この時の囚人たちの心をうったのは、どのような感情によるものだったのでしょうか？ 漢字3文字であてはまる答えを3つ考えてみよう。

□	□	感	□	□	感	□	□	感
---	---	---	---	---	---	---	---	---

2 先の寓話をヒントに、「生きがい」について考えてみよう。

- (1) 「生きがい」を感じ、張り合いを持って生きていくためには、どのようなことが大切なのでしょうか？ 思いつくことを書き出してみよう。

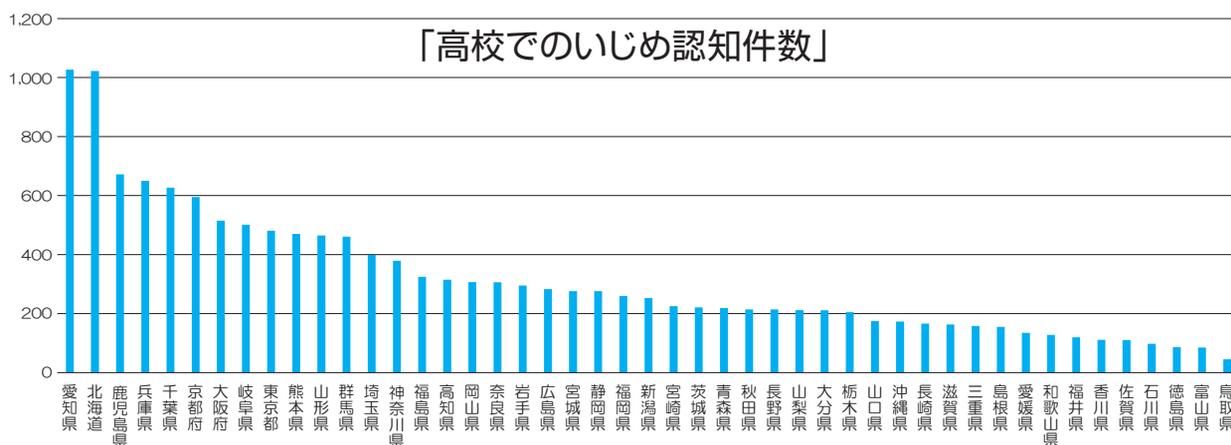
- (2) 今の自分を振り返り、「生きがい」を感じていることがあったら書いてみよう。また、特に「生きがい」を感じることがない人は、何が足りないのか、今後どうしたら「生きがい」を感じ、張り合いのある生き方ができるのか、考えをまとめてみよう。

「いじめ」って何？

☆「いじめ」を考えよう

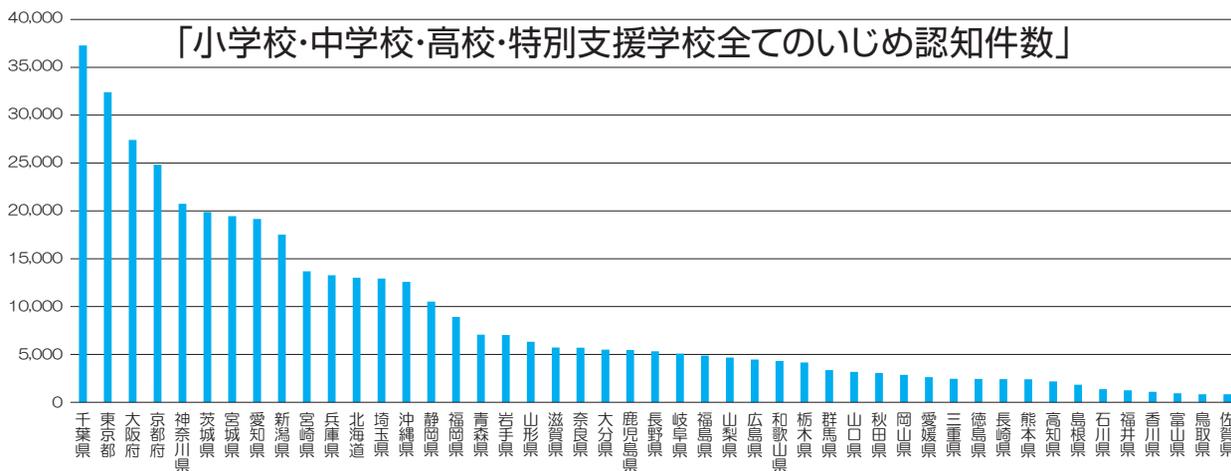
1 高校での「いじめ」って

文部科学省が発表した「平成 29 年度 児童生徒の問題行動・不登校等生徒指導上の諸課題に関する調査結果について」から「いじめ」について考えてみよう。下のデータは「高校でのいじめの認知件数」を多い順に都道府県別に並べました。千葉県は5番目に多いですね。



2 「えっ、千葉県大丈夫？」

次は、「小学校・中学校・高校・特別支援学校全てのいじめ認知件数」を多い都道府県順に並べた表です。データだけ見ると、いじめ認知件数が日本一多いから千葉県が悪いかのように思えますね。でも、都道府県の差というのは、発生件数の差ではなく認知件数の差なので、千葉県はかなり積極的にいじめの発見、そして対応に力を入れている結果でもあるのです。なお、児童生徒 1,000 人当たりの認知件数だと千葉県は 57.9 件で 7 番目となります。



認知件数とは？「学校関係者がいじめ被害の訴えを受けたり、いじめが疑われると認知した数」です。認知については「学校におけるいじめの防止等の対策のための組織」を活用することになっています。

3 どんなことが「いじめ」として認知されているの？（高校のみのデータ）

・冷やかしゃからかい、悪口や脅し文句、嫌なことを言われる。 ……………	9,238 件 (62.5%)
・パソコンや携帯電話等で、ひぼう・中傷や嫌なことをされる。 ……………	2,587 件 (17.5%)
・仲間はずれ、集団による無視をされる。 ……………	2,076 件 (14%)
・軽くぶつかられたり、遊ぶふりをして叩かれたり、蹴られたりする。 ……………	1,629 件 (11%)
・嫌なことや恥ずかしいこと、危険なことをされたり、させられたりする。 ……………	954 件 (6.5%)
・金品を隠されたり、盗まれたり、壊されたり、捨てられたりする。 ……………	853 件 (5.8%)
・その他 ……………	757 件 (5.1%)
・ひどくぶつかられたり、叩かれたり、蹴られたりする。 ……………	584 件 (3.9%)
・金品をたかられる。 ……………	370 件 (2.5%)

パソコンや携帯電話等を使った「ネット上のいじめ」は、小学校・中学校・高校・特別支援学校合わせて 12,632 件（前年度 10,779 件）起こったとの報告があります。全てのいじめの認知件数に占める割合は 3.0%（前年度 3.3%）となっています。しかし、高校だけのいじめ認知件数に占める割合は 17.5%と小学校・中学校・特別支援と比べて多くなっているのが気になります。

4 どうやっていじめを発見できたの？（高校のみのデータ）

・アンケート調査など学校の取組により発見 ……………	7,793 件 (52.7%)
・本人からの訴え ……………	3,355 件 (22.7%)
・当該児童生徒（本人）の保護者からの訴え ……………	1,156 件 (7.8%)
・学級担任が発見 ……………	889 件 (6%)
・児童生徒（本人を除く）からの情報 ……………	645 件 (4.4%)
・学級担任以外の教職員（養護教諭、SC等の相談員を除く）が発見 ……………	538 件 (3.6%)
・保護者（本人の保護者を除く）からの情報 ……………	194 件 (1.3%)
・養護教諭が発見 ……………	93 件 (0.6%)
・学校以外の関係機関（相談機関等含む）からの情報 ……………	49 件 (0.3%)
・スクールカウンセラー等の相談員が発見 ……………	44 件 (0.3%)
・その他（匿名による投書など） ……………	29 件 (0.2%)
・地域の住民からの情報 ……………	4 件 (0%)

いじめの発見のきっかけは、「アンケート調査など学校の取組により発見」は 52.8%で最も多く、「本人からの訴え」は 22.7%、「学級担任が発見」は 6%となっています。

認知された「いじめ」については、どうなっているのでしょうか？



「解消しているもの」の件数の割合は 84.5%、「現在解消に向けて取り組み中」が 13.2%です。学校・先生方が認知した「いじめ」は 100%対応し、解決に向かっているという結果です。

5 いじめはどの学校でもどの子供にも起こり得る



話し合おう
考えよう

「仲間はずれ、無視、陰口」 **された経験がある …… 9割**

した経験がある …… 9割

「小中学生への9年間のいじめの追跡調査」

国立教育政策研究所生徒指導・進路指導センターいじめ追跡調査 2013-2015

上のデータはなかなか興味深いですね。実に9割の人が中学校を卒業するまでに「いじめ」の加害者・被害者になった経験があるということです。これらのデータを参考に学校では「起こるはずがない」という先入観を持たずに、「いつでも起こりうる」という緊張感を持って生徒の様子を観察し、被害者そして加害者を生まない環境づくりに努力しています。そのような取組の結果が、千葉県はいじめ認知件数の多さとして表れています。

6 いじめに対する取組

いじめの問題は、「心豊かで安全・安心な社会をいかにしてつくるか」という学校を含めた社会全体に関する国民的な課題です。いじめの問題に対応するため、基本的な理念や体制を整備することが必要であり、平成 23 年に起きた“大津のいじめ自殺事件”が世間の注目を大きく集めたことが契機となり平成 25 年 6 月に「いじめ防止対策推進法」が成立しました。

大津のいじめ事件について

平成 23 年 10 月、滋賀県大津市の中学 2 年生がいじめを苦に自宅マンションから飛び降り自ら命を絶ちました。その後の調べで、生徒は暴行・器物損壊や「毎日自殺の練習をさせられる」などのいじめを受けて自殺に追い込まれていることが分かりました。事件前後の学校や教育委員会の対応が疑問視され、大きな問題となりました。

国が法律を作ったまで「何とかしなければいけない」という「いじめ」ですが、法律ではどのように定義しているのでしょうか？

「いじめの定義」

第 2 条 この法律において「いじめ」とは、児童に対して、当該児童等が在籍する学校に在籍している等当該児童等と一定の人的関係にある児童等が行う心理的又は物理的な影響を与える行為（インターネットを通じて行われるものを含む。）であって、当該行為の対象となった児童等が心身の苦痛を感じているものをいう。 「いじめの防止等のための基本的な方針」平成 25 年 10 月 11 日文科科学大臣決定（最終改定 平成 29 年 3 月 14 日）

「心身の苦痛を感じているもの」がキーワード

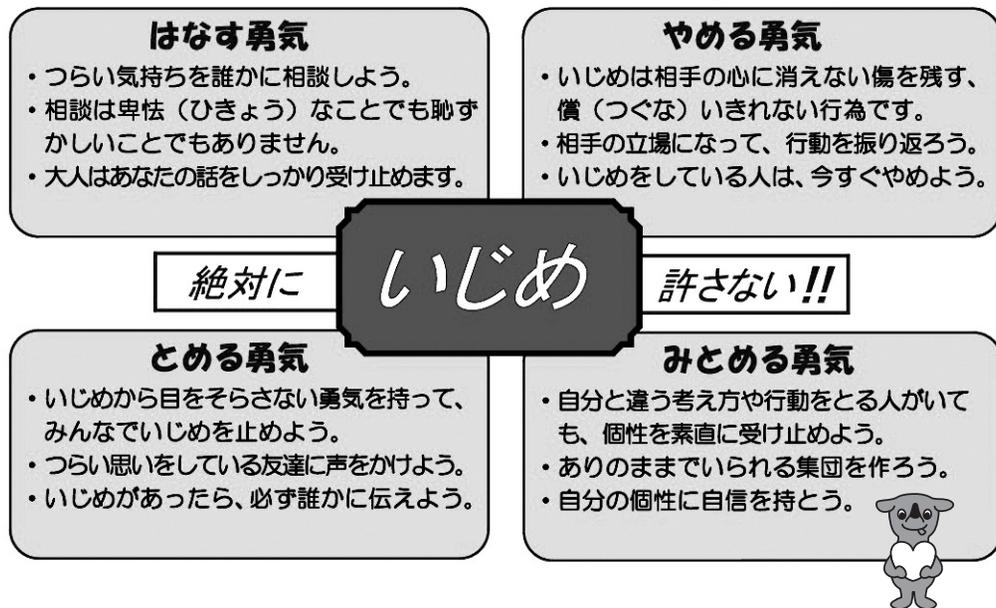
- この定義で大切なポイントは、被害を受けた生徒の主観によっていじめかどうかが決められるということです。被害者の目線から、いじめの範囲をできるだけ広く捉えるべきという考えからこのような定義となっています。
- いじめの認知については、「学校におけるいじめの防止等の対策のための組織」が行うことが想定されています。
- 一般的に心身の苦痛を感じないと思われる行為（じゃれあいの決まり文句や何気ない接触）であっても、それを受けた生徒が苦痛を感じていれば、当該行為はいじめと認定されることとなります。さらに、主観だけで判断されるわけではなく、客観的な要素から総合的にいじめを認定することも想定されています。例えば、本人がいじめを否定（苦痛を感じていないと主張）している場合でも、行為の態様や周囲の様子、本人の様子、身体上の痕跡などから、いじめと判断する必要があるケースもあります。
- インターネット等への書き込みで、本人がその存在を全く認識していない場合でも、内容によっては「いじめ」と認め、対処させるべき場合もあります。

7 いじめを予防するために…（調べてみよう）

法によって、各学校ではいじめ防止の「学校基本方針」を策定し「いじめの問題への対策のための組織」を設置するよう規定されています。その他、条例によって学校に求められている取組がされています。皆さんの学校では具体的にどのような取組がされていますか？

- ①相談及び情報収集体制の充実
- ②早期発見のための取組の推進
- ③啓発活動
- ④インターネットを通じて行われるいじめへの対策
- ⑤その他

皆さん自身も「いじめを絶対に許さない」という気持ちで4つの勇気を持ちましょう。



いじめ、トラブル、
つらい思い...



一人で悩まないで!!
千葉県子どもと親のサポートセンター
0120-415-446

E-mail saposoudan@chiba-c.ed.jp

電話してください! (24時間受付)



しっかり受け止め、
ともに考えます。

その他の主な電話相談窓口

○24時間子供SOSダイヤル

なやみいおう
0120-0-78310

○千葉県警察少年センター（ヤング・テレホン）

0120-783-497
(9:00~17:00 月~金(休祝日, 年末年始を除く))

○子どもの人権110番(千葉地方検察局人権相談課)

0120-007-110
(8:30~17:15 月~金(休祝日, 年末年始を除く))

8 広がるネットいじめ

○ネットモラルに関する正しい知識を持ち、正しく使おう。

ネットモラルクイズ 正しい方に○をつけよう。

①ラインやダイレクトメールは既読したのちも返さなくても良い。	○	×
②ネットに書き込む際、他人の名前をつかって投稿しても良い。	○	×
③写真を投稿したが消したくなったのですぐ消せば問題ない。	○	×
④グループでとった写真を自分のブログに載せることは問題である。	○	×
⑤ネットへの書き込みはペンネームでも誰か特定される。	○	×
⑥ SNS は「カギ」をつけていれば絶対安全だ。	○	×
⑦個人ブログで他人の悪口を言っても問題ない。	○	×
⑧クラス LINE のグループから勝手に抜けても良い。	○	×
⑨他人の写真、画像等は無許可で転載することはできない。	○	×
⑩授業風景やクラスの様子などをツイッター上にあげても良い。	○	×

全部正解できたかな？ 一つでも間違えたら要注意！

答えは P.87

・ネットいじめとは…

スマホ・ケータイやパソコンを通じてインターネット上のサイトや掲示板などに、特定の子どもが悪口や誹謗中傷を書き込んだりメールを送ったりする方法によりいじめを行うことです。

平成 28 年度問題行動等調査によると、ネットいじめである「パソコンや携帯電話等で、誹謗・中傷や嫌なことをされる」の認知件数は、1 万 779 件（前年度 9,187 件）で、いじめの認知件数に占める割合は増加しています。（総務省より一部抜粋）

最近では「LINE」、「ツイッター」などの SNS（ソーシャル・ネットワーキング・サービス）を使いたいじめが増えてきています。

・ネットいじめの具体例

【例】他人の悪口をラインプロフィールに載せる。（はっきりしゃべれよ）（声ちいせー）など。（誹謗・中傷）

【例】クラスメートの授業風景などを隠し撮りしてツイッターの裏アカウントで載せる。（無断転載）

【例】グループラインなどで特定のメンバーにだけ返事をしない。（既読スルー）

・ネットいじめの問題点

掲示板などへの書き込みによるいじめは、自分が知らないところで広まり、突然周りの人間関係がおかしくなってしまう、自分でわけがわからない状態になってしまう。

直接接するわけではないので軽い気持ちで誹謗中傷してしまう。

・ネットいじめ対策

○スクリーンショット（画像保存）を残す。

○ひとりで抱えずすぐに相談！先生、保護者、相談窓口（相談・報告）○いじめ調査の実施（防止・発見）



現場の先生の声

「Aさんから『ネット上に自分のことが書かれていて不快です』という申し出があり、書き込んだBさんに確認すると『Aさんのことではありません』との答えだった。書き込みを見てみると、それが誰の事が特定できるような言葉は出ていない。ただ、その書き込みをした人と関係している『書かれた子』を含めた関係者には、それが誰だか分かる。こんなケースが多くなっています。」

1 あなたは、どうして「いじめ」が起こると思いますか？

2 もし、あなたが「いじめ」を受けたとしたら、どんな気持ちになりますか？
また、その場でどんな行動がとれそうですか？

・どんな気持ち？

・その場でとれる行動は？

3 もし、あなたが「いじめ」を目撃したとしたら、どんな気持ちになりますか？
また、その場でどんな行動がとれそうですか？

・どんな気持ち？

・その場でとれる行動は？

4 いじめをしている人に何かを言うとしたら、どう言いますか？

5 いじめられている人に何か言うとしたら、どう言いますか？

6 あなたは、どうしたら「いじめ」はなくなると思いますか？

いじめの壁を越えて

事例 1

A男は、喘息という理由だけで、小学校でいじめに遭いました。体育の後に教室の隅で背を丸め息苦しそうにしていると、何か汚いものでも見るかのような目つきで見下し、「下手な芝居はよせ。」と言っては笑うのです。給食中に、発作の苦しみに食事を戻してしまった時も、気遣ってくれた人などいません。それどころか周りからは「食べよ。」と冷たい一言。その時に遭ったいじめのひどさにA男は深く傷つきました。

しかし、A男は、このいじめから幸運にも逃れることができました。きっかけは、自分の喘息を治すために特別支援学校へ入学したことです。ところが、そこでA男は、弱者をいじめる強者の立場へと変わっていました。ある下級生を日常的にいじめるようになってしまいました。自分より体が小さく弱い者へ、かつて自分が受けた

苦痛をそのまま与えるようになっていました。人を差別し、いじめることのゆがんだ優越感に酔っていたのです。

そんなある日、その下級生が突然、学校から逃げ出しました。すぐに見つかるだろうと思っていましたが、何時間たっても見つかりません。結局、その下級生は無事見つかったのですが、その数分後、体育館に全校生徒が呼び集められました。全校生徒の前でA男は、先生に「お前に、こいつの痛みがわかるか。」と大声で怒鳴りつけられました。

その瞬間、A男の目から涙があふれ出しました。A男は、自分より弱い者をいじめることで、自分の傷ついた心を慰めているに過ぎなかったのです。

- (1) いじめを受けた人がいじめる側に立ってしまった A 男について、どう思いますか。
当てはまる項目を○で囲み、その理由を書いてください。

理解できる / 理解できない

<理由>

- (2) この事例で、あなたが一番感じることはどんなことですか。まとめてみましょう。

- (3) 周りの人と意見を交換してみましょう。

事例 2

B子は高一の時に、いじめに遭いました。友達もたくさんでき、クラスにもなじめて、楽しいと思っていた矢先でした。突然、いつも仲良くしていた友達が急にB子を避け始めたのです。何が起こったのかわからず、つらい毎日が続きました。

負けず嫌いのB子は、「私を避けている子たちに絶対に負けるもんか。」という気持ちで、学校に通い続けました。

いじめから立ち直れたのは、地元から一緒に学校に行ってくれる友達の存在があったからです。いつもB子を励ましてくれていたのです。何とかしようとして、B子は他のクラスに友達を作るようにもなりました。頑張って友達を作った、少しずつ学校が楽しくなった頃、クラスの友達もまた話しかけてくれるようになったのです。その一方で、B子は、クラスで友達がいなくてなじめないでいる子に、学校が楽しくな

るように話しかけようと心がけるようになりました。

そして三学期になった時に、B子をいじめていたグループの中心にいたC美が、今度はいじめの対象にされました。C美がいじめている姿を見てきた友人たちが、だんだん離れていって、最後には一人ぼっちになってしまったのです。

最初B子は「ざまあみろ。」という気持ちになりました。しかし、自分がいじめられて「もう絶対こんなの嫌だ。」と思っていたので、思い切って孤立しているC美に話かけてみました。C美は今の状況が楽しくて学校をやめることを考えているのだと打ち明けてくれました。

B子はいじめる子はとても強いのだと思っていましたが、実はみんな弱い部分も持っているのだということに気づきました。そしてC美のしたことを自然と許すことができるような気がしてきました。

(1) あなたをいじめていた人が、いじめられるようになった時、あなたはその人に手を差し延べることができますか。

できる / できない

<理由>

(2) B子が、いじめを乗り越えることができた最大の要因は何だと思えますか。

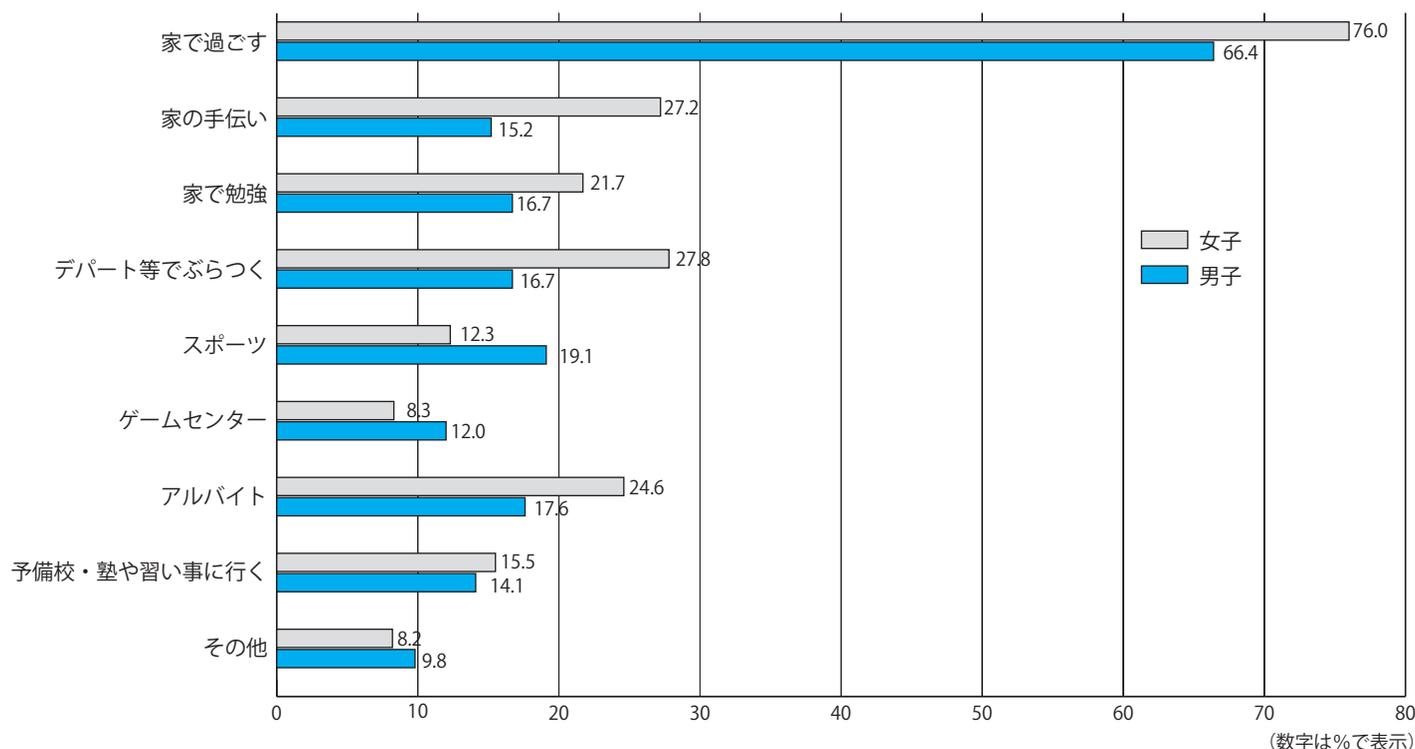
(3) 周りの人と意見を交換してみましょう。

高校生とテレビ・ゲーム

1 あなたの休日の過ごし方は？

●休日には何をしていることが多いですか？

(平成 21 年度 千葉県高校生の生活実態と意識に関する調査報告)



(1) 上のグラフを参考にし、あなたの生活で気づくことを書きましょう。

(2) あなたは、テレビやゲームをどれくらいの時間利用していますか？ 平日休日に分けて書き出してみよう。

テレビを見る	平日	時間	分	休日	時間	分
ゲームをする	平日	時間	分	休日	時間	分

2 次にテレビやゲームなどの暴力シーンについて考えましょう。

(1) あなたの印象に残っている暴力シーンがあったら書いてみよう。

(2) それを見てどのように感じましたか？

(3) 映画やゲームでは年齢による暴力シーンの規制があります。このことについてどう思いますか？

● 次の記事を読んでみましょう。

民家がまばらに建つ、のどかな田園地帯の田んぼに囲まれた会社員宅で、長男（15）の祖父母をナイフで襲った動機について、長男ら私立高校1年生4人は「生活態度を注意され、祖父母が死んでもいいと思った。」などと供述。一緒に遊べなくなるのを懸念した行動だったことをうかがわせた。

中心人物は、長男と同じ中学校出身の少年（15）だった。この少年は事件当時見張り役。戦争やサバイバルゲームに興味を持ち、空想癖があったという。長男ら3人に「計画を実行すると上部組織から金が出る。」「仙台まで逃げれば、かくまってもらえる支部がある。」などと架空話を持ちかけ、襲撃を計画。一緒に実行する長男ら4人が突飛な話を信じてしまったのか。弁護士は「テレビゲームや雑誌に影響され、空想と現実の区別がつかなくなってしまった。」と話した。4人はたまり場にしていた廃車をアジトに見立てて、秘密組織の隊員になりきっていたらしい。（毎日新聞より）

(4) この記事の感想を書いてみよう。

少年犯罪を考える

少年・少女が犯した様々な凶悪犯罪についての報道を目にするたびに、皆さんも暗い気持ちになると思います。自分の身にそんなことが起きるはずはないと思いつつも、同年代の人達が起こした事件に対して、無関心ではいられないことでしょう。

傷つけられた被害者やその家族の、悲しみ・怒りは私たちの想像を超えるものです。また、加害者やその家族も、一生苦しむのです。

以下の文章は1996年に16歳の息子を殺されたお母さんが講演したお話しです。

話すのはとても苦しいのですが、私たちの事件の日のことを少し聞いてください。事件は、平成8年11月3日の文化の日に起きました。その日は、高校1年生だった息子の高校の文化祭でした。いつも朝寝坊の息子が、6時半にセットしていたXの音楽で自分で起き、あわただしく着替えをし、朝ごはんも食べず、「行ってくる。」と2階の部屋をのぞきこんで声をかけて行ったのでした。

それまで、子供たちの行事には必ず参加していた私たちでしたから、主人は文化祭に行こうと思って準備をしていました。私は、親が来るのを恥ずかしがる年頃だったのと、高校生になり、ホッとしていたのとで、「少し距離をおいてみようよ。」と言い、文化祭は見に行かなかったのです。

私たちは、下2人の子供と4人で買い物へ行き、主人は息子のためにMDのコンポを買いました。息子を驚かせるため、家に帰って、そのコンポの線をつないでいる3時半ごろの事でした。いつも仲良くしている同級生から電話があったのです。「自転車でこけて、鼻血を出している。そして言っていることがおかしいので迎えに来てほしい。」と言うのです。私たちはあわてて家を出ました。

少しぐらいの事では電話してこないと思ったのと、息子は軽症ではあったけど、血がかたまりにくい血友病という病気をもっていたこともあり、車で10分くらいで現場近くの友人宅に迎えに行くと、息子はボーッとしてフラフラしていましたが、自分で歩き、私が手を貸そうとしても、「大丈夫や。」と自分で車に乗るほどでした。

でも、「頭が痛い。気分が悪い。」と言うので、とても不安で、とにかく、いつものかかりつけの病院へ急ぎました。病院に着くと、息子は車も自分で降り、私が「名前は？ 生年月日は？」と聞いても、ちゃんと答えたのです。ところが、診察室に入ってから状態が悪くなり、CTスキャンをとるころには、もう話などできない状態でした。診察室に入った時、「今日、約束あるから行くで。」と言うので、私が「何言ってるの。」といつもの調子で交わしたのが、最後の言葉になってしまいました。それは、さっきお話ししたガールフレンドとの約束の事です。

<病院での話>

苦しそうにあばれる息子の体を主人がおさえ、やっとの事でCTをとりました。集中治療室に移されましたが、脳内の出血は、まだそれほどひどくないと言われ、「今日は様子を見ましょう。」という事になりました。不安で不安でたまりませんでした。2人の子供が家で待っていたので、その夜は帰ることにしました。

家に帰っても眠れないので、うつらうつらしていると、午前2時ごろ、電話がありました。いい知らせなわけがありません。主人が電話に出ると、「呼吸が止まったので手術をしなければなりません。すぐ来て下さい。」との事でした。私と主人は、急いで病院へ向かいました。明け方から手術がはじまり、医師からは「成功はしました。」と告げられたものの、息子の様子は変わり果てていました。

頭には包帯、たくさんの管や機械をつけられ、人工呼吸器もつけられていました。心臓だけが動いていて、さわっても、ピクリとも反応をしなくなっていたのです。

ほとんど脳死に近い状態でした。ほんのさっきまで元気だった息子のあまりの変わりように、私は、何が何だかわからなくなり、ただぼう然としていたように思います。

私は、息子が仲の良かった中学時代の友達、そのお母さんたちに電話をし、「息子の容態が悪いので祈って。」とお願いしました。みんなで祈れば、きっとそれがエネルギーとなって届くと信じていたからです。

そして、振り替え休日だった担任の先生にも連絡を取りました。旅行中だった先生が、旅行先から飛んできてくれました。その先生が、当日、一緒にいた友達に連絡してくれたのでした。事件の2日後、初めて息子の容態を聞いて、あまりの悪さにびっくりした高校の友達が、十数人で病院へ来ました。するとその友達は、「すみませんでした。自転車でこけたというのは嘘でした。本当は、他校の生徒になぐられたのです。」とすまなそうに言うのです。私は、主人と一緒に事情を聞きました。「なぜ、なぜ、嘘をついたの？」と子供たちに聞くと、「仕返しが怖かったから。」と小さい声で答えました。泣いている子もいました。でも、早く本当のことを言っていてくれれば、何かが変わっていたかもしれない、と悔しく、怒りもこみあげました。でも、それ以上、子供たちを責める事はしませんでした。相手がプロレスラーみたいに大きく、年上だと思ったし、とても怖かったという事でした。事件とわかり、訳がわからない状態の中で、何もできない私は、息子の命が助かる事だけ祈るしかなかったのです。

主人は、そんな中、私に負担をかけないように、警察との対応をすべてしてくれていました。病院の先生の話は、いつも最悪な事しかなく、とても残酷で、まっ暗なトンネルの中を、遠くにある小さな光に向かって歩いているような毎日でした。

ガールフレンドとの約束をととても気にしていた

ので、家族しか入れない集中治療室に、彼女も入れるように看護婦さんをお願いしました。その彼女と主人と、毎日、息子の体をなでながら、呼びかけ続けました。彼女は、何の反応もないばかりか、少しずつ変わっていく息子の容貌にもいやがらず、いつも変わらず、「大丈夫。がんばろうね。」と息子に声をかけてくれました。時には、機械の音や数字の変化にビクビクしている私にも、「大丈夫。」と励ましてくれました。今も私は、彼女に一生かかってもお返しできないほど大きな恩を感じています。息子が最後にそんな彼女と心をつなにして生きる事ができた事が、親として唯一のなぐさめです。

入院して12日後の11月15日、昼ごろから、息子は危篤状態になりました。主人はたまらなくなり、「早く捕まえてくれ。」と警察に電話しました。加害少年を捕まえるのは、2、3日先と聞いていたからです。夕方になって、少年の身柄が拘束されたことを警察から知らされました。それを待っていたかのように、その夜11時43分、息子は意識を取りもどさないまま、言いたい事も言えず、息を引き取りました。死因は、左後頭部の内出血でした。どうにか息子の命を引き戻そうと大声で叫び続けましたが、届きませんでした。

私が息子にすがりつき、なでていると、「さわらないで下さい。」と看護婦さんに言われました。「なぜ？」と聞くと、司法解剖をするので、との事でした。まだぬくもりが残っている息子をさわって、遺体のぬくもりを感じていたいと思っても、してはいけません。私の涙は止まりませんでした。

そんな時、警察の人が病院に来ました。混乱状態にある主人に、警察の人がこう言ったそうです。「日本は法治国家であり、個人の恨みをはらすとか、仇討ちをする事は許されない。そして、少年法という法律がある。加害少年にも人権があり、立ち直る可能性と将来がある。」と。この言葉の中に、殺された息子の事は、まったく入っていませんでした。これが、たった今、大事な息子を亡くし、狂わんばかりの親に最初に言う言葉でしょうか。命も人権も将来も、息子に今さっきまであったの

に……。私たちは、腹が立ってつらくても、それを強く言い返すことはできませんでした。被害者は弱い立場にあります。ちゃんと調べてもらおうと思うから、そんな思いを自分の胸の奥底へ押し込むしかなかったのです。少年法というものをあまり知らない私たちは、いつかは事実を教えてもらえると思い、待ちました。

けれど、相手が少年という事だけで、どこの誰が、なぜこんな事をしたのか、いったい何があったのか、自分の息子の事なのに、一切教えてもらえませんでした。その後、警察から連絡があり、「加害少年を家庭裁判所に送りました。そこの調査官を窓口にして聞いたら、いろいろくわしく教えてくれるでしょう。」という事でした。

それなら家裁は教えてくれるのだな、とすぐ家裁へ電話をして聞くと、やっぱり教えられないという返事です。家裁も加害少年の将来を考える所だということです。それは、少年法があるからです。

そうになると、自分たちで調べるしかありません。私たちは、息子の事件に関する情報を求めるチラシを1万2千枚作り、新聞に折り込んだりもしました。息子の高校、友達の情報などで、私たちが事件の流れを把握できたのは、2カ月ぐらいたったころでした。

わかった内容はこうでした。文化祭のあと片づけをしている息子の教室に、他校生2人が入ってきて、部屋にいた何人かに「誰誰知らんか？」と聞いたそうです。息子は、よく聞こえなかったのか、「えっ？」と言ったそうです。すると、返事が悪いと怒りだし、襟首をつかみ、なぐるまねをしたといいます。もう一人は、いすを振り上げ、なぐろうとしたそうです。そして、廊下で待っていたもう一人に、「もうええやん、やばい、帰ろう。」と言われ、その場をいったん出て行ったそうです。でもその後、一時間近く、6人で待ち伏せしていたのです。文化祭が終わり、帰ろうと門を出た息子に近づき、いらだった感じで「ちょーこい。」と命令したそうです。

相手は身長180センチ以上で、がっしりしていて、とても威圧感があったといいます。何か異常

を感じた生活指導の先生が近づいてきて、相手に「何かあったのならかんにんしたって下さい。」と言いました。それで、相手が仲間の所に戻ったすきに、「今のうちに早く帰れ。」とその先生は言ったそうです。

息子は、友達の前で2人乗りをして逃げました。でも、1キロぐらい逃げた所で、追いかけてきた相手の少年に捕まってしまいました。

教室でもあやまり、門でもあやまり、そして、捕まった所でもあやまったと聞いています。でも、相手はそれでもおさまらず、顔面を2発なぐり、左足で頭に回しげりをかけました。その相手は、空手を習ったこともあるそうです。側にいた友達が、「やめたって下さい。」と言ったそうですが、もう一人の相手が、「お前とめるんか。」とすぐんだため、それ以上、何も言えなかったそうです。そして、倒れている息子の横で、パンチや回しげりのデモンストレーションをし、「K1に行けるとちゃうか。」と言ったそうです。そしてタバコを吸い、頭や足に灰を落とし、投げつけて立ち去ったといいます。

こんな相手にかかわりたくないため、悪くもないのに何度もあやまり、2、3発なぐられるのをじっとがまんした息子は、どんなにくやしただろう。相手はなぜここまでできたのでしょうか。こんな暴力は、決して本当の強さでもカッコよさでもありません。

私たちは、自分たちで調べてわかった以上の事は、今もわかりません。1年8カ月たった今も、どうしてこういう事になったのか、真実はわかりません。加害少年は、一人の人間の命、夢や希望までうばいとりました。高校の先生の連絡によると、家庭裁判所の審判の結果は、(何の罰もない)少年院送致という事でした。そして実際は、ほとんどが1年少しで社会にもどれると聞いています。私は、期間がどうのこうのと言っているのではありません。加害少年が「本当に大変なことをした、本当に悪かった。」と思っているとは感じられないので、許せないのです。

それで更生したと言えるのでしょうか。相手の

親も学校も、審判の決定が出るまで、形だけの接触は3回ほどありましたが、あとは知らん顔です。自分たちの事だけしか考えていません。いまだ謝罪もありません。実際に会った事はありません。

では、命をうばいとった責任は、いったい誰がとるのでしょう。息子の命は、物でもなく、紙くずでもないのです。16才で死にたくなかったのですから。

人の尊さは、年齢や職業できまるものではありません。子供、大人、親、先生、警察、裁判官、弁護士、といった年齢や職業をはなれて、まず裸になった一人の人として、どうしたらいいか、考え直してほしいと思います。そうしたら、少しは、被害者も救われると思うのです。

<母として父として>

息子を突然失い、私たち家族は何もかもすべてが変わりました。息子を救えなかった親として、時にはお互いを責め合う事になりました。主人はいつも、「ケンカになりそうになったらまず謝れ。それでダメなら逃げろ。」と言っていました。それでもダメならどうするん、と聞く息子に、「2、3発なぐられても死にはせん。」と教えてきたのでした。息子はそのとおり、言われてきた事を守って死んでいきました。それでも親は、「よく守った。」とほめてやらなければいけないのでしょうか。

主人は、そう教えてきた自分を責めていました。私は、自分から産まれているのだから、主人と私とで助けられると思いつづけ、願えば絶対に息子を助けられると信じていたのです。でも、その願いは届きませんでした。

母親として、何もできず、何もしてあげられなかった苦しさで、「私が育てたからでは。」「私が教えてきた事はまちがっていたのでは。」と思うようになったのです。

息子の誕生は、私たちが結婚して4年目、待ちに待ってできた子供でした。心の底から「幸せだなー。」と実感できた誕生でした。主人も、うれしさのあまり、泣きながらいなかのおばあちゃんに連絡したと聞いています。

生後11カ月、血友病という事がわかった時、ショックと不安とでいっぱいになり、なさけない私でしたが、いつもニコニコ活発に動き回る息子に励まされる事ばかりだったように思います。過保護に育てたくなかったので、ケガをしないように注意しながら、できるだけみんなと同じように行動させました。

幼稚園の年長の時、活発さをいかせるように、ボーイスカウトにも入れました。私は、そんな息子を、1年、1年、指おり数えながら、命大事に育てたのです。反抗期もありました。ヤンチャもしました。ハラハラすることもありましたが、血液製剤になるべく頼らず、親と子で病気とも向かい合いました。そこで、がまんすることを覚えていったように思います。

中学2年の時、ボーイスカウトに入っていた息子が、夏休みキャンプに参加した時の事です。キャンプの何日目かに、高いところから飛びおり、足首を捻挫した事がありました。そのキャンプにも家族で参加していたので、「車に乗ったら。」とすすめても、みんなと帰ると言ってききませんでした。そして、周りの仲間に助けられながら、長い道のりを歩き、電車とバスで帰ってきたのを覚えています。帰ると、足がパンパンに腫れ、熱も出ていました。近くの整骨院でみてもらうと、ヒビが入っていたのです。そんな時さえ、血液製剤にたよらず、その代わり、普通の人の倍ぐらいの時間をかけても治そうとする心の強さをもっている息子でした。

誕生日、入学、卒業、お祭りー私の今までの喜びは、すべて悲しみになりました。小さい事と言えば、4人で食事をする事も悲しみです。5人での食事があたりまえだったので、下の子が「おいしいね。」と言っても、苦しくなるのです。そうすると、2人の子供も、何も言えなくなるのです。

何もかもが息子と重なり、耐えられない苦しさのあまり、主人が食台をひっくり返した事も何回かあります。電化製品も何個か壊しました。壁や戸にもキズができました。主人との口論も絶えませんでした。2人の子供の事もしてやらなければ、

とわかっていても、自分の事だけで精いっぱい
私は、毎日、子供たちの前で泣いているばかりで
した。2カ月ぐらいは家事もほとんどできない状
態でした。あまりに泣いてばかりいる私に、当時
中学1年生だった娘が言いました。「お母ちゃん
だけじゃないんや。私だってつらいんや。本当は学
校だって行きたくなかったんや。」と。私は、な
さけない母親でした。自分だけ、現実の怖さから
逃げる事ばかり考えていました。娘も、当時小学
3年生の息子も、苦しんでいたのです。

息子を失っただけでなく、家族まで崩壊しそ
うになりました。でも、そんな状態の家族なのに、
いつもと変わらずに来てくれる人たちがいました。
家でごはんを作ったり、時には鍋ごとおかずを持
ってきてくれたり、片づけをしてくれたり、いつも
誰かが来てくれていました。そんな中で、私はグ
チをこぼせたのです。何ヵ月もかかりましたが、
少しずつ、日常生活のリズムをとりもどせたのは、
そんな周りの人たちのあたたかさ、毎日来てい
た息子の友達、そして2人の子供達のおかげだ
と思っています。私も主人も、あまりの苦しさ
に押しつぶされ、お互いのことを思いやる気持
ちをなくしてしまっていたからです。

親が先に子供を見送るという事、それもこんな
理不尽な事で子供を失うという事は、親にと
って一生背負う苦しみです。

今もその苦しみは変わりません。だけど、私
にもうひとつ、心のより所ができました。同じ
ように少年犯罪で子供を殺された人たちと、そ
れを支えてくれる人たちです。昨年12月、会
ができ、当事者は現在11家族です。いろいろ
状況は違いますが、親としての思いは、ま
ったく同じでした。心の底から話せる人た
ちです。被害にあって、悩んでいる人、孤
立している人はたくさんいます。一
家族だけで悲しみを背負わないで、いっしょ
に考えられたらと私たちは思っています。

そしてこれ以上、子供たちを被害者にも加害
者にもしないために、会の人たちと自分たち
にしかできない事を、少しずつがんばって
いこうと思います。いつも息子の事にか
かわってほしいと思う

私にとっては、そうすることによって初めて、
前を見ながら生きていけると思うからです。
それが、息子が16年間生きていた証でも
あるからです。

<みなさんへ>

人には、絶対にしてはいけない事があります。
人の命をうばってはいけない。謝っている
人に一方的に暴行する事はいけない。それ
は卑劣なことだからです。一人に対し、
複数で暴行することもそうです。もし、
私の息子のような事件に巻き込まれたり、
見たりした時、勇気をもって誰か側の
大人の人に助けを求めてほしいと思
います。いじめも同じです。やる方、
やられる方、お互いの友達を本
当に思う事が、助けることなん
です。命が亡くなってからでは遅
いのです。命は、ゲームのよう
にすぐ復活したり、テレビや小
説のようによみがえったりし
ないのだから、大事にしてほ
しいと思います。自分の行動に
責任をもって、自分らしく生
きてほしいと思います。

<お礼の言葉>

今日、この場所で話をする事は、私にと
って、とても怖くつらかったです。でも、
被害者の親や兄弟は、こんな苦し
みを背負いながら、日々生きて
いるという事を知ってもらいた
いという気持ちで来ました。
ニュースが次々と新たな事件を
伝える中で、前に起きた事件は
すっかり忘れられていきます。

でも、忘れられてしまった被害
当事者たちの苦しみは、決して
消えているわけではありません。
私たちの会では、13年前に事
件が起きた人もいますが、今
もその時と同じ思いで生きて
います。これから成長してい
くみなさん、どうかこのこと
を忘れないで下さい。殺され
たくなかった、死にたくな
かった子供達の事を！

誰の命も尊いんだという事を！

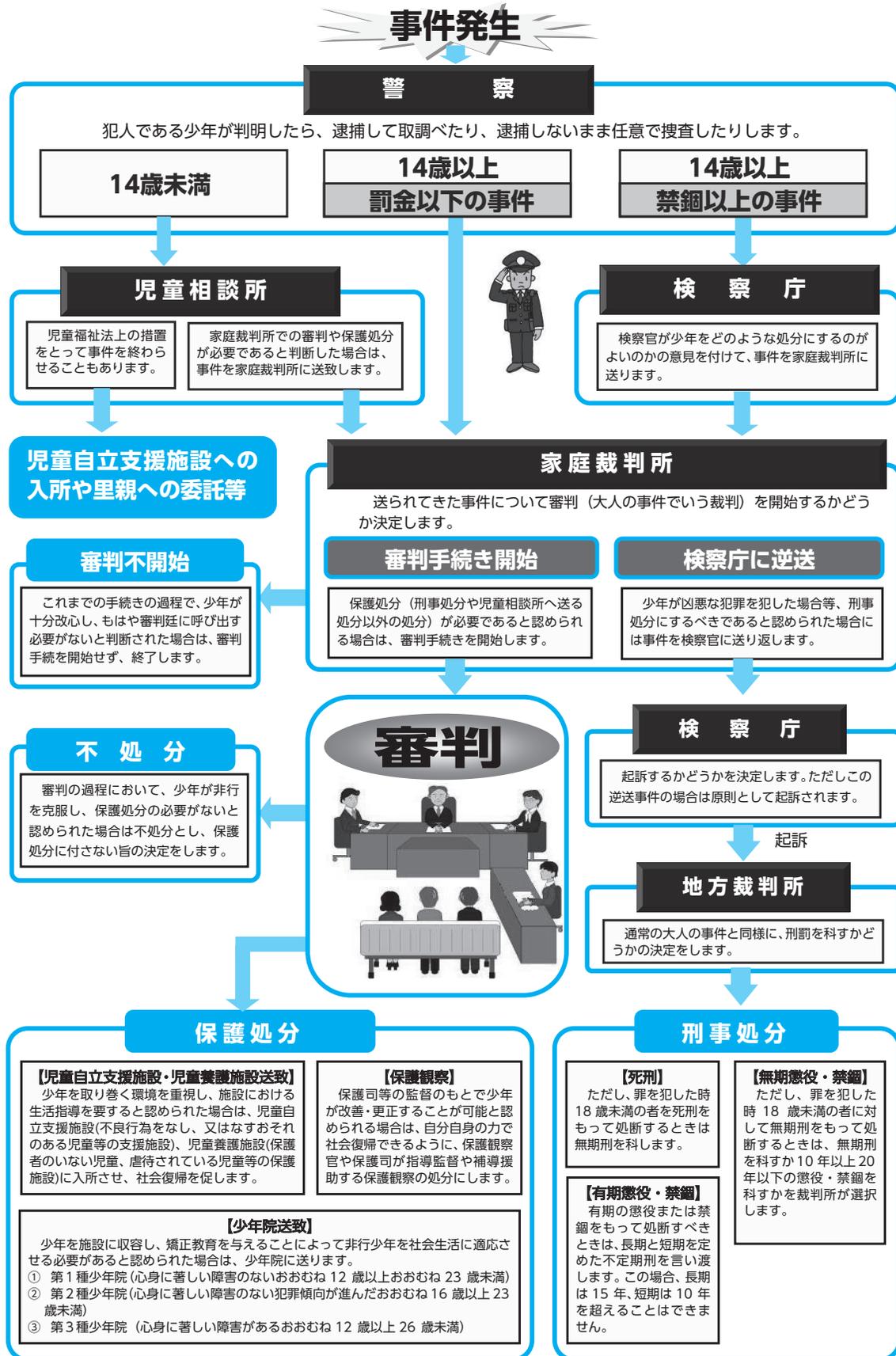
長岡京市「心の教育」推進大会

みなさんも、何かしらこの文章を読んで感じるところがあることでしょう。
感想や、このお母さんへの思いなどを書いてください。
このような悲しいことが、二度と起こらないように願いながら

Handwriting practice lines consisting of multiple horizontal dashed blue lines.

《参考資料》

1 14歳以上の少年が、このような凶悪な事件を起こした場合、加害者はどうなるのでしょうか。



（香川県警ホームページより）

2 凶悪・粗暴な犯罪に関する法律

(1) 凶悪犯

- ① 殺人罪（刑法 199 条）・・・死刑、無期、5 年以上の懲役
- ② 強盗罪
 - ・単純強盗・・・5 年以上の有期懲役（刑法 236 条）
（相手の抵抗ができない程の暴行や脅迫をもちいて、お金等を取り上げる行為）
 - ・強盗致傷・・・無期又は 6 年以上の懲役（刑法 240 条）
（強盗によって、相手に怪我をさせたとき）
 - ・強盗致死・・・死刑又は無期懲役（刑法 240 条）
（強盗によって相手を死亡させたとき）
- ③ 放火罪（刑法 108 条～ 109 条）
 - ・現住建造物等放火・・・死刑又は無期若しくは 5 年以上の懲役
（人が住んでいる住居、建物等を放火したとき）
 - ・非現住建造物等放火・・・2 年以上の懲役
（人が住んでいない住居、建物等を放火したとき）
- ④ 強制性交等（刑法 177 条）・・・5 年以上の懲役
（暴行や脅迫の手段を用いて 13 歳以上の者と肉体関係をもったとき ただし 13 歳未満の女子に対しては暴行や脅迫を用いなくても強制性交等となる）

(2) 粗暴犯

- ① 傷害罪（刑法 204 条）・・・15 年以下の懲役又は 50 万円以下の罰金
（暴行などによって人の身体を傷つけたとき）
- ② 恐喝罪（刑法 249 条）・・・10 年以下の懲役
（暴行や脅迫をもちいて、お金等を取り上げる行為）
- ③ 暴行罪（刑法 208 条）・・・2 年以下の懲役、30 万円以下の罰金「拘留」「科料」
（殴る、蹴る等の行為によって傷害にいたらなかったとき）

3 「刑法」だけじゃない！ 私たちが安心して生活するための法律「民法」がある！

「民法第 1 条」…私たちの生活の基本です。

「私権は公共の福祉に^{したが}。権利の行使及び義務の履行は信義に従い誠実に之を為すことを要す。権利の^{濫用}は之を許さず。」

つまり、権利及び義務は公共の福祉にしたがって行い、権利の行使や義務の履行は、約束どおり忠実にそして誠実に行わなければならない、そして権利の濫用はいけないと定めているのです。

「民法第 709 条」（不法行為）

「故意又は過失に^よりて他人の権利を侵害したる者は之に^よりて生じたる損害を賠償する責任に任ず。」

これは、自分の行為が他人の損害を及ぼすことを知っていながら、あえて（故意に）違法の行為をし、又は普通一般の人の注意（善良なる管理者の注意）を欠いたため、他人の権利を^侵し損害を与えた者は、その損害を賠償しなくてはならないということです。

つまり、他人の身体、自由又は名誉を害した場合や財産権を害した場合、及び人を殺害したときは損害を賠償することになるのです。

薬物から身を守るには？

1 あなたならどうする？

物語 1

夏休みのある日、A 子がいつものように部活動に行ってみると、3月に卒業したB子先輩が来ていた。帰り道、2人でいろいろな話をしているうちに…。

先輩 A子、部活頑張ってるよね。ずいぶん上手くなったんじゃない？

A子 でも日に焼けて真っ黒ですよ。先輩色白だし、なんだかやせてきれいになったんじゃないですか？

先輩 へへ、実はここ2ヶ月で8kgやせたんだよ。

A子 えーっ、マジですか!？私、部活が終わるとおなかが減っちゃって、思いっきり食べちゃうんですよねー。だからやせられないんですかね？

先輩 うーん、内緒だよ。あのね、これ、これ。これがいいんだよねー。今話題のダイエットの薬だよ。え？知らないの？私も大学の先輩からもらったんだけど…。じゃあA子にただであげちゃおうかなあ。

そう言って、A子に何やら白い薬が入った袋を渡すB子先輩。

さあ、あなたがA子だったら、どう答えるだろうか。B子先輩の反応も考えよう。

A子

先輩

物語 2

期末テストも今日で終わった。あれほど勉強したはずなのに、どの教科も難しく感じられた。がっかりして1人で駅前の繁華街を歩いていると、A男は若い男に呼び止められた。

若い男 やあ、こんにちは。あれ、なんか元気ないみたいだけど。

A男 今日でテストが終わったんで、早く帰れるんです。でも、結果が心配で。

若い男 へえ、そうなんだ。実は俺、スカウトの仕事してるんだけどさ。どう？雑誌のモデルになってみない？

A男 僕が？そんな簡単になれるんですか？

若い男 君なら絶対大丈夫。このサプリあげるからさ。筋肉がついて体が引き締まるよ。まさにモデル体型ってやつ？気分もすっきりして、学校の成績アップも間違いなし!まあ、とにかく使ってみてよ。これは、俺の名刺。あとでここに電話して!

A男は、若い男から錠剤が入った袋と名刺を差し出された。

さあ、あなたがA男だったら何と答えるだろうか。また、そう答えたことによって、その後A男はどうなっただろうか。考えてみよう。

A男の答え

その後のA男

まだある危険な薬物 —危険ドラッグ—

1 危険ドラッグとは？

「合法ドラッグ」「脱法ハーブ」などと称して販売されるため、あたかも身体影響がなく、安全であるかのように誤解されていますが、大麻や麻薬、覚醒剤などと同じ成分が含まれており、大変危険で違法なドラッグです。

「合法と言われているものは安全」「法規制されていないものだと言われた」—実は、すべて「違法」です。



2 何が危険なの？

危険ドラッグには、既に規制されている麻薬や覚醒剤の化学構造を少しだけ変えた物質が含まれており、体への影響は麻薬や覚醒剤と変わりません。それどころか、麻薬や覚醒剤より危険な成分が含まれていることもあります。実際はどんな危険性があるのか、わからないのです。

これらを繁華街にある店や自動販売機、インターネットなどで購入して、吸ったりのんだりしたこ

とで、意識障害、嘔吐、けいれん、呼吸困難などを起こして、重体に陥る事件や死亡する事件が起きています。さらに、使った本人が苦しむだけでなく、幻覚や興奮のために他人に暴力をふるったり、車を運転して暴走し、ひき逃げや死亡事故などの重大な犯罪を引き起こしたりしたケースもあります。

3 だまされないで！用途を偽って売られています！

危険ドラッグは、法の網をくぐりぬけるために「お香」「バスソルト」「ハーブ」「アロマ」など、一見ただけでは人体摂取用と思われないよう目的を偽装して販売されています。色や形状も様々で、粉末・液体・乾燥植物など、見た目ではわからないように巧妙に作られています。

デザインされたパッケージやカラフルな液体は、危険な薬物に見えないため、キレイ、かっこいいという印象を持ってしまいますが、中身は売っているほうもわからない恐ろしい薬物です。「合法」や「安全」という言葉を信用してはいけません。



「お香」の例



「バスソルト」の例



「ハーブ」の例



「アロマ」の例

4 進む法規制—違法ドラッグ対策

これまで、乱用すると幻覚や興奮などの作用を引き起こし、健康被害が発生するおそれのある物質について、薬事法に基づき「指定薬物」として、輸入、製造、販売などが規制されてきました。その「指定薬物」の範囲が、年々大きく広がっています。

こうした危険ドラッグ対策のため、平成26年4月、薬事法が改正され、指定薬物の所持・使用・購入・譲り受けについて禁止され、これに違反した場合は、3年以下の懲役または300万円以下の罰金か、またはその両方が科せられることとなりました。

さらに平成26年11月27日薬事法を改正した

医療品医療機器法が公布され、迅速な指定薬物への指定、疑いのある物品についての検査命令・販売停止、ネット上にある販売サイトのプロバイダへの削除要請など規制が強化されました。

平成27年8月19日現在で2316物質が指定薬物として、輸入・製造・販売などが規制されています。

かつては指定薬物は、主に販売者側に対しての取り締まりでしたが、現在は乱用者に対しても厳しい取り締まりが行われます。

5 何よりもまず「手を出さない！」

「一回なら大丈夫」「いい気分が味わえる」「イヤになればすぐ止められる」などと誘われるかもしれませんが、絶対に手を出してはいけません。その場のノリや無責任な誘いかけ、好奇心に流されないようにしましょう。危険ドラッグに、あなたの健康や生活、未来と引き換えにするほどの値打ちがあるのでしょうか。

危険ドラッグには、中毒などで心身を損なう大きな危険があることに加えて、何度でも繰り返して使いたくなる「依存性」の問題もあります。そのため、「一回なら大丈夫」などと甘く考えて手を出すと、また使いたくなる「薬物依存」の悪循環にはまって

しまい、自分の意思ではやめられなくなるという怖さもあるのです。

「自分のお金で買い、自分で使うのなら、他人に迷惑はかけていない」などと考えるとしたら、それは大きなまちがいです。危険ドラッグは、あなた自身はもちろん、あなたの家族や恋人、友人も巻き込んで不幸にする可能性があるのです。

甘い誘いがあっても、決して近づかないことです。危険ドラッグは、持たない、もらわない、買わない、使わないことが大事です。あなたの未来を台無しにしないためにも。

6 薬物・一人で悩まず相談を！

【精神保健福祉相談窓口】

①千葉県精神保健福祉センター

心の健康、精神疾患及び精神科医療、アルコール・薬物・ギャンブル等の依存、思春期精神保健など精神保健福祉全般に関する電話及び面談による相談・診療（要予約）を行っています。（千葉市の方は、千葉市こころの健康センターにて相談を行っています。）

- 一般相談 相談専用電話 043-263-3893 ※月から金：9時から18時30分（年末年始・祝日を除く）
- 薬物・ギャンブル・アルコール相談 043-263-3892 ※月から金：10時から17時（年末年始・祝日を除く）

②県健康福祉センター（保健所）

※詳細は、ご確認の上ご連絡をお願いします。

交通安全（自転車）について

車に関する事故に加え、最近は自転車の交通事故やマナーの悪さが大きな社会問題となっています。自転車乗車中の死傷事故は多発傾向にあり、特に自転車対歩行者の事故は増え続けています。最近では、自転車の交通ルール違反からの事故は刑事上の責任だけでなく、民事においても高額賠償責任をとられるケースが目立ちます。自転車は高校生の日常生活に欠かせない便利な乗り物ですが、ちょっとした不注意や油断で場合によっては凶器にもなりかねません。自分が大ケガをしたり相手を死傷させてしまったりする危険を常にはらんでいます。交通安全について考えてみましょう。

～あなたの自転車の乗り方を振り返ってみましょう～

質問ごとに、あてはまるもの 1 つに○をつけてみましょう。

	A	B	C
① 二人乗り運転することある？	よくする	たまにする	しない / 乗らない
② 傘を差しながら運転することある？	よくする	たまにする	しない / 乗らない
③ 電話やメールしながら運転することある？	よくする	たまにする	しない / 乗らない
④ 夜でもライトを点けず運転することある？	よくする	たまにする	しない / 乗らない
⑤ 音楽を聴きながら運転することある？	よくする	たまにする	しない / 乗らない
⑥ 道路を斜めに横断することある？	よくする	たまにする	しない / 乗らない
⑦ 友達と横二列に並んで走ることある？	よくする	たまにする	しない / 乗らない
⑧ 交差点を速度を落とさずに通ることある？	よくする	たまにする	しない / 乗らない
⑨ 歩道と車道、どちらを走るのが原則かな？	歩道	どちらでも良い	車道
⑩ 走行中の自転車は法律上、歩行者？車両？	歩行者		車両
○の数を記入してください→			
下の計算方法に従って計算してください→			
あなたの運転度は→			

【診断表】

15 点以上	君こそ優良安全ドライバー！	今回の授業で正しい乗り方を再確認しよう！
10～14 点	惜しい、あとちょっと…	今回の授業で、今まで知らなかった所を学んで優良安全ドライバーを目指そう！
1～9 点	まだまだがんばりましょう…	今回の授業をしっかり受けて、目指せ優良安全ドライバー！

【計算方法】

A の欄は○ 1 つが「－1」点です。○の数に「－1」を掛けて計算します。
 B の欄は○ 1 つが「0」点です。○の数に「0」を掛けて計算します。
 C の欄は○ 1 つが「2」点です。○の数に「2」を掛けて計算します。

「自転車安全利用五則」を知っていますか？

①自転車は車道が原則、歩道は例外

道路交通法上、自転車は（ a ）と位置付けられています。したがって歩道と車道の区別があるところは車道通行が原則です。

罰則 3か月以下の懲役又は5万円以下の罰金

②車道は左側を通行

自転車は道路の左側に寄って通行しなければなりません。

罰則 3か月以下の懲役又は5万円以下の罰金

③歩道は歩行者優先で、車道寄りを徐行

歩道を走行する場合は、すぐに（ b ）できる速度で、歩行者の通行を妨げるときは（ c ）しなければなりません。

罰則 2万円以下の罰金又は科料

④安全ルールを守る

●飲酒運転は禁止

自転車も飲酒運転は禁止

罰則 5年以下の懲役又は100万円以下の罰金

●二人乗りは禁止

6歳未満の子どもの乗せるなどの場合を除き、二人乗り禁止

罰則 2万円以下の罰金又は科料

●並進は禁止

「並進可」標識のある場所以外では、並進禁止

罰則 2万円以下の罰金又は科料

●夜間はライトを点灯

夜間は前照明灯及び尾灯（又は反射器財）をつける

罰則 5万円以下の罰金

●信号を守る

罰則 3か月以下の懲役又は5万円以下の罰金

●交差点での一時停止と安全確認

一時停止の標識を守り、狭い道から広い道に出るときは（ d ）。

罰則 3か月以下の懲役又は5万円以下の罰金

⑤子どもはヘルメットを着用

千葉県道路交通施行細則に定められた自転車運転者の遵守事項に関するルールを守りましょう

罰則 5万円以下の罰金

●傘差し運転等禁止

傘差し運転など、視野を妨げたり不安定になるような危険な運転を禁止します。

●携帯電話等使用禁止

携帯電話等を手で保持して通話や操作、表示された画像を注視することを禁止します。

●ヘッドホン等使用禁止

周囲の音が聞こえないような音量で音楽等を聞きながら運転することを禁止します。

（解答は109ページ）

君が法を守れば、法が君を守る

交通ルールを守ることの意味

ひとたび外に出れば、道路には車や自転車が走り、人が歩いています。車は一台二台ではなく、スピードもかなり速いでしょう。しかし、目の前で交通事故が起きることは、めったにありません。それは当たり前のことですが、皆が交通ルールに従っているからです。交通の発達した現代社会は、交通ルールなくしては、成り立ちません。交通ルールを守ることは、集団の規律を乱さないことと同時に自分の身を守る最大の手段なのです。

ところが、新聞やテレビでは悲惨な交通事故が連日のように報道されています。その原因のほとんどが、事故に関わる誰かが交通ルールを無視した結果なのです。なぜわかりきったことなのに守れないのでしょうか。それは「自分は絶対に事故など起こさない。だから多少ルールを無視しても平気だろう。」という意識があるからでしょう。この考えが、交通事故の減らない原因なのです。

「二人乗りしたって運転には自信がある。他の交通ルールを守っている。」「車が通らないから、一時停止しなくてもスピードを出して交差点を通り抜けちゃう。」「車にぶつからなければ大丈夫。」

あなたは、このように考えたことはありませんか。しかし、それは間違っています。二人乗りの自転車がスピードを出すと、いつものようには止まりません。「車が走っていないから大丈夫。」そうあなたは考えるかもしれませんが、もしあなたの目の前に子供が飛び出してきたらどうなるでしょう。車の来ない交差点でもそれは考えられますね。実際に、自転車による人身事故は起きており、被害者が死亡するという重大事故につながっていることもあるのです。もし、あなたが加害者ならば、刑事責任、民事責任、社会的責任を負うことになり、被害者の一生を背負うこととなります。

つまり、交通ルールを守ることは、あなたの身を守るという意味だけでなく「あなたが加害者にならないため」でもあるのです。

交通安全は交通ルールを守ることによって実現されます。自分だけ守ればよいというものではなく、周囲の人たちにも呼びかけて、交通安全の輪を広げていくべきでしょう。

歩行者として守ること

友達とおしゃべりしながら歩くのは楽しいですね。しかし、話に、夢中になりすぎると周囲への注意が行き届かなくなります。自動車の近づく音が聞こえなかったり、信号が目に入らなかったりして、危険も増加します。狭い通学路ならなおさらです。次に挙げたのは歩行中にはしてはいけないことです。

- ・横に広がって歩く
- ・ふざけながら歩く
- ・信号を無視する
- ・イヤフォンを着用しながら歩く
- ・電話をかけたり、メールを見ながら歩く

こんなことはわかっていると軽く思わないでください。わかっても実行しなければ何の意味もありません。



自転車点検

自転車の運転者として守ること

オートバイ、自動車を運転するには交通法規を勉強し、運転免許証を取得しなければなりません。しかし、同じ乗り物でも自転車は運転免許は不要で、だれでも気軽に乗ることができます。そこで自転車は歩行者に近いように考えがちですが、実はオートバイに近いのです。交通ルールに無知無関心で無謀な運転をすれば、危険きわまりない凶器となります。自転車も危険な乗り物のひとつだということを自覚し、交通ルールを勉強する必要があります。

特に次のことは絶対に止めましょう。

- ・傘さし運転 ・信号無視
- ・無灯火運転 ・急なとび出し（一時停止無視）
- ・二人乗り
- ・整備不良の自転車の運転
- ・イヤフォンを着用しながらの運転
- ・電話をかけたり、メールを見ながらの運転
- ・並進走行

高校生の通学の様子は…

高校生の通学マナーに対して、外部からの批判を受けることがあります。その多くの行為は、自分の身を危険にさらし、誰かを危険の恐怖に陥れ、誰かに不快感を与え、自分と自分の通う学校の信用を落とすものです。そのようなことにならないためにも、わかりきっているとはいえ、歩行者として、自転車を運転する者として、大切なことをもう一度確認して実行してください。

高校生と運転免許

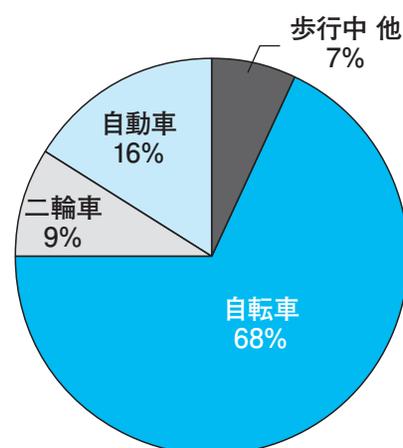
生徒手帳を見てください。各学校によっても異なりますが、原動機付自転車、自動二輪車、自動車の免許取得は禁止されていませんか。それは、かつて運転中に事故に遭って、怪我をしたり、命を失ってしまった者がいたり、逆に重大な事故の加害者となってしまった者がいたからです。「免許は責任のとれる時まで、とるべきではない。」というのがこのきまりの設定理由なのです。

平成 28 年 千葉県内における高校生の交通事故発生状況 (平成 28 年)

状態別発生状況

	24 年		25 年		26 年		27 年		28 年		
	死者	傷者	死者	傷者	死者	傷者	死者	傷者	死者	傷者	
歩行中 他	1	75		64	1	65		58		47	
自転車	3	716		645		549		521	1	549	
原付	運転		68		50	1	37		48	1	32
	同乗		2	1	5		4		1		
自動二輪	運転		27	1	24		15		10		19
	同乗		9	1	8		4		4		5
四輪車	運転	2	5		2		2	1	2		4
	同乗		150	1	150		125	1	133		102
合計	6	1,052	4	948	2	801	2	777	2	758	

状態別死傷者数



「すみません」ではすみません!! 自転車事故

こんな事故がありました・・・

【事例 1】

携帯電話の画面に気を取られ、無灯火自転車で歩行者に衝突

夜、高校 1 年生の女子がライトをつけない自転車で走行中、携帯電話を使用してその画面に気を取られ、前方の歩行者に気づかないまま衝突し、転倒させて歩行困難となる後遺症を負わせた。

損害賠償 5000 万円

こんな事故がありました・・・

【事例 2】

歩道を通行中、高齢歩行者を引っかけ

中学 3 年生の男子が自転車の通行が禁止されている幅 2m の歩道を自転車で通行しているとき、ハンドルが高齢歩行者に引っかかり、転倒させて大腿骨骨折などの重傷を負わせた。

損害賠償 458 万円

こんな事故を起こさせないために・・・

○自転車に乗りながらの携帯電話はやめましょう。

片手運転になるほか、前方不注意を招き危険です。
(道路交通法第 71 条第 6 号) 罰則：5 万円以下の罰金
※ 都道府県公安委員会規則により異なる場合があります。

○夜は必ずライトをつけましょう。

(道路交通法第 52 条第 1 項) 罰則：5 万円以下の罰金 / 過失も同じ

ライトをつけないと、周りの車や歩行者から自転車の通行を気づいてもらえないことがあります。

※ 基準にあった反射器材を備えている自転車に乗りましょう。
(道路交通法第 63 条の 9 第 2 項)

○自転車も「安全運転の義務」を守りましょう。

ハンドルやブレーキなどを確実に操作し、道路や交通などの状況に応じて、他人に危害を及ぼさないような速度と方法で運転しなければなりません。

(道路交通法第 70 条) 罰則：3 ヶ月以下の懲役または 5 万円以下の罰金 / 過失は 10 万円以下の罰金



こんな事故を起こさせないために・・・

○「歩道通行可」の標識のある歩道を通行しましょう。

「歩道通行可」の歩道では、通行部分が指定されている場合はその部分を、指定されていない場合は車道寄りを通行しなければなりません。また歩道では、すぐに止まれる速度で進行（徐行）しなければなりません。

(道路交通法第 63 条の 4 第 2 項) 罰則：2 万円以下の罰金または料

○「通行可」の歩道を通行中、歩行者の通行を妨げるようなときは、一時停止しましょう。

(道路交通法第 63 条の 4 第 2 項) 罰則：2 万円以下の罰金または料

○歩車道の区別のない道路などで、歩行者の横を通るときは、安全な間隔をとるか、徐行しましょう。

(道路交通法第 18 条第 2 項) 罰則：3 ヶ月以下の懲役または 5 万円以下の罰金

その他

○傘さし運転はやめましょう。

(道路交通法第 71 条第 6 号) 罰則：5 万円以下の罰金
※ 都道府県公安委員会規則により異なる場合があります。

○「一時停止」の標識があつたら、必ずいったん止まって安全を確かめましょう。

(道路交通法第 43 条前段) 罰則：3 ヶ月以下の懲役または 5 万円以下の罰金 / 過失は 10 万円以下の罰金

【資料 1】

ある HP にこのような投稿がありました。

「うちの近くに公立高校があります。うちの目の前の道は通学路になり、登下校時間は高校生の行き来が多いです。町方面に向かうと、道が狭くなり、車も片方が寄せて止まらなるとすれ違いできないくらいになり、けっこう急な角度で曲がる場所もあります。また少し山なので、登校時は上り坂、下校時は下り坂になります。わたしは朝の登校時間に外出することはないのですが、面倒なのでずらしてはいますが、たまに下校時間に当たってしまうことはあります。そのときにあまりに交通マナーが悪くてイラッとすることがあります。

広い道（と行っても何カ所か電柱があったりで場合によっては車は譲り合いが必要）で、ふたり横並びが左右にいたり、さらにその横並びを避けるのに自転車が出てきたり。自転車で3、4台横並びになったり。部活で試合？があったような日は30人くらいが道いっぱい自転車に広がっていたり。

狭い道でも、左右に広がったり、列になったり。全く進めません。しかも下校時は少し下り坂なので自転車とかビュンビュン飛ばしてきます。なので子どもと散歩に出たときも注意はしてありますが、あぶないです。夜もうちは子どもが3才、2才なので8時台に寝せてますが、部活帰りの高校生が（たまにですが）大声出したりしてうるさいです。話し声は仕方ないかな？とは思いますが、明らかにテンション上がって叫ぶのと住宅街なので声が響きかなりうるさいです。

わたしが時間をずらせば問題ないのかもしれませんが、そればかり考えて生活もできません。回り道も町方面に向かうには遠回りだし、高校の方に向かうことになるので、意味ないです。高校の通学路沿いに住んだなら我慢するべきですか？苦情というか注意、改善してほしいという感じです。高校生だから高校に言っても無駄かな？」

あなたはこの投稿を読んでどう感じましたか？

【資料 2】

バイク事故で相手を死亡させた高校生の父親の手記（抜粋）

“死亡された”という知らせを聞いたのは午後7時50分ごろでした。その夜10時30分ごろ、警察で遺族とお会いいたしました。私は、何も申し上げることができず、警察の床に土下座しておわびするしかありませんでした。

翌日、あるだけの金を持って被害者宅にお伺いいたしました。入れかわり立ちかわり寄る弔問客から白い目で見られ、うらみの目で見つめられ、生きた心地もありませんでした。当座の費用にと持参したものをお渡しいたしました。だれも何も言ってくれません。どんなことを言われても、自分の家売ってでも、罪のつぐないはする覚悟でお伺いいたしました。だれとも何の話もできず、罪の深さに申し訳なく、とめどなく涙が流れました。入棺が終わるまでの4時間半、正座したまま、

とりつくしまもないまま、心の中で申し訳ない申し訳ないを繰り返していました。

辞去して警察で子供を引き取り、もう少しで家に着くというとき、子供が「お父さんくやしい…」と言って泣き出しました。私は車を道の端に止め、「お前、くやしいって、何がくやしいのだ」と聞きました。すると、「自分自身にくやしいんだ」と言います。しばらくして、「僕がお父さんやお母さんの言うことを聞いていたなら、あのひとも死なずにすんだろうし」と言って、また泣きました。

亡くなられた方に誠に申し訳なく、不謹慎ではありますが、毎日毎日悩んでいる子の姿を見るとき、自分の子にとってもむごいんです。反省していればいるほどむごいんです。

【資料3】

平成27年 6月 1日 道路交通法 改正

危険なルール違反 していませんか？

① 信号無視

④ 通行区分違反

⑩ 指定場所一時不停止等

⑪ 歩道通行時の通行方法違反等

安全運転義務違反とは
ハンドルやブレーキ等を確実に操作せず、また他人に危害を及ぼすような速度・方法で運転する行為

自転車保険等への加入を！
もしもの加害事故に備えて、損害賠償保険等に加入しよう！

点検 年 月 日

TSMマーク

⑭ 安全運転義務違反

ながら運転

ヘッドフォン着用

スマートフォンや携帯電話を見ながら自転車を運転し、事故を起こすと該当する場合あり。

二人乗り

② 通行禁止違反

③ 歩行者用道路における車両の徐行義務違反

自転車が行き可能な歩行者用道路を通る場合には、徐行！

⑬ 酒酔い運転

自転車運転者講習

14項目に該当する危険運転を繰り返して、原則として3年以内に2回以上検挙された運転者が対象。

制度の流れ

危険行為を反復

原則として、3年以内に2回以上

受講命令

公安委員会が受講を命令

講習の受講

講習時間：3時間
講習手数料：5,700円

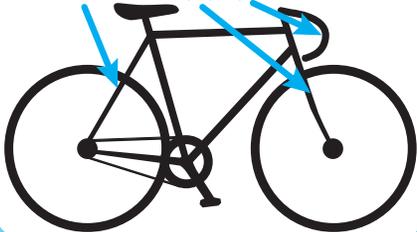


受講命令に従わない(受講しない)場合

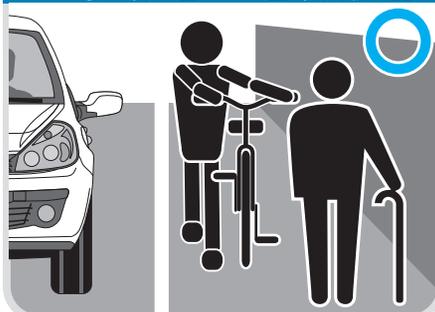
5万円以下の罰金

⑫ 制動装置不良自転車運転

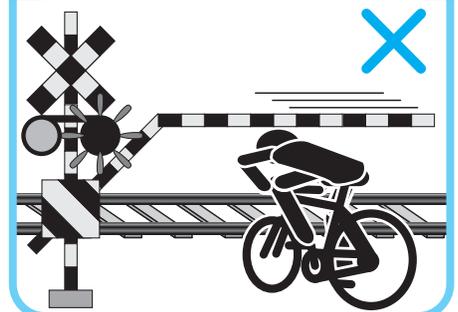
ブレーキなし
ブレーキ不良



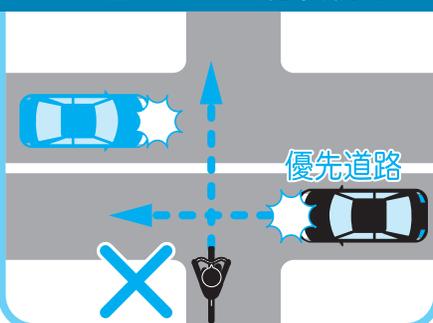
⑤ 路側帯通行時の歩行者の通行妨害



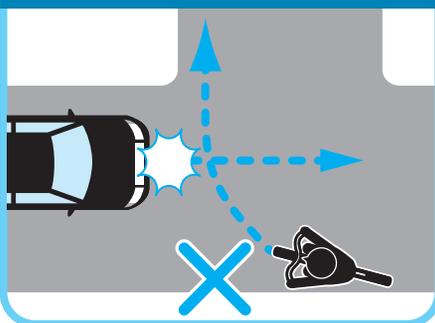
⑥ 遮断踏切立ち入り



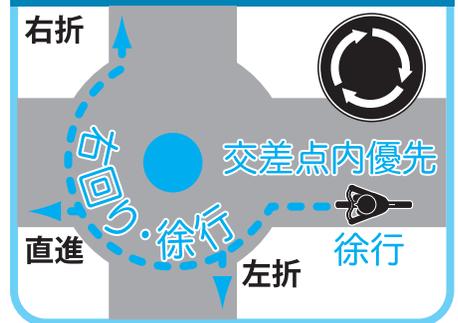
⑦ 交差点安全進行義務違反



⑧ 交差点優先車妨害等



⑨ 環状交差点安全進行義務違反等



「命を考える」～命・中絶～

資料 1 命に関するメッセージ

「いなくなれ。」って何回言われても死ぬことはできない。
「いてほしい。」って1回言われたらずっと生きていける。

高校女子 15 歳

人は生きようとする。死にたいと思うことがあっても、体は生きようとしている。
人はどうして生きているのだろう。
それはだれにもわからない。
それはどんなにつらくても、苦しくても一生懸命生きればわかるかもしれない。

高校男子 17 歳

何があっても軽々しく「死ぬ」なんて言葉をはいてはいけない。
淋しいなら「淋しい」、悔しいなら「悔しい」と言おう。
私達は自分の気持ちを表現する術を知っているんだから。

高校女子 15 歳

人は意味もなしに生まれたわけではない。
生まれてくる事によって喜ぶ人達がいるし、死んでしまう事に悲しむ人達がいる。
だから自分の勝手に命を絶つ事はよくない事だと思う。

私は一生懸命生きていこうと思う。

高校女子 15 歳

生命とは、その人にあたえられた、特別なもの。
他の人に、バトンタッチする事ができないもの。
ときには、その責任に、おし潰されそうになる。
そんな時は、周りを見て。助けてくれる仲間がいるから。

高校女子 15 歳

あなたは相手に親切にしてあげた事がありますか？
親切にするには、どうしたら良いか知っていますか？

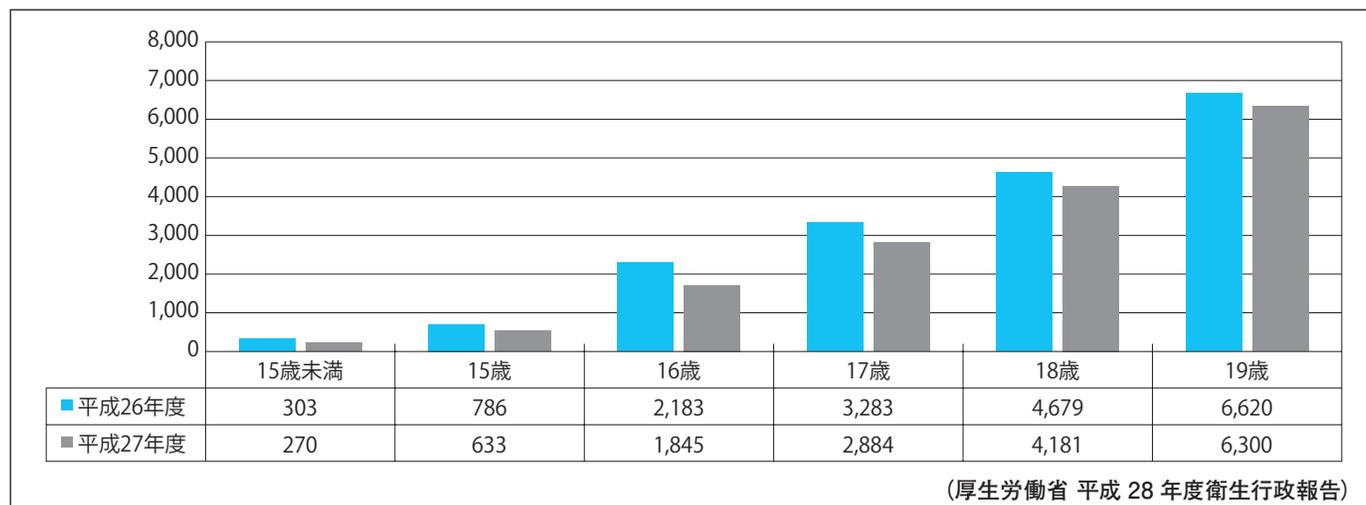
それは、まず自分の命の大切さを理解する事です。
すると相手の命の大切さも理解でき親切にする事ができるのです。

高校男子 18 歳

厚生労働省 平成●年度衛生行政報告例

資料 2

人工妊娠中絶数の年齢別推移



1 (資料1)の「命に関するメッセージ」を読んで、「あなたの感想」をまとめてみよう。

2 (資料2)のグラフを見て、「あなたの感想」をまとめてみよう。

3 「命」を大切にするために「あなたが考えること」をまとめてみよう。

4 望まない妊娠という事態に陥らないために、「あなた」はどうしますか。

5 周囲の人の意見をまとめてみよう。

ルールはなぜあるの？

ルールって誰のもの？

すべてのスポーツにはルールがあります。それがなければ試合が成り立ちません。ルールがあるからこそ練習を積み重ねた成果を自由自在に発揮できるのです。ルールを守らない場合はペナルティーが与えられます。

同じように、社会生活を営む上でのルールやマナーがあることや、それが必要であることも知っていますよね。しかし、自由の意味を「勝手気ままなことをすること」「人に迷惑をかけなければ何をしてもいい」というように解釈したり、権利を強く主張するばかりで、ルールを軽視したりする人もいます。



たとえば、「欠席しようが遅刻しようが自由じゃないか。」「どんな服装や身なりをしようが自由ではないのか、なぜ、服装や頭髪のことをうるさく言われるのか。」と主張したりする人もいます。

しかし、学校は集団生活の場です。誰もが安心して生活ができ、不利益を被らないために、「きまり」が定められているのです。それが規律です。規律とは、花壇の役割のようなものといえるのではないのでしょうか。花壇は一定の枠はありますが、個々の美を十分発揮させます。花壇で大きく成長し、やがて咲き誇る花のように、高校生活の枠の中で、自分の内面の個性を磨き上げ、もてる力を発揮してください。

ルールをつくっていこう

各学校のきまりや規則は、一方的に決められたものでなく、社会の変化やそれぞれの学校の歴史の中で、先輩や先生方の検討によって作りあげられているものです。ですから、高校生活を向上させるために、現在のきまりや規則について考えることが大切です。もし、改善が必要であるならば、みんなで真剣に話し合うことや先生方と検討し合うことを積み重ねていかなければなりません。大変な労力を必要とする場合もあるでしょう。しかし、こうした努力が実れば、よりよいきまりや規則が生まれるはずで、それによって高校生活が向上し、より充実したものになるでしょう。

ルールに無関心

一方で、自分自身の学校の校則等について、無関心であったり、無神経な態度をとる人がいるかもしれません。しかし、それは高校生活から遠ざかっていることなのです。それによって高校生活を無意味なものにしてしまう可能性もあるのです。機会があるごとに校則等について友人と話し合ったりするなど、意識してみるとよいのではないのでしょうか。

マナーを身につけよう

周りにゴミや空き缶、ガム等がポイ捨てされていませんか。校内や通学路、街の中や行楽地でも見かけます。このような基本的なマナーが守れない人こそ、規範意識が低い人といえるのではないのでしょうか。お互いに気持ちよく学校生活、社会生活がおくれるように、基本的なマナーを身につけなければなりません。

スマートフォン・携帯電話

スマートフォン・携帯電話はコミュニケーションツールとして大変便利です。しかし、その利用に関しては「公共の場や使用を制限されているところでは、マナーモードにする・電源を切る・持ち込まない」等公共マナーを守りましょう。最近では、歩きながらまたは自転車に乗車しながら操作する事への危険性が指摘されています。周囲の人に迷惑をかけたり、大事故を引き起こすことがないように「ながらスマホ」を決してしないようにしましょう。



列車の中で

列車に乗ったとき、周りの人たちを意識していますか。知らず知らずのうちに自分たちの行為が周りの人たちの迷惑になっていることがあります。列車は自分たちの部屋ではありません。公の場です。乗車するときはくれぐれも他の人たちの迷惑にならないよう行動を慎みましょう。また、譲り合いの心を持ちましょう。

あいさつは基本

日常生活ではもちろんのこと、学校生活においても、明るいあいさつの習慣が毎日の生活をどれだけ気持ちよくしてくれることでしょうか。明るい青春時代をつくり出すためにもさわやかにあいさつをしましょう。



「オアシスさ」って知ってる？

- オ 「おはようございます」
- ア 「ありがとうございます (した)」
- シ 「失礼します (した)」
- ス 「すみません」
- さ 「さようなら」

権利と義務

～身近なところから考えよう～

授業で「権利と義務」の学習をしてきた皆さんですが、改めて私たちの権利と義務について考えてみましょう。

【権利】 ①一定の利益を主張し、また、これを享受する手段として、法律が一定の者に賦与する力。
②ある事をする、またはしないことができる能力・自由。

【義務】 ①自己の立場に応じてしなければならないこと。また、してはならないこと。(ともに広辞苑より)

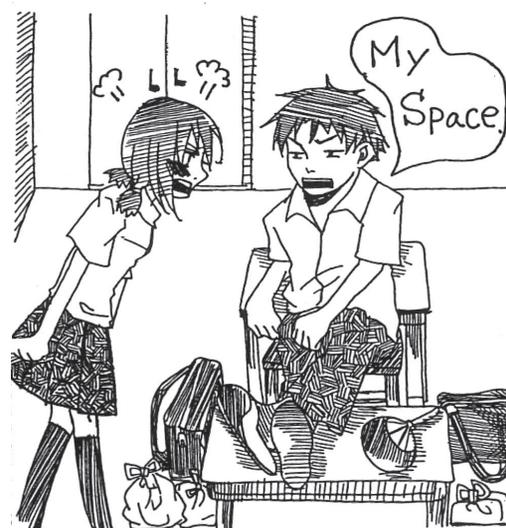
1 権利について

私たちはたくさんの権利を持っています。高校生として皆さんが持っている権利にはどのようなものがあるでしょう？

《これってどうだろう？》

A子「ねえ、B男君の机の周りの荷物、片づけてよ！
通路が狭くなって通れないし、掃除の時に邪魔で困るの！」

B男「オレの机の周りはオレのスペースなんだよ！オレにはここを使う権利があるんだから、文句を言われる筋合はないね！」



* B男の主張について、あなたはどのように思いますか？

2 義務について

今度は、今の皆さんの義務について考えてみましょう。

* 授業中

* 学校生活の中

* 登下校中

* 社会生活の中

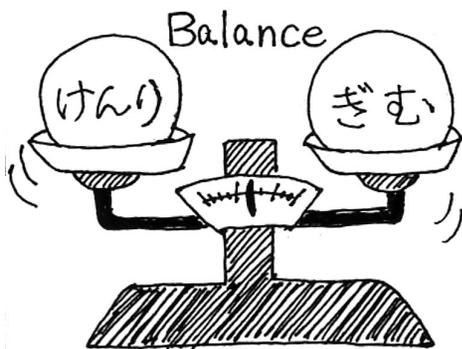
それぞれの場面で考えてみると、自分がしなければならないこと、してはならないことが見えてくるはずですよ。



3 権利と義務について

こうして改めて考えてみると、「権利」と「義務」はコインの表裏のようになっていますね。権利ばかりを主張して、自分の義務を怠っている人はいませんか？

自分の主張すべき「権利」と、守るべき「義務」のバランスが崩れると、社会生活・集団生活は成り立ちません。みんなで考えて楽しい高校生活を作っていきましょう。



4 まとめ

「権利」と「義務」について、あなたの考えをまとめてみましょう。

* 私たちの持つ「権利と義務」を考えてみると、「ルール」や「マナー」につながってくることに気がつくきましたか？

付 録



望ましいグループ運営

1 グループの条件

グループが成立し発展するための条件としては、目標についてメンバー各自が共通の理解をもっていること。

メンバー間にグループへの所属感や連帯感がしっかりしていること。

役割の分担があり、その役割をお互いがよく知っていること。

各メンバーの個人的な要望が満たされていること。

学校の中のことはもちろんのこと、地域社会を構成する一員としての自覚をもって、自主的に社会の必要に応ずる態度をもっていること。



2 グループ活動の特色

グループを円滑に運営し、望ましい効果を上げるためには、グループやその活動についての特色あるいは仕組みを理解しなければなりません。

なお、ここでいうグループとは、学校の中で見られるような共通の興味、関心を持ち、自発性の高いメンバーによって成り立つ比較的小さなグループをさします。



3 グループの発展段階

グループにも発展の段階があります。はじめて顔を合わせる初期の段階では、グループの和を考えた雰囲気づくりが大切です。

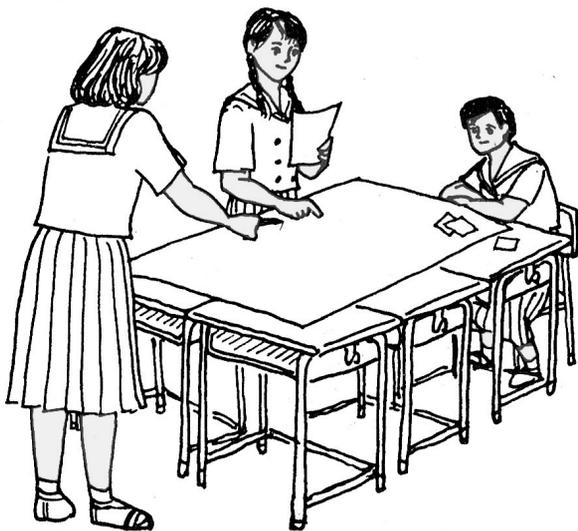
また、活動をすすめるにあたってのオリエンテーションもしっかりしておくことが重要になってきます。

さらに、グループの組織がかたまってくると、会合も計画的にくり返され、役割分担も明確になります。長期的な活動や他のグループとの共同活動、地域の施設への奉仕活動など、比較的複雑な計画を考えてみるのもこの段階です。

そして、興味がひき潮になり、グループの連帯感も冷め、メンバーが抜けたり、リーダーへの不信などが高まる衰退期には、その不信の原因を分析し、新しい興味を見つけ出し、グループを再建することが必要です。

4 グループの大きさ

グループの運営は、そのグループの規模や組織の発達段階で異なってきます。小さなグループでは、メンバー同士の一体感は強く、内気な者もあまり緊張や困難を感じないで、のびのびと行動できる良さがあります。しかし、グループとしての力は弱く、大きな活動がしにくい面が生じます。一方、大きなグループでは、目的を達成するための合理的な活動には優れた力を見せますが、一人ひとりのメンバーが実質的に活動に参加することはむずかしくなってきます。グループの大きさをもつ長所、短所を十分理解して、それを生かしたり、補ったりしながらグループ運営を工夫していく努力が望まれます。



5 グループの機能

グループには、お互いのうちとけあい、なごやかな雰囲気の中で自由に自分を表現しあえるようなグループのまとまりをつくり出そうとする維持的機能と、それを基礎として本来の目標を積極的に達成しようとする開発的機能が必要です。



6 グループの二面性

グループの活動には、集団的な経験を通じて、メンバー個人の成長、発達をはかる機能のほか、学校や地域社会にふさわしい活動を行うための集団としての機能という二面性があります。「ひとりがみんなのために、みんながひとりのために」という美しいことばもあります。このためには、活動の方法や過程を慎重にすすめ、何のためにどうしたらよいかをていねいに掘り下げて検討するようにしましょう。



よきリーダー

もともと二人以上の間が、何かの共通目的をもって、まとまった行動をする場合は、だれかがリーダー的な役割をとることが普通です。また、その時は、リーダーのあり方がグループにとってきわめて重要な意味を持ちます。

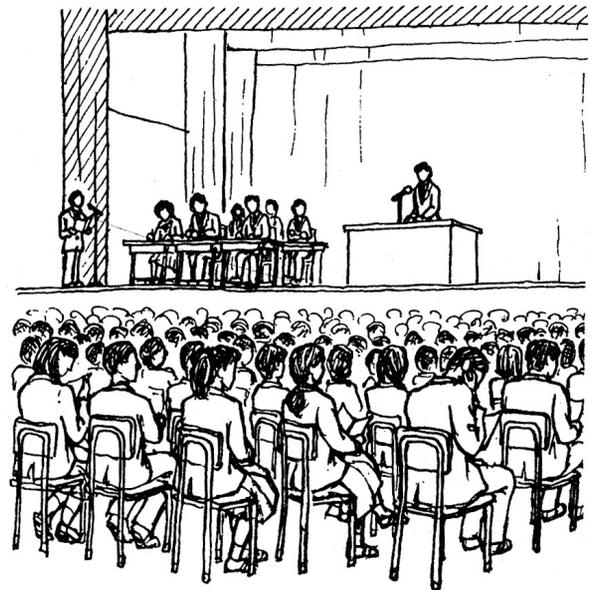
リーダーの資質

リーダーには、単なる人格的な円満さによってグループをまとめていくだけではなく、グループ内でのメンバー同士やリーダーとの関係、グループの目的、組織、構造など、いろいろな要素の中でそれをうまく調整、方向づけしていく能力が必要です。

小さなグループや非組織的なグループにあっては、人格的特性が強く求められ、組織的なグループにおいては対人的な指導能力が要求される場合が多く見られます。

リーダーとしての人格的資質は、だれもが何らかの形で持っているものと考えられますので、他のメンバーへのゆきとどいた配慮、深い洞察に裏づけられた決断力、さらに柔軟な行動力など、普段から幅広く自分の能力を開発していく努力が大切になってきます。

また、リーダーとしての役割を遂行する能力は、グループ活動の実践と体験をとおして身につけ、その内容もより豊かなものになっていくのです。



リーダーの役割

グループの中の一人ひとりに焦点をおきながら、組織としての機能を十分発展させていく上で、リーダーの役割はきわめて大きいものであります。

リーダーが専制的にも放任的にもかたよらないで、グループ活動の効果をあげていくためには、どのような役割が期待されているのでしょうか。



1 グループの感情を調整する役割

リーダーは常に自己の感情をコントロールし、グループを客観的に観察できなければなりません。これには、リーダー自身がいつも安定感をもった生活を心がけなければなりません。

グループ内に対立が起こった場合は、解決の方向を考え、グループを助けて、円満な解決が得られるような配慮が必要です。



2 グループの目的達成のための役割

グループの目標をはっきりと認識し、メンバー全員がそれに向かって協力しあえるような計画を立てるとともに、そのための雰囲気づくりをすることが必要です。

3 メンバーの相互作用を導く役割

グループの一員としてすすんで仲間にとけこみながら、リーダーとしての自覚をもって自己をみがき、メンバーとともに活動し率先して協力しあう姿勢と態度を持つことが求められます。

4 グループのプログラムを発展させる役割

グループの持っている興味と欲求を明らかにし、それがグループ全体に活かされるように働きかける役割があります。

メンバーの望んでいるプログラムを考え、発展させるような創意工夫をすることも大切です。



5 グループの状態を分析する役割

グループの動きや発達状況がどのようになっているのか、メンバーが何を必要としているのか、グループ活動をすることでメンバーの欲求がどの程度満たされているのかなど、グループの能力にあった目標や活動の選択あるいは洞察ができることが求められます。

また、一人ひとりのメンバーを同じ仲間として理解し、グループへの参加の仕方やその効果などを常に心にとどめておくことが大切です。

6 他のグループや地域社会との関係を考える役割

校内の他のグループや地域社会の希望や必要を調査し、これらにこたえる活動をグループで考え、企画、実践にもっていく役割も忘れてはなりません。

7 記録をつけ、結果を評価する役割

グループの行った活動経過を記録し、自分たちの経験を反省し、評価できるように方向づける役割も大切なことです。

話し合いの技術

グループ活動を効果的にすすめることは、話し合いにはじまり、話し合いに終わるといっても過言ではありません。現実の課題を処理するためには、いやおうなしにグループ討議をくり返し、それぞれの会議で意見をまとめ、多数決による調整や選択を敏速に行う必要があります。

話し合いは、グループ活動を支える柱ともいえるもので、話し合いについての指導力をもたないリーダーは、他にどんなに優れた素質があっても結局は失敗してしまうものです。

話し方、聞き方

ことばは意思の表現方法のひとつですが、単に話術の問題としてかたづけることなく、話すこと、聞くこと、考えることを結びつけて、自分の考えをまちがいに伝えられる力を身につけるように心がけたいものです。

1 効果的な話し方

日頃からいろいろな文章に接し、わかりやすく、正しいことばを使用できるように努めることです。なるべく、短く具体的に表現し、特殊なことばやまぎらわしい用語は避けましょう。流行語や外来語などの使い方は慎重に選びましょう。

さらに、話のポイントを要領よくまとめたメモをもっていれば、内容も表現も歯切れのよいものになるでしょう。



2 グループの感情を調整する役割

日頃から、よい聞き手にまわることにも心がけ、語感やことばに対する感覚を豊かにみがいていくことが大切です。

また、相手の立場や反応に注意して、目的、場面などにふさわしい配慮あることばづかいで話したいものです。最も重要なことは、他人に対するあたたかい心づかいや、相手を感動させる内容をもつことですが、姿勢、視線、表情などにも注意できれば、さらにすばらしいと思います。

会議のすすめ方（一般的な方法・順序）

会議（会合）は、メンバー相互の意志や感情の伝達、目的や計画の確認、利害の対立の調整、人間関係の改善などをするためにはきわめて大切なものです。目的が明確で準備が十分に行われ、メンバーによる心の参加、発言による参加、行動への参加が期待できる時に、最も効果があがります。

また、会合はなるべく定期的に行けるようにしておきたいものです。他の条件が同じであれば、しばしば会合するグループは、時おり集まるに過ぎないグループよりもっと深い影響をメンバーの上に及ぼすことができるといわれています。

1 開会、導入

開会のことばを述べ、参加者をくつろがせます。会議のねらいを述べ、必要に応じて、役員や参加者の紹介、日程の説明を行います。



2 議題の提示

議題（テーマ）を発表し、その要点を説明します。時間配分（会議規則）、討議の方法などを説明し確認しておくようにします。



3 討議の運営

リーダー自身が参加者の意見に耳を傾け、参加者全員からの適切な意見を引き出すようにします。討議の方向を見さだめて、わきにそれないように、時々小まとめをすることも必要でしょう。

感情的な発言や激論などは控え、おだやかに調整するよう努めます。

4 まとめ

結論を必要とする場合は、それをできるだけ明確にまとめて、メンバーの同意を得るようにします。空論に終わらせないように実行可能な論議へと方向づけることが大切で、助言者があれば指導を受けることが良いでしょう。閉会のことばを述べて終わりにします。



討議の方法・形式

討議の形式としては、いろいろな方法がありますから、それぞれのねらい、長所・短所をよく考えながら活用しましょう。よく用いられる方法を次に紹介します。

バズ・セッション

多人数による集団討議は、参加者をまったく受け身にさせ、「……だとさ」的な責任回避の姿勢にさせたり、または単なるそのときだけの陶醉におちいる危険性をもっています。この欠陥を救うために、いわば井戸端会議を開く方法をバズ・セッション (buzz session) といいます。

1 バズ・セッションの人数は……

バズ・セッションのやりかたとしては、6・6法 (Six by Six method 6人のバズ・グループが6分間話し合う方法) がよく知られていますが、6人6分間にこだわらず、次の2点に留意してグループをつくるとよいでしょう。

- ① メンバー全員が発言できるように、人数はなるべく少なくすることが大切です。
- ② 各グループからの代表者が全部発言できるように、時間的制限を考えて、討議のグループ数を決めることが大切です。



2 バズ・セッションのすすめ方

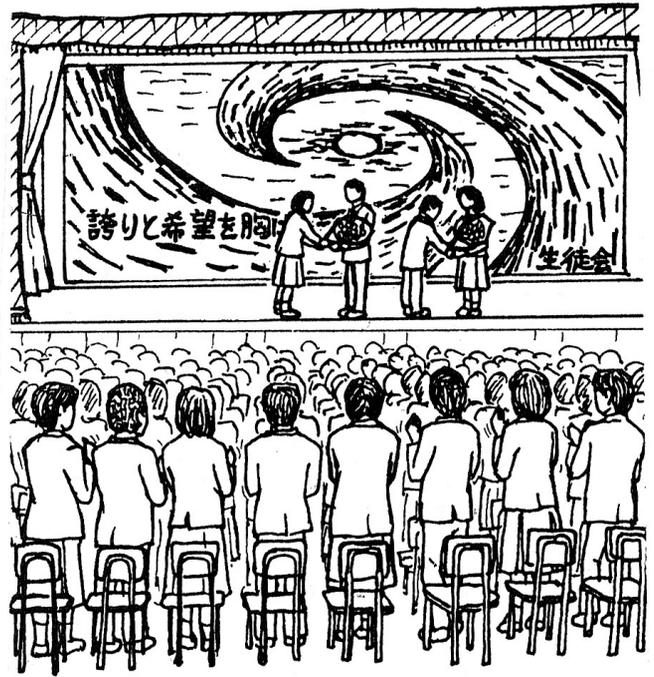
- ① 全体の司会者が、討議する問題と時間を説明する。討議時間が短いので、討議する問題の説明は簡潔明瞭に行い、議題そのものに疑問を持たせないようにすることが大切です。
- ② バズ・グループをつくる。全体会議の場所をそのまま使うので、机やイスの奇数番号の人を後ろ向きにさせ、お互いに顔と顔を向かい合わせにし、丸く集まるのが効果的です。



- ③ 初めての交わりである場合は、簡単に自己紹介をすることが大切です。
- ④ 各グループで進行係と記録係を決める。人選に時間がかかりそうな時は機械的に指示してもよいと思います。
- ⑤ 進行係の司会によって話し合いを行い、進行係はグループの全員が発言できるよう配慮することが大切です。
- ⑥ 全体の司会は、決められた討議終了時間の1分前に予告するようにしましょう。



- ⑦ 時間がきたら、進行係は話し合いを打ち切るようにしましょう。
- ⑧ 全員が元の位置にもどり、記録係から各グループでどんな意見がでたかを報告しましょう。
- ⑨ 全体の司会が黒板にその意見の要点を書き、それらの意見を統合したり、重複したものを整理しましょう。
- ⑩ 提出された意見について全体会議をするようにしましょう。



3 バズ・セッションの特徴と留意点

バズ・セッションには、なごやかな雰囲気の中で全員が意見を出し、その集会に対する熱意と参加意欲が高まるという特徴があります。この特徴を生かすためには、次のような配慮が特に必要です。

- ① バズ・グループでの熱意と緊張を残して全体会議に移った方が効果的なので、もう少し話したいというところで討議をやめるのがポイントといえる。そのために、討議題と参加者の資質を考慮して討議時間を設定すること。
- ② 全体会議に報告したあと、またバズ・グループに戻して時間を煮詰めないと、討議を行った主旨が徹底しないことが多いので注意すること。

パネル・ディスカッション

数人のパネル・メンバー（8人が限度とされている）が、司会者のもとで話し合い、聴衆はこれを聞いたあとで質問をしたり意見を述べて討議に参加する方式です。

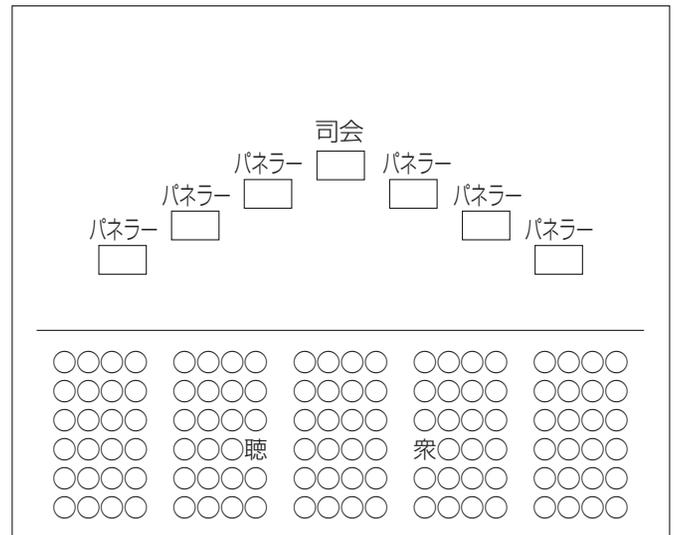
パネル・ディスカッション（panel discussion）は、パネル・メンバーの見解の相違が問題に対する興味をそそり、聴衆（研究参加者）の参加を活発にすることが、特徴です。

この方法は、結論を出すことよりも、討議の仕方を学ぶのに適しているといえます。

1 座席のつくり方

パネル・メンバーの席は、聴衆よりも高いところ（壇上など）につくる。司会者をはさんで、左右にパネル・メンバーがわかれるとよい。テーブルは聴衆の方に向くようにしましょう。

司会者およびパネル・メンバーの机は、聴衆の方からよく見えるように名札を貼りましょう。



2 パネル・ディスカッションのすすめ方

- ① 司会者が議題の主旨を説明し、パネル・メンバーを紹介します。紹介にあたっては、意見の背景となる経歴や活動状況の要点を添えると聴衆の参考になります。
- ② パネル・メンバーに数分ずつ議題に対しての意見を述べてもらいます。
- ③ 司会者は、それぞれの要点を述べ、それを3つか4つぐらいの問題点にしぼります。
- ④ しぼられた問題点に対して、パネル・メンバーに前よりも深く掘り下げた意見を述べてもらいます。
- ⑤ パネル・メンバーがお互いに質疑応答したり、意見を交換します。
- ⑥ 全体の予定時間の半分から2/3が経過した時、聴衆（研究参加者）とパネル・メンバーとの間に討議を公開します。

多くの場合、聴衆の質疑に答えたりその意見を聞くようにします。

聴衆から何の反応もない場合、司会者は意見を述べてくれそうな聴衆を指名して発言してもらうように配慮しましょう。
- ⑦ 司会者が、論点となった問題のしめくくりをつけ、謝意を述べて終わります。



3 企画上の留意点

パネル・ディスカッションは、なごやかな雰囲気、ユーモラスに、楽しく行うように心がけるとともに、特に次のことに留意しましょう。

- ① 経験ある司会者と種類に富んだパネル・メンバーを選出しましょう。司会者は討議議題に十分な見識がある人が望ましいと思います。
- ② 司会者とパネル・メンバーとの間で、あらかじめ打ち合わせを行います。用意や打ち合わせなしで臨むのは危険です。
- ③ しかし、あまり用意し過ぎると本番で活気がなくなることがあるので十分注意しましょう。

ディベート

ある論題（テーマ）に対して肯定（賛成）側と否定（反対）側とに分かれ、それぞれの立場から根拠を明らかにして、相手を説得する討論の一形式です。

ディベートは、ルール（人数・進行方法・判定方法）と役割（司会者・ディベーター・審判等）のもとで公正に行われるゲームであり、議論から参加者が真理追求・問題解決・意志決定を明確化することを目的としています。

1 ディベートの準備

- ① 論題を設定し、何について話し合うかを決定する。
- ② 役割を決定する。役割としては、ディベーター、司会者、時計係、審判で構成し、他は聴衆となる。（審判を聴衆としてもよい）
- ③ ディベーターはチームを編成し、肯定、否定に分かれ、論題に適した情報を収集する。
- ④ 各チームは討論のために論理を組み立てる。

2 ディベートのすすめ方

- ① 肯定側の立論。 [5分]
- ② 否定側の立論。 [5分]
- ③ 作戦タイム。 [3分]
- ④ 否定側の反対質問。 [8分]
- ⑤ 作戦タイム。 [3分]
- ⑥ 肯定側の反対質問。 [8分]
- ⑦ 作戦タイム。 [3分]
- ⑧ 否定側の最終弁論。 [5分]
- ⑨ 肯定側の最終弁論。 [5分]
- ⑩ 判定。 [5分]

3 ディベートの例

司会 では、これから「制服は必要か」という論題に対する肯定側の立論を始めてください。時間は5分です。どうぞ。

肯定側 「制服は必要だ」という肯定側の立論を始めます。その根拠は3つあります。第1は……ということであり、第2は……があり、最後に……という根拠があります。これで肯定側の立論を終わります。

司会 時間は4分30秒でした。では続いて、否定側の立論を始めてください。同じく時間は5分です。

否定側 「制服は必要ではない」と私たちは考えています。その理由を3つ述べます。第1に……、第2に……、第3に……という理由からです。これで否定側の立論を終わります。

司会 時間は4分50秒でした。それではこの後、否定側からの反対質問となりますので、そのための作戦タイムをここで3分間とりたいと思います。

司会 時間となりましたので、否定側の反対質問をお願いします。時間は8分です。（略）

【ポイント】

- ① 司会は時間を両者に守らせます。
- ② 立論では理由や根拠を明確に話します。

4 ディベートの進行と基本ルール

ディベートは 1 つの論題を肯定と否定の立場に分かれ、ルールにのっとり決まった時間内で論じ合い、どちらがより説得力があったかを判定して、勝敗を決定するものです。

進行方式は次の 3 原則に沿ったものでなければなりません。

- ① 肯定、否定側ともに同数の構成員より成る。
- ② 両サイドの持ち時間が同じである。
- ③ 肯定側から始め、否定側で終わる。

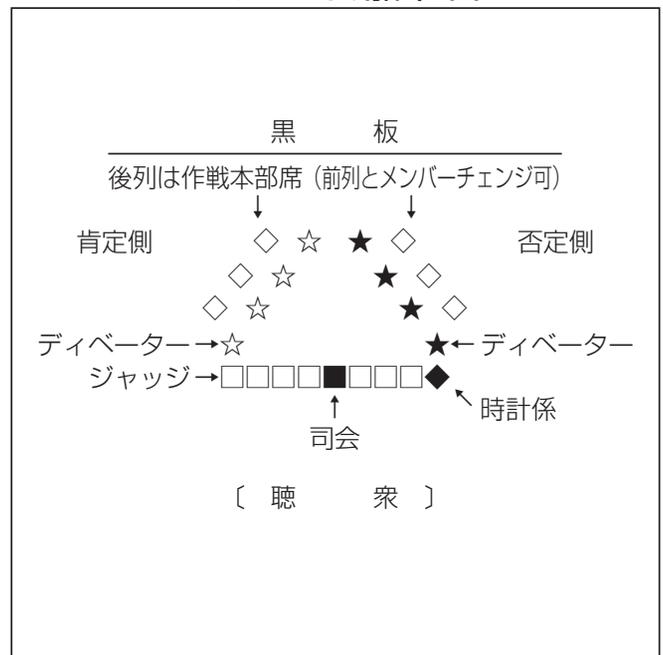
また、基本的なルールとして、次のようなものがあります。

- ① 質問は、相手に簡潔、明確を願うことができる。また回答途中でも十分だと判断した場合は、相手に断わり、次の質問に移れる。
- ② 質問は相手の立論内容についての質問であって、意見を述べることはできない。
- ③ 相手の質問に対してはそのすべてに答える。質問が不当、不合理と証明した場合はその限りではない。
- ④ 答えは簡潔明瞭であること。
- ⑤ 答えの際に、質問者に逆に質問したり、論争中の他の点について意見を述べてはならない。

5 効果的なディベートのために

- ① 肯定、否定に分かれ、討論しやすい論題を選ぶとよいでしょう。
- ② さまざまな情報源から、立場や論旨を支えるのにふさわしい情報を収集し、活用しましょう。
- ③ 事前に反対質問を予測し、それに対する反論を準備しておきましょう。
- ④ わかりやすい語句を選び、生き生きと話しましょう。
- ⑤ ディベートの形式を理解し、意欲的に発言しましょう。

ディベート用配置図



グループワーク

ブレイン・ストーミング & ライティング

数人のメンバーが、自由奔放にアイデアを出し合う課題解決の方法です。

ブレイン・ストーミング (brain storming) は、アイデアの嵐 (= 突然の妙案) などと訳されます。模造紙等を囲み、与えられた課題等への各自の意見を発言し、それを取捨選択することなく記録 (書記係あるいはグループの代表者が記入する) していくので、メンバー全員が気楽にディスカッションに参加することができます。また、他人の意見の改善や連想のアイデアを考えることにより、他のメンバーの感じ方やイメージを確認しあうこともできます。

1 ブレイン・ストーミング & ライティング のすすめ方

- ① グループのメンバー全員がお互いに顔を見ることができるよう机を配置し、模造紙を数枚用意します。
- ② 進行役 (司会者・書記係) を選出した後、代表者がテーマ (課題) について説明します。
- ③ アイデア (意見) を次々と自由に発言してもらい、書記係が短く要約しながら模造紙に記入していきます。その際に、他人のアイデアに質問や批判等はいっさいしません。司会役の人は、なごやかな雰囲気作りに努めましょう。
- ④ 予定時間が来たら、ブレイン・ストーミング & ライティングを打ち切ります。時間は、テーマの内容にもよりますが、普通 10 分～ 15 分が適当とされています。短い時間で多くのアイデアを出すよう心掛けましょう。



- ⑤ 自由奔放に出されたアイデアを整理統合するため、テーマの意図と関係のないアイデアや現実的ではないものを除き、実行可能な (皆が納得する) ものに絞る作業を行います。個別のアイデアに質問や疑問が出た場合には、そのアイデアを出した人に答えてもらいます。
- ⑥ 司会者は、最終的に統合されたアイデアについてメンバー全員に確認し、謝辞を述べて終わります。

2 実施上の留意点

アイデアを出す上で次の 4 点に注意しましょう。

- ① 他人が出したアイデア (意見) には、良い悪い等の批判はしない。
- ② 自由奔放に奇想天外なアイデアを出すよう心掛ける。
- ③ 質の良いアイデアを出そうとするより、できるだけ多くのアイデアを出すようにする。
- ④ 他のメンバーが出したアイデアを改善したり、それから連想したアイデアを出す。

ロール・プレーイング

ロール・プレーイング (role playing) の目的は、役割劇 (状況劇) を通じて、社会や集団の問題を明らかにし、その対応策を考えることにあります。劇の中で他の立場にある人になりきることで、その人の役割や心理を理解し、どのように対応するのが最も良いのか、劇後にグループ討議を行い、考えてみましょう。

1 ロール・プレーイングのすすめ方

① オブザーバー (指導者あるいはグループの代表者等) は、問題やトラブルの状況を設定し、メンバーに役割を振りわけます。この時、実際とは反対な立場の役を割りふるとより効果的です。ただし、皮肉やあてこすりにならないように気をつけましょう。

〈例〉進路に悩む高校生を問題にした場合

父親、母親、兄弟姉妹、友人、当事者 (高校生) の役をメンバーに振りわけ、それぞれの立場から当事者の進路について議論する状況を設定する。

父親 「いつまでもそんな夢みたいなことを言っていてどうするんだ。」

兄 「そんなに世の中は甘くないんだぞ。いまからでも受験しろ。」

本人 「でも大学へ入っても意味がないように思うんだけど……。」

母親 「じゃあ〇〇になることがどんな意味があるって言うの。」

② 参加者は、その立場の人間になりきり、アドリブで演じます。芝居をうまく演じることが目的ではありません。現実に近い状況をつくりだし、問題を掘り下げていくことが大切ですので、リラックスして劇に臨みましょう。

③ オブザーバーや劇に参加していない人は、役を演じている人の身体の動き、声の強弱、目の表情などを観察します。

④ オブザーバーは、問題が明確化し、これ以上の展開が見込めなくなったら、ロール・プレーイングの終了を宣言します。演出時間は、5分前後が最適だと言われています。

⑤ オブザーバーが、劇の感想と謝辞を述べた後、グループ討議を行い、問題やトラブルの本質の把握や解決策について考えます。



2 企画上の留意点

① 状況設定 (テーマ) は、実際的で身近なはつきりしたものにしましょう。

② 特に事前の準備 (小道具等) は、不要です。アドリブの演出が大事です。

③ 演出のための雰囲気作りが、ロール・プレーイングが成功するかどうかの鍵となります。なごやかなうちに進めるよう、心掛けましょう。

【執筆者】(50音順)

青木 寛子	大久保 勉	野村 昌富	丸 健一
東 勝勇喜	川崎喜代美	野呂 彰	森 喜世子
安藤 善剛	小坂 好平	武富 恒徳	山口 真人
飯塚貴美子	崎山 公貴	西山 博久	矢野 耕平
飯野 政敏	佐藤 幹子	林 三千恵	渡邊 直彦
石川 陽一	真田 信弘	福田 克行	渡邊 秀幸
伊藤 和孝	嶋田 一光	宗像 秀明	

【監 修】

小嶋 保廣	千葉県立千城台高等学校	西野 光文	千葉県立千葉南高等学校
古山 豊	千葉県立東金高等学校	田村 清志	千葉県立検見川高等学校
鴫田 宏	千葉県立鶴舞桜が丘高等学校	吉原 毅彦	千葉県立四街道高等学校
太田 晴夫	千葉県立東金高等学校	岡野 寛	千葉県立船橋豊富高等学校
磯野 実	千葉県立京葉工業高等学校	藤川 大祐	千葉大学教育学部教授
松本 透	千葉県立船橋豊富高等学校		

【資料提供者・協力者】

千葉県立千城台高等学校	千葉県立長生高等学校
財団法人日本青少年研究所	長岡京市「こころの教育」推進大会
千葉県立市原高等学校	(公社)千葉県観光物産協会
千葉県立成田北高等学校イラスト同好会	県民生活課・文化課
ベネッセコーポレーション	習志野市立習志野高等学校
東京読売巨人軍	(株)アルバコーポレーション

【写真協力者】

千葉県立旭農業高等学校	千葉県立長生高等学校
千葉県立安房高等学校	千葉県立鶴舞桜が丘高等学校
千葉県立市原緑高等学校	千葉県立東金高等学校
千葉県立勝浦若潮高等学校 (現 大原高等学校)	千葉県立長狭高等学校
千葉県立君津高等学校	千葉県立成田北高等学校
千葉県立君津商業高等学校	千葉県立成東高等学校
千葉県立検見川高等学校	千葉県立野田中央高等学校
千葉県立犢橋高等学校	千葉県立船橋芝山高等学校
千葉県立佐原高等学校	千葉県立幕張総合高等学校
千葉県立千城台高等学校	成田高等学校

【参考文献】(50音順)

あなたのこころ元気ですか？ 千葉県

石川県警察ホームページ(少年非行防止対策のページ)

香川県警察ホームページ

学校保健会ホームページ

警視庁ホームページ

厚生労働省ホームページ

国立感染症研究所ホームページ

「青少年を健全に育てる運動」(ポスター)

千葉県青少年総合対策本部・市町村・市町村教育委員会

千葉県高等学校教育研究会養護部会 保健指導資料集Ⅲ 個別保健指導リーフレット

千葉県・千葉県警察・千葉県教育委員会

デートDVってなに？ 千葉市市民局生活文化部男女共同参画課

デートDVって何？ 学校保健ニュース第376号付録 少年写真新聞社

東京都総務局ホームページ

(「ひらいてみようあの人の人権メッセージ・青少年からのメッセージ」平成18年度版)

公益法人 日本スポーツ協会ホームページ

社団法人 日本民営鉄道協会ホームページ

『不健康習慣テスト』(第三文明社)

文部科学省ホームページ

『よくわかる発達心理学』 無藤隆 岡本祐子 大坪治彦 編 ミネルヴァ書房

ロシュ・ダイアグノスティックス株式会社のSTOP STDのホームページ

<http://www.roche-diagnostics.jp/std/leaflet/index.html>

『HIVエイズの基礎知識』 財団法人エイズ予防財団

STOP AIDS No.76 千葉県健康福祉部疾病対策課

【お断り】

本誌には本部会に著作権のある『High School Life』(第12版 千葉県高等学校教育研究会生徒指導部会) および『TEACHER'S MANUAL』から、文、写真、図等をそのまま使用している所があります。

また、該当する箇所の一部について、諸般の事情により、執筆者・協力者等を記載いたしませんでした。御了承ください。

【編集委員】(50音順)

熱田 行広 千葉県立船橋豊富高等学校

高橋 淳 千葉県立実籾高等学校(書記)

岩本 憲之 千葉県立船橋法典高等学校(副委員長)

田上あゆみ 千葉県立幕張総合高等学校

岩元 礼子 千葉県沼南高等学校

原 幸広 千葉県立鎌ヶ谷西高等学校(委員長)

海老沢 真 千葉県白井高等学校

三浦 祐一 千葉県立八千代東高等学校

平成 31 年 3 月 1 日 第 14 版発行

編者 千葉県高等学校教育研究会
生徒指導部会

発行者 岡野 寛

印刷所 株式会社 集 賛 舎

〒 294-0014 千葉県館山市山本 226 電話 0470-22-2277

部会事務局 〒 274-0053 千葉県船橋市豊富町 656-8
千葉県立船橋豊富高等学校内 電話 047-457-5200

がんばろう！干糶



チーバくん

1年 組 番 / 2年 組 番 / 3年 組 番 / 4年 組 番

氏 名