



生活指導便り 第3号



令和5年5月17日（水）
あきる野市立東中学校
生活指導部

6月ふれあい月間 ～いじめや命の大切さを考える～

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



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

あきる野市 いじめ撲滅三原則

- 一、するを許さず。
- 二、されるを責めず。
- 三、いじめに第三者なし。



あきる野市立東中学校 人権宣言20-ガク

『あなたの言動』



生死を分ける』

いじめの定義（再確認）

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

要するに、①「生徒どうし」であり、②「同じ社会（学校や習い事等）に属している関係であり」、③「物理的・心理的に影響を受けて」、④「心身の苦痛を感じている」人がいれば、その行為は「いじめ」に該当します。③や④は、人によって感じ方や捉え方が様々です。「いじめ」をしない、「いじめ」をなくするためには、深い想像力を基盤とした思いやりが必要になります。



自殺の防止

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

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

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

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

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

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

また、自分の周りに悩みを抱えていそうな人がいたら声をかけてあげてください。

インターネットの適切な使用について

5月1日（月）の3・4時間目に「インターネットの適切な使用について」KDDI の林田さんを講師に招き、デジタル・シチズンシップ（情報技術の利用における適切で責任ある行動規範）を身につけるためのセーフティ教室を行いました。

今や私たちの生活にインターネットは欠かせないものになっています。自分がインターネットを使用して思わぬ被害に遭わないように、保護者とも以下の内容について話してみましょう。

①家庭でルールを作る

インターネット使用時間が増えています。適切な利用方法のルールについて話しましょう。

	代表的なトラブル	ルール例
人間関係	文字トラブル 誹謗中傷、いじめ	人の嫌がること、迷惑になることはしない。 書き込まない。
依存	長時間利用 高額課金	利用時間を決める。 お金がかかるアプリやサイトの利用は相談して決める。
出会い・犯罪	性犯罪、誘拐、詐欺、脅し 炎上、個人情報流出	知らない人とは、やりとりしない。会わない。 個人情報を書き込まない。

✓ネットに夢中になりすぎていませんか？ あなたはいくつ当てはまるか確認してみましょう。

- | | |
|---|---|
| ☐ ネットに夢中になっていると感じる。 | ☐ 思っていたより長時間ネットをしてしまう。 |
| ☐ 長時間ネットをしなければ満足できない。 | ☐ ネットで人間関係が悪くなったことがある。 |
| ☐ 使用時間を減らそうとして失敗したことがある。 | ☐ 熱中しすぎを隠すために家族などに嘘をついた。 |
| ☐ 使用時間を減らそうとするとイライラを感じる。 | ☐ 不安等から逃げるためにネットを使う。 |

3～4個当てはまる：不適切な使用の可能性 / 5個以上当てはまる：ネット依存の可能性

②フィルタリングを設定する

インターネットの利用にはリスクがあります。警察庁によると、SNS等が起因となる犯罪に巻き込まれた未成年者の約9割がフィルタリングを利用していませんでした。自分が安全な生活ができるように参考にしてみましょう。

体調管理について

5月の後半に入り、気温の高い日が続きます。また、6月に入れば“梅雨”の時期となり、さらに気温や湿度も上がります。熱中症の予防とともに体調管理に努めましょう。

更衣について

- 汗をかいた体育の授業後は、指定された場所で更衣が可能です。着替え（靴下含む）を持参しておきましょう。

	男子	女子
1年生	各教室	クラブハウス更衣室（奇数クラスー男子更衣室 / 偶数クラスー女子更衣室）
2年生	各教室	体育館更衣室（奇数クラスー男子更衣室 / 偶数クラスー女子更衣室）
3年生	各教室	クラブハウスフロア（奇数クラスーテニスコート側 / 偶数ー校舎側）

汗の処理について

- 過去の生徒総会で出た意見をもとに、東中学校では、制汗シートの持参を認めています。汗をかいた後の自分の不快感をぬぐったら、周囲へも不快感をもたせない配慮が必要です（強い匂いがしたり、匂いが残る物は禁止で無香料が原則です）。また、制汗シートは校内のごみ箱に捨てることは禁止です。必ず、持ち帰ってください。

服装について

- 5月8日（月）～10月6日（金）までの移行期間を含む夏服着用期間は体育の授業がない日でも体育着登校ができます。熱中症予防のための取り組みです。ですが、ジャージを着ていたら目的から外れてしまいます。「らく」な選択にならないように判断して下さい。