

# Assist !

令和3年12月24日(金)  
堺市立原山台中学校生活指導通信No.7  
発行者：生徒指導主事



## 自分を伸ばす冬休み

長かった2学期もついに終わり、冬休み・・・  
冬休みをより、充実した期間となるように次のことに注意して過ごしましょう！

### 1. スマホなど使い方の見直しを！

2学期には、スマホなどの使い方が必要場面がありました。便利な道具ですが、つい使い方を間違えると危険が迫ってしまいます。そんなつもりはなかったのに加害者になっていた、気がつけば被害に遭っていたということも起きてしまいます。スマホを持っていない人でも一人一台のPC端末などインターネットを使うことができる端末に触れる機会があるので、今一度一人ひとりが、じょうずなスマホ(インターネットなど)の使い方を考えてください。寒い冬の季節では、外に出るのが嫌で家にこもってスマホを使って、ダラダラとしてしまうことが増える恐れがあります。冬休みが終わってみれば、スマホを触ってばかりやった・・・とならないように使う時間をきちんと決めておきましょう。

また、スマホ(インターネットなど)を使うときは、次に紹介する堺市立中学校生徒会が考えた『堺市立学校スマホ・ネットルール5『堺っ子をまもるんやさかい』』の内容を参考に、トラブルにならないように注意しましょう。



1. やさしい言葉を選び、確認して送ろう!!
2. 悪口はもちろん、ぐちも書かないようにしよう!!
3. 個人情報をおせないようにしよう!!
4. 知らない人とかかわらないようにしよう!!
5. 家の人とルールを話し合おう!!

※困ったことがあれば、おうちの人や先生、相談窓口にご相談しよう!



### 2. 事故に注意！

中学生による事故で多いのが、自転車運転中による事故です。その原因は、信号無視・一時不停止などルールを守れていないことがあげられます。自転車に乗るときや歩いているときなどは、交通ルールを守り危険を回避しましょう。また暗くなる時間が早い時期に必要なこととして、夕方から夜にかけての外出があります。校区内でも場所によっては人通りが少なく危険な場所があります。日中の外出時に注意することはもちろん、暗くなってからの外出には特に注意をしてくだ

さい。できるだけ一人にならない・人が多い場所を通る・明るい場所を通るなどの犯罪被害防止策をとりましょう。さらに、火災が起きやすい冬には、火による事故も報告されています。火の危険性を十分に理解し、火遊びなど危険な行動を絶対にしないことを徹底し、事故を未然に防止しましょう。

### 3. かけがえのない自分を大切に！

冬休み中には、新しい年を迎えます。新鮮な気持ちで新たな年を迎えてほしいと思います。この機会に『自分について』見つめてみる・考えてみることも良いかもしれません。『自分について』確かめたり考えたりすることは特別なことのように思うかもしれませんが、日常生活における様々な体験、周りの人たちとのかかわり、目標への挑戦などを通して、誰もがやっていることです。「何を見つめたらええんや・・・?」「何を考えたらええんやろ・・・?」と感じる人は、次のことを参考にしてみてください。

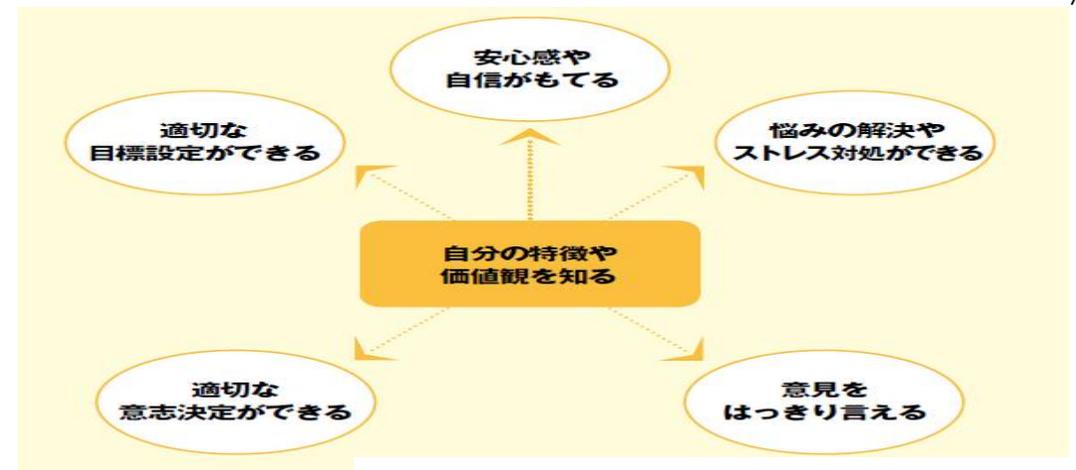
- 様々なことに対する自分の見方や考え方、価値観(大切にしていることなど)
- 自分の得意なことや不得意なこと、好きなことや嫌いなこと、長所や短所、目標や夢
- 家庭、クラスや学校(部活動を含む)、地域活動(習い事)などでの自分の役割・責任

など

では、なぜ、『自分について』見つめたり、考えたりすることが必要なのでしょうか?  
次のようなことがあるとされています。

- 自分に対する安心感や自信が高まる。
- 自分なりの現実的な目標を持ち、目標が達成しやすくなる。
- 自分らしい意思決定ができやすくなり、責任感も高まる。
- 自分なりの不安や悩みの解決策、自分にあったストレス対処法を見つけやすくなる。
- 自分の考えや気持ちをはっきりさせやすくなり、自分の意見を相手に伝えやすくなる。

など



参考資料：文部科学省「かけがえのない自分・かけがえのない健康」

このように、『自分について』見つめてみる、考えてみることで「かけがえのない自分を大切に」することにつながる場合があります。しかし、『自分について』考えてもうまく考えがまとまらない、どうしていいかわからないなど困ったことがでてくることもあります。どうしようもない悩みなどは、裏面にある各種相談窓口を活用することも可能です。

〈各種相談窓口一覧〉

機関名	連絡先	受付時間
【堺市】		
原山台中学校	299-5135	閉庁日を除く平日 午前8時30分～午後4時30分
LINE相談	堺っ子SNS相談で検索し、利用方法を参照	
子ども電話教育相談 『こころホーン』	270-5561	24時間
ソフィア教育相談	270-8121	火～土 午前9時～午後5時30分
ふれあい教育相談	245-2527	火～土 午前9時～午後5時30分
堺市子ども虐待ダイヤル	241-0066	24時間
【関西・全国共通】		
児童相談所全国共通ダイヤル	189	24時間
いのちの電話	06-6309-1121	24時間
24時間子どもSOSダイヤル	0120-0-78310	24時間
チャイルドライン	0120-99-7777	毎日 午後4時～午後9時
大阪法務局子どもの人権110番	0120-007-110	月～金 午前8時30分～午後5時15分



1月6日(木)  
3学期始業式  
元気な姿で!!