



# 子どもいじめ

## 防止センターだより

三木市子どもいじめ防止センター

平成26年 2月発行

いよいよ進級・進学が目前になり、期待に胸をふくませる一方、不安な気持ちもあるのではないのでしょうか？環境が変化することによって、まわりの人との関係も変わることがあります。今は、パソコンや携帯電話・スマートフォン、ゲーム機などによりインターネットを通じて、遠くにいるお友だちやこれからお友だちになるかもしれない、いろいろな人たちともつながることが出来ます。その便利さがある反面、様々な問題も起こっています。

今回の特集では、ネットでのトラブルやネットを利用する際のマナーについてお知らせします。



### そうだん日

Tel 0794-82-8110

曜日	日	月	火	水	木	金	土
相談	○	×	○	○	○	○	○

時間：9時から17時まで

休日：毎週月曜日

第4日曜日

祝祭日

気軽に相談してください。

### ココロやすみ

寒さが続くこの季節、お風呂に入るのは気持ちいいですね。今回は効果的な入浴方法を紹介します。勉強等、作業の前には42～43℃のお湯にさっと入ると、交感神経が働いて身体が活性化し、集中力が上がります。

そして、1日の終わりに疲れた体を癒すには38～40℃のぬるめのお湯にじっくりかかりましょう。副交感神経が働いてリラックスします。

ただ、お風呂から上がった後、風邪をひかないように、身体をよく乾かしましょうね。



このページは子どもさんと一緒に読んで下さい。



# ネットトラブルを防ぐには??



携帯電話やスマートフォン（以下スマホ）等インターネットが普及し、いつでもインターネットにつながることができ、私たちの生活は大変便利になってきています。その一方で、インターネットでのトラブルや犯罪も増え、子どもたちが巻き込まれることもあります。

子どもたちの間でも、パソコンや携帯電話・スマホを利用して、特定の子どもの悪口をインターネット上の掲示板などに書き込んだり、メールを送ったりする「ネットいじめ」が起こってきました。これらネットによるいじめは、被害を受けた本人が知らないところで広まるので、精神的な苦痛を受けます。また、第三者から見えにくく、時間がたてばたつほど、情報が広範囲に及び、深刻化する恐れがあります。

「ネットいじめ」の被害者・加害者にならないためには、正しく携帯電話やスマホを使うことが大切です。

## ネットいじめは人権侵害です

平成24年に、いじめが原因で、警察が検挙・補導した少年（20歳未満）は511人で、中にはネットいじめも含まれています。

軽い冗談のつもりだったり、その時の自分のイライラした気持ちを発散するためであっても、他の人の悪口を掲示板に書き込んだり、メールで送ったりすることは、相手をととても傷つける行為です。

いじめに起因する事件で検挙・補導した少年の推移（平成20年～24年）

年次	H20年	H21年	H22年	H23年	H24年
人員	313	313	281	219	511

（平成25年警察白書 統計資料より）

## 携帯電話やスマホとうまく付き合いおう

携帯電話やスマホを上手に使うためには、使う時の約束事（ルール）を親子で決めましょう。親が一方的にルールを言い渡すのではなく、親子で一緒に話し合うことが大切です。

購入前には、ルールを確認した後に、しっかりと約束を結び、ルールを守れなかったら、簡単なペナルティーを決めておくことを勧めます。しばらく、決めたルールで生活してみると、不都合を感じる場合が出てくるかもしれません。その時は、しっかりと話し合い、ルールを変えていくこともよいでしょう。

このページは子どもさんと一緒に読んで下さい。

## たとえば・・・

 <p>使うのは、夜9時までね!!</p>	 <p>11時は遅いわ。 せめて10時ね。</p>
 <p>10時からが盛り上がるから11時までにしてよ。</p>	 <p>わかったよ。10時で我慢する。</p>
 <p>10時には、電話をリビングの充電器に置くこと。守れなかったら1か月使用禁止よ。</p>	 <p>じゃあ、最初は3日間にしましょう!約束よ?</p>
 <p>1か月はきついよ!! せめて3日にして!!</p>	 <p>うん、わかった!!</p>

### (ルールの例)

- ☆使用する時間や場所を決める。
- ★食事中や勉強中には使用しない。
- ☆個人情報を安易に教えない、書き込まない。
- ★他人の悪口などを絶対に書き込まない。
- ☆困った時は、大人に必ず相談する。
- ★ルールを守れなかったら、使わない。

## 使い方の練習をしよう ~携帯・スマホも自転車も同じ~

初めて使用する時には、「お試し期間」を作ってみるのも一つの方法です。最初は、親子で一緒に使い、アプリのダウンロードやメールの読み書きも親子で一緒に行います。様子を見ながら、子どもが少しずつできることを増やしていきます。

子どもが初めて自転車に乗る時に、親は補助輪をつけたり、自転車を支えたり等、子どもが上手に乗れるまで見守ります。それと同じように携帯電話やスマホを持つ場合も、親が責任を持って子どもに合わせてながら、慎重に見守っていくことが大切です。携帯電話やスマホと上手に付き合える方法を子どもと大人が一緒に考えていきましょう。



# 本のしょうかい

わたしのいもうと

作・松谷みよ子

絵・味戸ケイコ

はじめに言います。ハッピーエンドではないです。

この絵本の表紙で、こちらに背を向けている『いもうと』は最後まで顔を見せてくれることはありません。彼女は小学生の時にいじめを受けて、学校に行けずに何年も家の中で過ごします。最後まで、と書きましたが彼女は死んでしまいます。歳を重ねて体も成長していくのに、心は傷ついた頃のままです。重ねた歳月の分だけ心の痛みは強くなっています。『あそびたかったのに、べんきょうしたかったのに』と書き残された手紙に表れているように感じます。

いじめって、その時だけのものだと思っていないでしょうか？自分にとっては些細なことが誰かにとっては一生の傷になることもあります。



仲間を『いもうと』のようにさせないためにどうしたらいいのでしょうか。たとえば、『相手の目を見て話す』って、とても大切なことですよ。自分が言った言葉や行動で相手がどう思ったのかを、目や表情で気づくことがあります。みなさんも、このお話を読んで考えてみてください。そして、感じたことを大切に持っていてくださいね。



## 募集 タイトルを募集します。

子どもいじめ防止センターが発行しています『子どもいじめ防止センターだより』のタイトルを募集します。

お便りのタイトル、住所・名前を書いて、メール・FAX・お手紙で応募してください。

匿名・ニックネームでもかまいません。お待ちしております！！

(平成26年3月末まで)

ご意見・ご感想をぜひお寄せください。

〒673-0433

三木市福井 1933-12

三木市立教育センター2階 三木市子どもいじめ防止センター

Tel : 0794-82-8110 FAX:82-8900 Email: ijime\_boshicenter@city.miki.lg.jp