



5月は「いじめ防止対策強化月間」です！



平成25年、「いじめ防止対策推進法」が制定・施行されました。これによると、いじめとは「同じ学校に在籍するなど一定の人的関係にある他の児童・生徒による心理的または物理的な影響を与える行為（インターネット上のものを含む）」のことで、「対象の児童・生徒が心身の苦痛を感じているものを、いじめと定義する」とあります。

学校では、「いじめ」の早期発見、いじめ防止のために、アンケートを実施したり、相談窓口の周知、SOSを大人に知らせることについて講話したりします。

今の大人が子どもだった昔（○十年前）と比べると、現在の「いじめ」は、SNSなどに書き込みをしたり、SNSでグループ外しをしたり、さらにグループの人しか使わない隠語を用いたり、一目でこれが「いじめ」の書き込みなのかどうかわからないように巧妙化しています。

法律では、もし、いじめの行為が犯罪行為と認められる場合は、警察と連携し、重大な被害のおそれがある場合はただちに警察に通報することや、インターネットなどを使ったいじめの対策を盛り込んでいます。

新聞などでは、いじめが原因の事件や事故が多く報道されていますが、報道をみていると、これらは「いじめ」というよりか、「自殺教唆」「恐喝」「暴行」であって、「いじめ」という言葉では内容がぼやけるといえるか、行為自体を軽くとらえられてしまうような気がします。

特に今年4月1日からは民法の改正によって**18歳=成人**となりました。今までのように飲酒・喫煙、国民年金の支払いなど、ほとんどが20歳からと変わらず、実感があまりわからないかもしれませんが、クレジットカードなどの契約などは**保護者の同意なし**でできるため注意が必要です。あわせて少年法についても、特に重大な犯罪を犯した場合は、18歳・19歳は「特定少年」と言われ、刑事裁判で20歳以上と同様に取り扱われることとなります。つまり実名報道や重い刑罰（例：懲役10年）が与えられる可能性もあり得ます。本校の生徒はそのようなことはないと思いますが、3年生は18歳になっている生徒もいますから、今まで以上に自分の言動に気をつけないといけません。

いじめとは、「人の心や体を傷つける犯罪である」という認識も必要になったと思います。

SNSでの会話は、便利で手軽なため、その時の感情が一気に書いてしまったり、あとで読み返したら「なぜ、あんなこと書いてしまったんだろう」、「思ったことがうまく伝わってないな」とか、第三者を介して伝わった場合、第三者の主観がはいってしまい、本来の意図した内容と違う内容になることもよくあります。

SNSは便利ですが、書いた内容は消えません。削除したつもりでもデータは残ります（デジタルタトゥー）。また、スクリーンショットで画像を残すこともできます（今は「魚拓」とも言うそうです）。データは「流出する」前提でSNSを使った方がいいかもしれません。世の中にはいい人ばかりではなく、悪意をもった人もたくさんいます。

人を見抜く力が必要です。そのためにも、まずは自分が自立・自律した生活が送れるようにしないとダメですね。



嫌なことがあった時のストレス解消法・・・アンガーマネジメント

自分の「怒り」の感情をうまくやり過ごす方法です。根本的な問題は必ず相談しましょう。

「怒り」の感情は「最初の6秒」のコントロールが大事！しかし怒る必要があるときは怒る!!

①怒りのレベルわけ・・・まず10段階で数値化しよう

レベル0～3（まあいいか）→4～6（モヤモヤ）→7～9（かなり強い）→10（人生最大級!）

②最初の6秒のやり過ごし方

★自分の楽しいことなどポジティブ思考

★身近にあるものを観察するなど別のことに意識集中

★自分に「魔法の言葉」をかける

「怒ってもしょうがないよね!」「大丈夫!」など

★思考停止…無になる

★感情をおさえられないときは退避!

「トイレにいつてくる!」「勉強しなきゃ」など

③自分の怒りの「トリガー」(ひきがね)を知る

自分がどんな状況で怒りやすいかを客観的に考察しよう。

メモに残す、思考の癖を知る、思い込みがないか確認する、など



出典『アンガーマネジメント入門』安藤俊介 著（朝日文庫）

「心は隠さなくていいんだよ」by佐賀県

🔍 検索 🔍

- ころのテレホン 0952-30-4989 (24時間)
- いじめホットライン 0952-27-0051 (24時間)
- 24時間子供SOSダイヤル 0120-078-310 (24時間)
- 子どもの人権110番 0120-007-110 (平日8:30~17:15)
- 佐賀ころの電話 0952-73-5556 (平日9:00~16:00)
- 佐賀県自殺予防夜間相談電話 0120-400-337 (毎日23:00~5:00)
- 佐賀いのちの電話 0952-34-4343 (24時間)
- 佐賀県教育センター (電話相談専用ダイヤル) 0952-62-2189
- ヤングテレホン (佐賀県警察少年サポートセンター) 0120-29-7867
(平日8:30~17:15)
- SNS相談 (ネット検索) 厚生労働省SNS相談をクリック
- チャイルドライン (18歳までの子供が対象) 0120-99-7777 <https://childline.or.jp/>

スクールサインのお知らせ

5月23日(月)にスクールカウンセラー伊藤紀子先生から「ころの講座」をしていただきました。悩みや不安を抱くことは当たり前のことで、困った時は「家族や信頼できる大人・友人に相談する」ことを話されました。佐賀県教育委員会では、誰にも相談できない!困っている友達がいる!という人のために「スクールサイン」を開設しています(～3月31日まで)。24時間・匿名で相談できます。

23日に相談用ページの2次元コードが入ったカードを配布しています。活用してください。

相談したいこと気がかりなことがあれば、担任、顧問を通じてか教育相談係までご連絡ください

→佐賀商業高校 教育相談係 富永 (電話0952-30-8571)