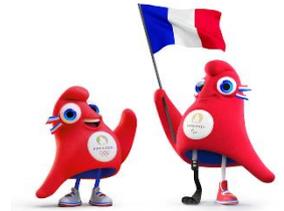


生徒指導だより

令和6年7月23日



パリ 2024 のマスコット、オリンピック・フリージュ

暑い・熱い毎日が続いておりますが、「熱」といえば、明日からパリオリンピックが開幕します。皆さんの推し種目は何でしょうか？どれも手に汗握るような種目が目白押しですが、夏休みに入るからといって、画面の前に釘付けとなって深夜まで興奮冷めやらず、体調を崩したら元も子もありません。しっかりと睡眠・食事・水分をとって、暑さにも自分自身にも負けない充実した生活を送れるようにしましょう。



◇夏休みも充実させよう

(1) 「からだ」も「こころ」も充実を！

充実した生活に必要なのが、「よい体調」と「よい心」です。夜更かししないでしっかり寝れば、「からだ」も「こころ」も元気に1日が過ごせます。おすすめは、早朝の散歩や体操です。涼しい時間に体を動かすと心地よく気力が充実してくるはずですよ。すべての土台は規則正しい生活リズムにあります。「時間の3点固定」起きる時間と寝る時間と活動(勉強・部活等)する時間とやるべき目標を決めて、充実した夏休みを過ごしましょう。

(2) この夏の目標は？

この夏休み中に実現したいことは何ですか？夏休み中は、いつもよりも時間の余裕があります。様々なことに挑戦できる貴重な期間ですが、目標がなければ、スマホに時間を支配されてしまったり、ただ時間が過ぎていくだけになりがちです。これでは何も成し遂げずに終わってしまいます。3年次生は、進路実現に向けての積み上げの期間になると思いますが、1, 2年次生は何を目標にしますか？ぜひ、学習と部活動の目標を紙に書きだしてみてください。常に目標を可視化することで、モチベーションアップにつながります。



(3) 自転車ヘルメットの着用と交通事故について

毎年、山梨県下の高校では、「高校生の交通事故・違反『0』3か月運動(7月1日～9月30日)」に取り組んでいます。夏季休業中は、初めて通る道路や同じ通学路でも登校時間帯が変わることで、交通状況も異なります。自分にとっても周囲にとっても交通事故は大きな損害や心の痛みを伴います。交通法規を遵守して、十分に注意を払い、時間に余裕を持って行動してください。また、常に自転車ヘルメットの着用をしましょう。最近5年間の自転車の事故で頭部に致命傷を負って死亡した1116人のうち96%(1071人)はヘルメットをかぶっていなかった事が警視庁のまとめでわかっています。何より大事なのは命で、頭は最も大事なところですよ。ヘルメットをかぶっていれば守れた命がたくさんあります。本校においては、自転車事故が6月末までに8件発生しています。頭部を強打したケースもありましたが、ヘルメットを着用していたため幸いに大怪我には至りませんでした。車のシートベルトや保険と同じで事故が起きてからでは遅いのです。自分だけは事故に遭わない保証はどこにもありません。



(4) 問題行動について

夏休みの解放感から、つい問題行動やそれに伴うトラブルに巻き込まれることが起こりがちです。特に以下の点に注意し、健康で、安全に、有意義な夏休みを過ごしてください。何か起こってしまった場合には、すぐに担任の先生に連絡をしてください。

○午後 11 時以降の「深夜徘徊」については警察による指導の強化が進められています。また、暗くなってからは不審者と遭遇する危険性が増す時間にもなりますので、塾などで帰宅時間が遅くなる場合は家族の迎えをお願いするなどして対処してください。

○インターネットやスマートフォンなどによるトラブルが多く発生するのも夏休みです。X やインスタグラムなどの SNS の利用時には、不用意に個人情報や画像を発信したり、安易な気持ちで他者を誹謗中傷する発信をすることのないよう細心の注意を払ってください。また、スマホ中毒にならないようにぜひ、節度を持った利用をお願いします。

○飲酒、喫煙、無免許運転、危険ドラッグ、市販薬の大量服用(オーバードーズ)などに絶対に手を出さないでください。

○保護者に無断で、登山・キャンプ・旅行・外泊などをしないようにしてください。

○事故や事件に巻き込まれたり、関わってしまった場合や悩みなどがあるときは、一人で考えこまず信頼できる人や相談機関に相談しましょう。保護者に対してもお子様の悩みや変化、違和感については担任の先生や「やまなし子供 SOS ダイアル」に相談してください。

「やまなし子供 SOS ダイアル」(24 時間 365 日・無料) 0120-0-78310

詳しくは、[相談支援センターTOP | 山梨県総合教育センター \(ypec.ed.jp\)](https://www.ypec.ed.jp/)

https://www.ypec.ed.jp/?page_id=113 にアクセスしてください。



◇便利さと引き換えに失ったもの

昔は、どこへ行くにも、徒歩やバス・電車で行きました。歩きながら考え、バス・電車を待つ間や乗っている間考える時間がありました。今では、どこへ行くにもマイカーです。ほとんど歩く必要もありません。大変便利になりましたが、逆に、忙しくて、考える時間が亡くなりました。そして、そのわずかな考える時間もスマホに占領されています。昔は話や連絡をするにも、歩いてそこへ行き話をしました。あるいは、手紙を書いて連絡しました。時間もかかりますが、何回も考え推敲(すいこう)して書きました。その結果、断念することもありました。

世の中が便利になった結果、失ってしまったものがあると思いませんか？交通の便がよくなり、世界が狭くなりましたが、その反面、忙しくなり、ものを考える時間がなくなりました。そのせいで人間の落ち着きがなくなり、人間が思慮深くなくなってしまうました。また、通信の発達により、いつでも短時間に誰とでも簡単に連絡を取ることができるようになりましたが、便利さゆえに、知り合いに対しても、相手の気持ちを無視し、機械的に、自分勝手な連絡をしてしまうことも時に生じるように思います。さらに、全く知らない人にも連絡できたり、知らない人から、あたかも昔から知ってるかのごとく連絡をもらう羽目にもなっています。そのせいで、人の気持ちの中まで土足で勝手に入り込んだり、人の気持ちを知らず知らずのうちに傷つけたりしています。時に金銭のトラブルに発展したり、命まで奪われる状況も生じています。

便利になり、幸せな生活を送ることは大変良いことで、決して便利さを否定するものではありません。簡単に連絡ができ、たくさんの情報が一度に、時には勝手に送れるようになりました。しかし、それが相手に届き、気持ちよく受け入れられているとは限りません。便利さに依存しすぎて、大切にしなければいけない人の心を見失ってはいけません。たとえ、機械的に物事ができるなかでも、人の気持ちを大事にしたいものです。人の気持ちというものは、電話で話し、メールを送れば、すべて耳に届き、心に聞こえ、理解され、快く受け入れられるというものではないでしょう。ここでは、交通や通信のことを例にあげましたが、他のことも同様です。衣服も食べ物も、何もかもが、簡単に、あるいは愛情と無関係に手に入ります。親は、時には愛情の代わりに物を買って与え、子どもは愛情の代わりに要求しています。物は豊かになったが、多くの人が何かもの足りなさ・空虚感(『失った心』)を感じているのではないのでしょうか？

山梨県高等学校道徳教材『自分との出会い』より