



【家族構成】
夫、妻、長男(中3)、
長女(小6)、次男
(幼稚園)の5人家族

山寺家のルール

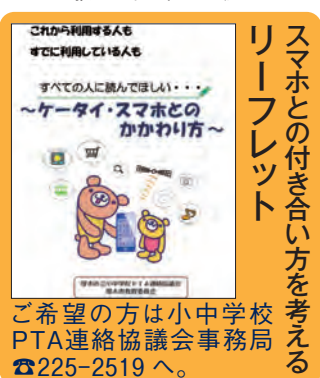
- ・0時で自動的に電源がオフになる設定
- ・食事中は使用しない
- ・危険なサイトには特に注意する
- ・著しく依存していたら取り上げる

我が家はこんなルールをつくりました (子育てコミュニティークでの保護者の意見)

- 親のスマホを貸しているの、親がメッセージや投稿の内容を確認します。
- フィルタリングで閲覧制限をし、パスワードは親が管理しています。
- 欲しいゲームを手に入れる場合は、今あるゲームは消すようにしています。
- 使用は、ご飯と宿題を終わらせた後と決めています。
- 決めた時間までに宿題が終わらなかったら、次の日は使えない約束です。
- 食事中と家族旅行中の使用は禁止。
- 有料ゲームはダウンロード禁止。
- SNSは見るだけで、投稿はしない。
- Wi-Fiの使用は自宅のみ。
- 使用と充電はリビングのみ。時間は小学生までは夜9時、中学生は夜10時までとしました。
- ある程度の成績を達成できなかったら没収。
- ちょっとした一言で相手の感じ方が違ってくるので、メッセージを送る前に読み返すように言っています。
- 約束事をまとめた誓約書を作りました。



市内では中学生が小学生にスマホのマナーを教える取り組みが広がる



ご希望の方は小中学校PTA連絡協議会事務局 ☎225-2519 へ。

長男は、小学5年生くらいからスマホが欲しいと言いはじめました。親としては、タブレットなどでもゲームやSNS、調べものなど、小学生の間は必要ないと考えていました。反対に、のめり込んでしまう心配や悪質サイトの誘惑など、リスクの方が大きいと感じていました。

中学2年生になると、より切実に訴えるようになり、家族会議を開いてとことん話し合いました。結果的にスマホを買い与えましたが、依存することなく、テストの時は自ら私に預けてくるなど、目に余る使い方はしていません。お互いの考えをぶつけ合ったことで、親の思いが伝わったかだと思います。

山寺 安子さん

子育てコミュニティークに参加

インターネットに依存してしまう中高生が増えています。インターネット依存とは、ネットを使用し過ぎて朝起きられないなど、生活に支障をきたしてしまう状態のことです。運動不足から体力や体の機能が低下し、悪くするとエコノミクス症候群といって血液がドロドロになったり、脳神経細胞の死滅につながったりという研究もあります。私どもの研究チームの2017年の調査では「ネット嗜癖」が強く疑われる中高生は全国に93万人いると推計され、2012年から約1.8倍増加しています。

欲求や感情を抑える前頭葉は、成人になってようやく完成する一方、欲望をつかさどる線条体は思春期に完成します。思春期の脳はアンバランスで自制心が働きにくく、依存しやすいと言えます。使用する時間や場所のルール作りはもちろん、ネットやゲーム以外にも楽しいと思えることを持てるよう、子どもにさまざまな体験をさせることが大切です。



独立行政法人国立病院機構
久里浜医療センター
ネット依存治療部門
臨床心理士
三原 聡子さん

厚木警察署 スクールサポーター 梅津 加奈子さん



学校で講演する梅津さん

匿名であるが故に、対面ではないような言動をする子どももいます。悪口を書き込めば名誉棄損、友達の写真を書き込めば肖像権侵害になります。ネットと現実とは「地続き」であるという認識と、自らの行動がもたらす結果への想像力が必要です。

匿名であるが故に、対面ではないような言動をする子どももいます。悪口を書き込めば名誉棄損、友達の写真を書き込めば肖像権侵害になります。ネットと現実とは「地続き」であるという認識と、自らの行動がもたらす結果への想像力が必要です。

万が一のときは ☎223-0110 (代表)

厚木警察署生活安全第1課 課長 少年係

写

真と動画の投稿によるトラブルがたくさん起きています。ネットに出た画像などから、名前や学校の特定は簡単です。「炎上」させられたり、付きまとわれたりする事例が発生しています。だまされたり脅されたりして自画撮りした裸の写真を送り、公開されてしまう深刻な被害も後を絶ちません。子どもが悪意だけで裸の画像を投稿する場合がありますが、これは「児童買春・児童ポルノ禁止法」に抵触する恐れがあります。一度ネットに出た情報は一生消せません。実際に、就職時に会社の人事担当が過去に炎上した動画などを調査し、面接を断られた例もありました。名前や住所だけでなく、自分の顔も個人情報だということを肝に銘じなければなりません。

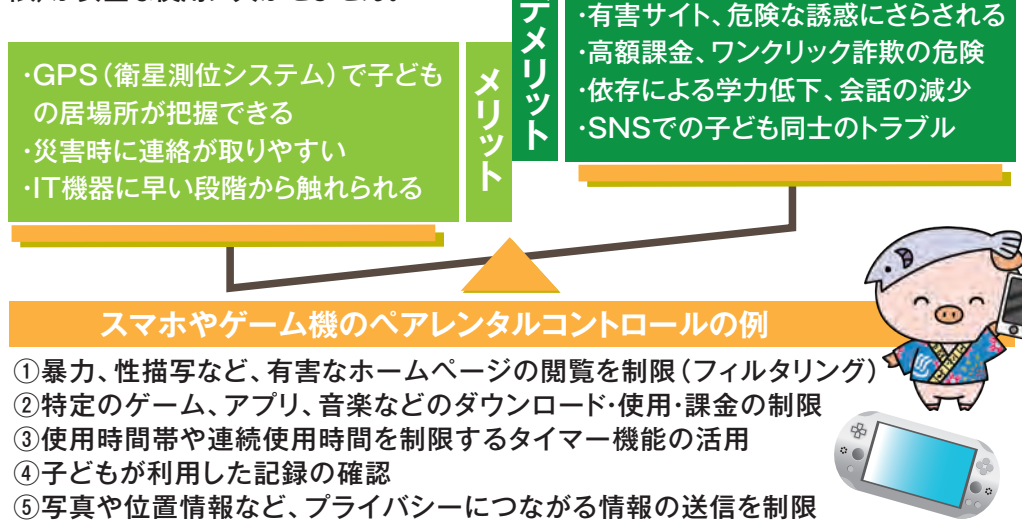
★子育てコミュニティーク★

乳幼児から中学生までの子どもを持つ保護者と、市長、教育長、担当部長が子どもの安全や地域とのつながりなど、子育て・教育をテーマに、毎年意見交換をしています。

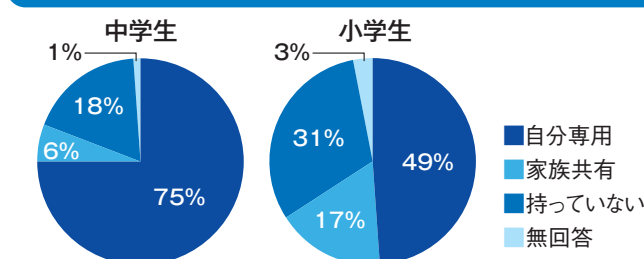


諸刃の剣!? スマホのメリット・デメリット

スマホは、携帯電話の延長ではなく、超小型パソコンだと認識する必要があります。無条件に子どもに買い与えるのは危険です。ペアレンタルコントロール(親による利用制限)が安全な使用に欠かせません。

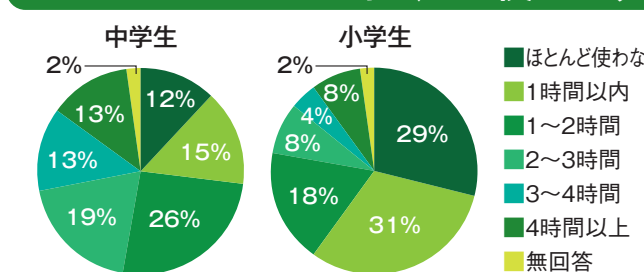


携帯電話、スマホを持っていますか?



2015年度の教育委員会の調査によると、市内の中学生は80%以上、小学生も65%以上が使用しています(自分専用+家族共有)。

1日どれくらい使いますか?



2時間以上使っている割合は小学生で20%、中学生は45%に上ります。1年間、毎日3時間使うと、中学校1年分の授業時間より多くなります。

児童(小6)・生徒(中2)の生活意識に関する調査研究

イチオシ政策

2019年度新規事業



教職員の働き方改革関連事業

PICK UP 1 学校電話音声応答装置設置事業

勤務時間外の電話に対する自動音声応答装置を全市立小・中学校に設置。夜間の電話対応に費やす時間を減らすことで、より充実した授業や学級運営のための時間を確保します。

PICK UP 2 部活動指導員配置事業

部活動の技術指導や大会などへの引率ができる「部活動指導員」を配置し、顧問教職員の負担を軽減します。今年度は、モデルケースとして中学校2校に配置します。

PICK UP 3 教職員出退勤管理システム導入事業

出退勤の記録を残すタイムレコーダーを全市立小・中学校に導入。勤務時間を客観的に把握し、教職員の働き方の見直しと心身の健康管理に努めます。

多忙化・長時間化が問題となっている教職員の勤務環境を見直し、教職員が子どもたち一人一人と向き合う時間を確保します。

その要因は複雑です。学級担任制をとる小学校では、担任は児童在校中はなかなか教室を離れられず、教材研究や事務処理は児童の帰宅後となります。中学校の先生には部活動指導があり、休日勤務も多い現状です。さらに、学習内容と授業時数の増加、いじめへの素早い対応など、教職員に求められるものが増える背景があります。

教育委員会ではこれまで、学校への人的支援や部活動の在り方の検討、教育委員会による給食費の徴収、学校閉庁日の設定、校務支援システムの導入などに取り組んできました。これからも、学校現場との連携を密に多忙化解消に努め、先生が子どもたちと向き合う時間を確保してまいります。

みらいの種



新任の教職員に働く上で心構えなどを講話

教育長コラム 日 曾田 高治

今年度の重点施策のつは、教職員の働き方改革関連事業です(左欄参照)。教職員の多忙化や長時間勤務は社会的な課題であり、さまざまな解決策が模索されています。厚木市も例外ではなく、小・中学校のいずれも長時間勤務の実態があり、まさに喫緊の課題となっています。



抱えた寂しさを受け止める

青少年相談員 丸山 勝子さん (68・上荻野)

地

域の子どもたちに寄り添う青少年相談員として22年目を迎えています。目の前の子どもたちと向き合っているうちに、いつの間にか相談員の中で一番の古株になっていました。家族の助けや仲間にも恵まれ、長く続けることができています。

相談員は、青少年の非行を防ぐさまざまな活動をしています。中でも、公園やゲームセンター、大型店舗などのパトロールが活動の中心です。長年の経験により、子どもの様子から声掛けすべきか、分かるようになりまし。話し掛ける時は、同じ目線に立って話をよく聞き、高飛車にならないようにしています。

荻野地区では、通常のパトロールに加え、独自に「青少年への声かけパトロール」を10年以上実施しています。学校の先生の協力を得て開始し、今では自治会や健全育成会、駐在所、PTAなど、参加者は100人を超えます。年2回のこのパトロールを定着させたことは、地域の大きな財産になったと思います。

振り返ってみると、子どもの行動は20年で大きく変わりました。昔はシンナー、喫煙、ライターなどのガスを吸う「ガスパン遊び」など、グループでの典型的な行動がありました。が、その数は減っています。今見る

「仲間と活動するので、怖い思いをしたことはない」と話す丸山さん

青少年相談員

現在、各地区や小・中・高等学校から推薦された102人が活動しています。

【主な活動内容】

- 青少年の非行を防ぐ街頭指導パトロール
- 街のごみを拾ったり落書きを消したりする環境浄化活動
- 喫煙や飲酒、薬物乱用の害を訴える啓発活動



心と街のクリーン作戦にも多数参加

青少年教育相談センター ☎225-2520

長年相談員をしていると、成長した彼らが家族を連れて訪ねてくれることがあります。反発を繰り返していた子どもが立派になった姿を見るのは、本当に相談員冥利に尽きます。相談員を務めるのもあと数年。肩書はなくても、寂しさを抱えた子どもたちに手を差し伸べる地域のおばちゃんであり続けたいと思います。

行動は変わっても、決して変わらないものもあります。それは、非行に走る子どもが抱えている寂しさです。居場所がなく居心地の悪さを感じたり、甘えたいのに甘えられなかつたりして反抗してしまうのでしょうか。そんな子どもを導くには、寂しさを受け止める地域の大人が必要です。子どもたちは、抱えているものを大人にぶつきたいのだと思います。



自分の住む地区以外に市街地も巡回

おうちで 忙しい朝のお手軽メニュー 和風チーズトースト 給食レシピ

今回紹介するのは、朝ごはんにもぴったりなお手軽メニュー、「和風チーズトースト」です。じゃこチーズが相性抜群。食欲をそそるごま油と磯の香りが広がる、栄養満点の和風トーストです。



材料(4人分)

- ・食パン……4枚
- ・ちりめんじゃこ……5g
- ・ごま油……小さじ1
- ・きざみのり……少々
- ・チーズ……60g(ピザ用チーズなど)

作り方

- ① ちりめんじゃこをごま油で炒め、パンに乗せる。
- ② ①にチーズとのりをつけて、チーズがとろけるまでこんがりトースターなどで焼く。

給食の人気レシピを市ホームページに掲載 [厚木市 給食レシピ](#) [検索](#)

数字で見るあつぎの教育

Q これって何の数字？
219,960kWh

A 小・中学校8校に設置されている太陽光発電システムの年間発電量です。

一般家庭が1年間に消費する電力、約50戸分に相当します。昨年10月に完成した三田小学校の太陽光発電システムは、体育館に設置されたもので、年間の発電量は16,650kWh。蓄電池に充電しながら、校内で消費しています。

市では、地球温暖化を防ぐため、再生可能エネルギーの導入を促進しています。機会を捉え、公民館や消防署分署、学校敷地などの公共施設に太陽光発電システムを設置。地球温暖化の原因となる二酸化炭素や電気料金の削減はもちろん、大規模災害によって停電した時も非



三田小学校のモニター

常用電源として活用できるなど、さまざまな効果があります。

三田小学校の校内には、発電状況を表示するモニターが設置されています。削減した電力量と二酸化炭素量、現在の発電量と消費電力、蓄電池残量、過去1週間の変化、発電した電気の流れなどが一目で分かります。子どもたちが発電の仕組みに興味を持ったり、環境問題への関心を高めたりと、環境教育の観点からも良い影響をもたらしています。

太陽光発電システムを設置している小・中学校
三田小・緑ヶ丘小・鳶尾小・飯山小・玉川中・南毛利中・藤塚中・相川中学校

i

親子のための
info
インフォ

耳より!

速く走るコツ 教えます

春の運動会シーズンが近づいています。「少しでも速く走りたい」。そんな願いを持つ子どもは多いのではないのでしょうか。そこで、中学校の陸上部顧問歴13年を誇る、浅野益男先生にコツを聞きました。



point 1

腕をしっかり振る



- ・手は鼻あたりまで上げる
- ・拳は握り締めない
- ・左右の手を同じ振り方(左右対称)に
- ・脇は広げすぎない
- ・肩の力を抜いてリズム良く振る

point 2

上体はまっすぐに

- ・前かがみにならない
- ・胸を張り過ぎない
- ・直立して深呼吸。そのままの姿勢で走り出すイメージ

point 3

足は数字の「4」に

- ・かかとをお尻に付けるように上げる
- ・足を上げるより、足を下げる(地面をたたく)意識を強くする
- ・親指の付け根に体重を乗せる



速く走るには体幹が大事
家庭でもできる体幹トレーニング

結構つらい



体をまっすぐにして30秒くらいキープ



日頃から良い姿勢を心掛けることも体幹を鍛えるトレーニングになります。

学校、家庭、子どもの発達…独りで悩まないで! **子どもの相談は ☎221-8080** (青少年教育相談センター)
平日9時～17時(火曜は20時)。それ以外の時間と土・日曜、祝日は留守番電話をご利用ください。ネットいじめ・ヤングテレホン ☎223-6693でも承ります。