



生活指導通信

No. 5

はじめに

このたびの熊本地震により被害を受けられた皆様に、心よりお見舞い申し上げます。今なお不自由な生活を余儀なくされている方々の安全と、一日も早い復興を心よりお祈り申し上げます。

《夏休み明けの生徒の見守りについてのお願い》

長かった夏休みが明け、学校に生徒たちの元気な姿が戻ってまいりました。一方で、この時期は生活リズムの変化や行事へのプレッシャー、人間関係の再構築などから、生徒の心身が最も不安定になりやすい時期でもあります。

厚生労働省や文部科学省の過去のデータにおいても、「夏休み明け(9月上旬頃)」は、全国的に小中高生の不登校傾向や心身の不調、自殺リスクが年間で最も高まる時期であることが示されています。

学校におきましても、登校時の様子観察や個別の面談などを通して、生徒一人一人の変化にこれまで以上に細かく注視してまいります。ご家庭におかれましても、あたたかい見守りと併せて、お子様の変化にご留意いただけますようお願い申し上げます。

■ 最近の心身の不調につながる主な要因

近年の傾向として、生徒が大きな悩みを抱えたり、心身に不調をきたしたりする背景には、特に以下の要因が多く見られます。

- 成績やテストの点数が大きく落ちたことによる不安・焦り
- 友人関係におけるトラブルや孤立感

これらは一見すると小さな変化に見えても、本人にとっては非常に大きなストレスとなっているケースがあります。

■ ご家庭で気づきやすい「些細な変化」の例

- 朝起きられなくなった、食欲がない、腹痛や頭痛を訴える
- 急に無口になった、部屋に閉じこもりがちになった
- イライラしたり、投げやりな言動が増えたりした
- スマホを見る時間が極端に増えた、または全く見なくなった

■ 学校との連携について

もしご家庭で「いつもと少し様子が違うな」「何か悩んでいるかもしれない」と感じる些細な変化がございましたら、どのような小さなことでも構いませんので、遠慮なく学校へご連絡ください。

「こんなことで連絡してもいいのだろうか」と躊躇される必要はありません。ご家庭と学校が早期に情報を共有し、連携して手を差し伸べることで、お子様の心と身を守る一番の予防策となります。

担任をはじめ、学年教員、スクールカウンセラー等、全校態勢でサポートいたします。一人で抱え込まず、ぜひ学校にご相談ください。



《スマートフォン・SNS 等の利用に関する緊急のお願い》

本校におきまして、生徒による SNS 等の利用に関し、「一歩間違えれば犯罪(刑事事件)」に該当しかねない極めて深刻な事案が、立て続けに発生いたしました。

学校ではこれまでも、集会や通信等を通じてスマートフォンや SNS の使い方について何度も繰り返し指導を行ってまいりました。しかしながら、こうした事案が連続して起きてしまっている現状を、本校としても大変重く受け止めております。聞き取り調査においても事態の全容把握が難航し、当事者である生徒自身も事の重大さに後から気づくなど、規範意識やモラルの欠如が非常に懸念される状況です。



1. 学校における指導の限界と警察との連携について

これまで何度も注意喚起を行ってまいりましたが、SNS 上の不適切行為(名誉毀損、脅迫、個人情報の流出、犯罪行為の唆しなど)は、すでに学校で指導・対応できる範囲を超えています。

つきましては、今後法令に触れる行為や同様の事案が確認された場合、学校内での指導にとどめず、速やかに警察等の関係機関へ相談・通報し、厳正に対処してまいります。

2. ご家庭へのお願い(ルールの再徹底と解約の検討)

スマートフォンやタブレット機器は、保護者の皆様の責任のもとお子様に貸与されているものです。終業式の生活指導主任講話におきましても、全校生徒に対して改めて厳しく指導を行いました。ご家庭におかれましても、重ねて強い態度でのご指導をお願いいたします。

- **使用ルールの再徹底**: 利用時間や投稿内容について、今一度厳格なルールを設けてください。
- **利用状況の点検**: 保護者の管理下で、定期的に端末や SNS の利用状況を確認してください。
- **ルールを守れない場合の措置(解約等)**: 何度も注意されているにもかかわらず家庭内のルールや社会の決まりを守れない場合は、「利用停止」や「契約解除(解約)」といった毅然とした対応をとることを含め、ご家庭で強く話し合ってください。

お子様が被害者にも加害者にもならないよう、ご家庭での一層のご指導と厳しい管理をお願い申し上げます。

《引き渡し訓練へのご協力・ご参加のお礼》

昨日実施いたしました引き取り訓練におきましては、お忙しい中、また暑さの残る中、多くの保護者の皆様にご参加いただき、誠にありがとうございました。皆様のご協力のおかげをもちまして、滞りなくスムーズに訓練を終了することができました。



今回の訓練を通じ、万が一の災害発生時における避難経路の確認や、引き渡し手順の再確認を行うことができ、学校にとっても大変有意義な機会となりました。

災害はいつ、どのような形で発生するか分かりません。大規模地震等の緊急事態においては、学校とご家庭、そして地域が連携し、迅速かつ確実に生徒の安全を確保することが最優先となります。

ご家庭におかれましても、今回の訓練を機会に、通学路上の危険箇所や非常時の家族間の連絡方法、避難場所などについて、改めてお子様と話し合ってくださいと幸いです。

今後とも生徒が安心して学校生活を送ることができるよう、防災・安全指導に努めてまいります。引き続き、ご理解とご協力をよろしくお願い申し上げます。

《コラム①パーソナルスペース(適切な距離感)》について考える》

学校生活のなかで、友人や周囲の人との「距離感」に起因する行き違いやトラブルが見られることがあります。悪気はなくても「相手との距離が近すぎる」ことで、知らず知らずのうちに相手に強いストレスや恐怖感を与えてしまっているケースがあります。学校でも生徒たちに伝えておりますが、ご家庭におかれましても「パーソナルスペース(他人に近づかれると不快や不安を感じる個人空間)」について、ぜひ話題にいただければ幸いです。

1. データに見る「人が心地よいと感じる距離」

文化人類学や心理学の知見(ホールによる対人距離の分類など)では、人間関係における適切な物理的距離が以下のように数値化されています。

- **親密な距離(0cm～45cm)** ごく親しい家族や特別な関係の人だけが入れる空間。これ以上近づくと、人は無意識に強い警戒心や緊張感を抱きます。
- **個人の距離(45cm～1.2m)** 友人や知人と会話するのに適切な距離。手を伸ばせば触れられる程度(約 50cm～1m)が、お互いに圧迫感を感じない快適な距離とされています。
- **「腕一本分(約 50～70cm)」の距離を保つことが、相手を尊重する基本的なマナーとなります。**

2. 「近すぎる」ことで起こる問題

中学生の時期は、ノリや親愛の情のつもりで相手のパーソナルスペースに急に踏み込んでしまいがちです。しかし、以下のような言動は相手を不快にさせたり、トラブルの原因になったりします。

- **物理的な近さ:** 耳元で急に大声を出す、後ろや横から顔を近づけすぎる、相手のパーソナルスペースに入り込んで顔や体に触れる。
- **心理的な近さ:** 相手が嫌がっているのに「これくらい平気だろう」と一方的に詰め寄る、SNS 等で相手のプライベートに踏み込みすぎる。

「自分にとっては平気な距離」であっても、「相手にとっては不快・恐怖を感じる距離」である場合が多々あります。相手の表情や仕草(少し引く、身体を背けるなど)から察する思いやりが大切です。

3. ご家庭でのお願い

ご家庭におかれましても、日頃の会話の中で以下のような視点で声かけ・ご指導をお願いいたします。

- 「自分がされて嫌なこと」だけでなく、「相手はどう感じているか」を考えさせる
- 人と話す時は「お互いに手を伸ばしてぶつからない距離(腕 1 本分)」を意識させる

人それぞれ「心地よい距離」は異なります。他者との境界線(バウンダリー)を正しく理解し、お互いを尊重し合える人間関係を育めるよう、学校とご家庭で連携して見守ってまいりましょう。

