



# 巣立ち

加東市立社学園中学校  
生徒指導通信  
発行者  
大本健次朗（生徒指導）

## 「現実世界」と「ネット世界」

～ “できること” と “やって良いこと” の再確認を～

中学生は“大人”でしょうか。それとも“子ども”でしょうか。「いつまでも子ども扱いしないでほしい」という思いが芽生える一方で「まだまだ子どもだから、色々な責任は負わせないでほしい」という気持ちもある…。一概にどちらだと決めることはできませんね。但し、“できること”と“やって良いこと”の判断は、大人でも子どもでも正しく行う必要



があります。6日に行われた「情報モラル講演会」の中で、最新のスマホ・SNSと中学生の関わり方の実態についてたくさんのお話がありました。一部ですが、その内容を紹介します。

- ◆夜、しっかりと寝ることで、頭と心の疲れが取れる。夜はしっかりと寝ましょう。遅刻が多い人は注意。
- ◆中学生が「加害者」になっているケースが急増している。
  - ・**撮影罪**…特定の人物の写真や動画を勝手に撮った。「盗撮」が減らないので、刑罰が重くなった。
  - ・**肖像権侵害**…特定の人物の写真や画像をインスタ等のSNSにアップしたり、友だちに送ったりした。
  - ・**名誉棄損**…特定の人物について馬鹿にしたり面白がったりする内容のことを、SNSにアップしたり、LINEや口頭で言ったりした。
- ◆1日2時間以上ネットを利用している人は、要注意。脳の機能が低下し、正常な判断ができなくなる。
- ◆ここ1、2年で法律がたくさん変わった。SNSトラブルを起こすと、職場で解雇や高校退学だけでは済まされず、犯罪者として扱われることになってしまう。

### ★ 情報モラル講演会 ★



子どものインターネット利用が増える中、悪ふざけや冗談のつもりでとった安易な行動が犯罪であったり、自分の技術を自慢したくて違法行為になることをしてしまっているケースも少なくないそうです。

ネット世界でも現実世界と同じように守らなければならない法律やルールがありますし、人と人が付き合う上でのマナーやモラルを守ることも必要です。スマホ等の

機器を巧みに使いこなす中学生は、そういった法やモ等の知識・経験を十分に身につけることができているで

しょうか。また私たち“大人”は、目まぐるしく進化・変化する「ネット世界と子どもたちの実態」について、「知らない・分からない」からと言って目を背け、関心を持とうとしない状態になってはいないでしょうか。交通安全や包丁の使い方を教えるのと同じように、スマホ・SNSの正しい使い方や危険性についても、繰り返し丁寧に確認・説明し、適切な使い方を身につけさせることが重要です。子どもを子ども扱いせず、また大人も大人扱いせず、一緒に考えながら学んでいくことが大切なのかもしれませんね。



## 第71回 加東市総体に向けて 『ピーキング』

今年の加東市総体が、20日から開催されます。「楽しみだ」という人もいれば、「緊張する」という人もいるのではないのでしょうか。本番を前にして緊張していないように見える人がいると「メンタルが強いからだ」と羨んだりしますが、実はスポーツだけでなくどんな場面でも「緊張しない人」なんてほとんどいないそうです。そう見えるのは「緊張と向き合い、どう対処するかを知っているから」だそうです。

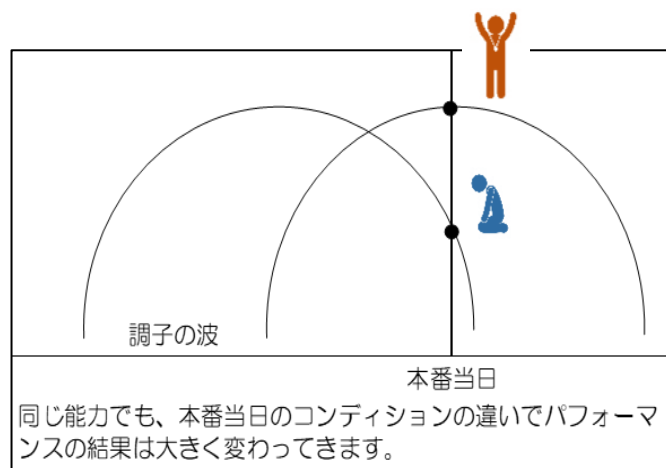


これから総体を迎える社中生の皆さんに、箱根駅伝4連覇を達成した青山学院大学の陸上競技部の原監督が書かれた本の一部を紹介したいと思います。

「オリンピックは、一番強い選手ではなく、4年に1度のその日に一番の調子を持ってきた人が勝ちます。どんなに練習で自己ベストを連発しても本番で結果が出なければ強いとは言えません。目標とする大会で力を発揮するには、そこに照準を合わせてベストなコンディションにもっていく『ピーキング』というトレーニングが必要になります。」

『ピーキング』とは、目標とする大会当日に心身のコンディションをピークに持っていく技術のことです。そこには、トレーニングの質（技）や体調管理（体）、メンタルの準備（心）などが含まれています。

また、モチベーションの元となるものは人それぞれ違います。何にワクワクするかも違えば、試合前の気の持ちようも様々です。つまり、『ピーキング』の方法は十人十色なのです。ぜひ自分のやり方を見つけ信じて下さい。



身体も心も緊張して良いのです。本番当日に一番のピークを迎えるために、自分のやり方で『ピーキング』をして、仕上げを万全にしたいですね。 チーム YASHIRO、Go Fight !

## 6・7月 生活における重点目標

### ○自主的にそうじに取り組む

(こなすだけでなく、汚れを探しにいく)

### ○学年ごとの学習課題を意識する

(7年:緊張感の緩み(授業中の姿勢など) 8年:チャイム着席、授業中立ち歩かない・トイレは休み時間に行く 9年:意識の差(発表者の固定化など))

### ○現校則を守り、心を整える

(服装や過度な身だしなみ、名札、不要物など)

6・7月は、左記3点について、生徒会中心に重点的に取り組み、より良い学校、なりたい自分に向けて成長していきたいと考えています。前向きな課題は成長の栄養源です。

ご家庭や地域の皆様からの温かいご支援やお声がけいつもありがとうございます。今後とも、宜しく願い致します。