



育成センター

こうほう

発行元 板野東部青少年育成センター組合
 板野郡北島町中村字上地23番地1 北島町役場5階
 TEL: 698-3440 FAX: 698-8810
 相談電話: 698-8780
 E-mail: itanotobu-ikusei@mb.pikara.ne.jp

《育成センターからのお知らせ》

令和5年5月8日から新型コロナウイルスについての取扱いが季節性インフルエンザと同等の5類感染症に変更され、今後はマスク着用や消毒等の予防について各自の判断に任せられることになりました。

ここ数年はソーシャルディスタンスや三密回避、濃厚接触等の言葉を目にしていたましたが、次第に日常が戻りつつあり、ようやく出口が見えてきました。

育成センターでも今後は青少年の健全育成や非行防止活動、環境浄化活動、相談体制等を更に充実させ、社会の情勢や地域住民のニーズを的確に把握するとともに家庭や学校、関係機関や団体と協力し、青少年が健やかに過ごすための支援をしていきます。

他にもセンターには悩みや困りごとの相談窓口を設置しています。お気軽に連絡してください。

相談電話 088-698-8780

《自転車ヘルメットの着用について》

道路交通法が改正され、令和5年4月1日から自転車に乗る時は全ての人にヘルメットの着用が努力義務化されました。

今回の法律改正の背景には自転車事故で死亡した人の約7割が頭部に致命傷を負っており、ヘルメットの着用状況による致死率では、着用していない場合の致死率は、着用している場合と比較すると約2.3倍も高くなっています。このことからヘルメットを着用することは自分の命を守ることに繋がります。

ただしヘルメットを着用する時は以下のことに気をつけましょう。

○自分の頭のサイズに合ったものを選ぶ

大きすぎず、小さすぎず、ぴったりしたものをつけましょう。

○あごひもをしめる

しめすぎると苦しいので、指1本入るくらいに調整しましょう。

○耐用年数を知っておきましょう

ヘルメットは消耗品なので経年劣化します。

また万が一の交通事故にあわないためにも、交通マナーを守ることを心がけましょう。



《「いじめ」と「いじり」は違う?》

文部科学省が公表した児童生徒の問題行動・不登校調査によると2021年度に認知したいじめは前年度より増加しており、不登校も急増しています。今回はコミュニケーションの一つとして捉えられがちな「いじり」と「いじめ」の違いはあるのかについて考えてみます。

グループの中で特定の人をからかいや嘲笑の対象とすることで場を盛り上げる行為を「いじり」といいます。これは「いじめ」とは異なるものとして認識されていることが多いですが、はたしてそうでしょうか。集団の雰囲気を明るくするためのいじり行為は、「場の雰囲気を壊したくない」「空気を読めないと思われたくない」と考える、いじられている側からすれば中々文句を言えなくなります。いじっている側からすれば、集団の中で話題として取り上げているし、本人からの文句もないので大丈夫だと思いがちです。「いじり」は悪気がなく行われがちであるため見逃されることが多々あります。

次に「いじり」にセーフティゾーンはあるのでしょうか。これは人によって嫌だと思えることは様々だし、同じ人でもその日の気分によっていじりを許せる範囲が変わることもあります。つまりはどんな「いじり」でも「いじめ」につながる可能性があります。

また「いじり」を安易なコミュニケーションの手段として多用することで人間関係に深刻なトラブルが生まれるかもしれません。集団の中の雰囲気づくりのためにいじられ役を演じる義務は誰にもありません。

いじられる側の気持ちは本人にしか分かりません。本人が不快に思う「いじり」は「いじめ」です。いじり行為がエスカレートすると強いストレスを抱えることになり、学校生活に支障をきたすことも考えられます。自分がされて嫌なことは他人にしないことが大切です。相手の立場になって考えてみて嫌だと思える「いじり」はやめるようにしましょう。

《アンガーマネジメント》

怒りにまかせて衝動的な行動をとり、人間関係が悪化し後から後悔したことはないでしょうか。アンガーマネジメントとは怒りの感情をコントロールすることです。これは怒らないようにするのではなく、怒りと上手つきあうための心理トレーニングです。その中でもよく知られている6秒ルールを紹介します。

これは怒りが持続するのはカッとしてから6秒までなので、これを乗り越えれば頭が冷えて普段の自分に戻れます。この6秒を乗り切るために、深呼吸やその場を離れる等の方法がありますが、大切なのは意識をそらすことを自分なりに考えておくことです。