

センターだより

第3号 平成29年12月12日

小松島市青少年健全育成センター

<1年を振り返り新たな目標を立てましょう>



1年が過ぎ去るのが早いですね。もうすぐ冬休みです。そしてお正月を迎えます。楽しいことがたくさん待っている人もいると思います。また、この時期は、新しい年に向かい、今年の反省を基に新たな目標を立てるのによいころです。特に、新しい年は、3月までは今年の延長線上にあります。4月からは生活が大きく変わる人がいると思います。不安な面があるかもしれませんが、積極的に4月以降の自分自身の姿を想像してみましょう。きっと楽しく創造的な目標が立てられるのではないのでしょうか。

1月になるとますます、寒さが厳しくなります。皆さんは勉強やスポーツに励んでいることと思いますが、風邪やインフルエンザにかからないよう体力づくり、手洗いや防寒に努めましょう。そして、1月9日（火）にはみんなで元気に登校しましょう。

<ネット利用について>

最近、SNSへ投稿をしたことをきっかけに、事件に巻き込まれたという報道に接することがあります。若い人にとって、人とのつながりが広がるSNSはなくてはならない存在だと思いますが、自分のネット利用に「危ない」側面があることを認識している人は、多くないようです。

SNSや写真投稿サイトなど、写真や動画を公開できるサービスは多くありますが、カメラの性能が高まり、ピースサインから指紋が判別されることもあるとか。指紋がわかるほどなら、背景に写る看板や文字など簡単に読めるはず。その結果、他の情報ともあわせると個人が特定されることにつながって、非常に危険なことになる可能性があります。

ネットへの依存度が高くなるほど、トラブルに巻き込まれやすく、またトラブルを起こしやすいと言われます。そこで、自分のネットの使い方に関心がないかどうか、自ら振り返るチェックリストを次に示します。



携帯・スマホ依存チェック

- ケータイ（スマホを含む。以下同）を忘れると遅刻してでも取りに戻る
- ながらケータイをしている（食事、風呂など）
- 授業中でもケータイが気になる
- ケータイが鳴っていないでも鳴っていると錯覚する
- ケータイ以外に楽しいことがない
- リアル友達より、ネット友達の方が多い
- 友達といってもずっとケータイをいじっている
- 一日のかなりの時間をケータイをいじって過ごす
- ケータイがないと不安になる
- ケータイをいじって失敗したことがある（遅刻・人間関係など）
（遠藤美季氏「キミのミライ発見」より）

自分にあてはまるものはありますか。いくつかあてはまる項目があれば、使い方をよく検討してください。特に、使えば使うほどSNSが負担になる「ソーシャル疲れ」ぎみの人は、十分に注意してください。無料通話アプリやSNS、ゲーム、動画など、楽しく魅力的なことがいろいろできるスマホですが、使いすぎに注意し、自らをうまくコントロールできるような使い方を工夫してください。

また、トラブルに巻き込まれたり、困ったことが起こったときは、一人で悩まず、保護者や学校の先生などの大人にできるだけ早く相談してください。



小松島市青少年健全育成センター

電話・FAX (0885) 32-1398

電話相談 (0885) 32-5560

（なんでも相談ください。秘密は守ります。）