# My School Life

マイスクールライフサポートブック

# Support Book

# マイスクールライフサポートブック

Enjoy your School Life!

MY SCHOOL LIFE SUPPORT BOOK

# 目次

友だち

スマホ・ケータイの使い方

学習と進路

心と体

## 第1章 友だち

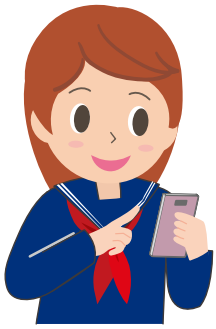
高校って、いろいろな中学校から集まるよね。

1 入学したときは誰だって不安 …… 2
2 自己紹介のポイント …… 3
3 人と話すときは …… 4
4 知っておこう！人づきあいの型 …… 6
5 できごとのとらえ方で結果も違う …… 7
6 友だちづきあい Q&A …… 8
7 よりよい友だち関係をめざして …… 9
8 ちょっと見方を変えてみよう！ …… 12


Friends

## 第2章 スマホ・ケータイの使い方

トラブルを避けよう。上手に使おう。




1 スマホ・ケータイを使っているあなたに気をつけてほしいこと …… 14
2 スマホを使うことは、インターネットを使うこと! …… 15
3【トラブル事例①】個人情報公開のリスク …… 16
4【トラブル事例②】ネット炎上 …… 17
5【トラブル事例③】誹謗中傷・犯行予告等、悪質な投稿 …… 18
6【トラブル事例④】スマホ越しのコミュニケーション …… 19
7【トラブル事例⑤】インターネット上での交流 …… 20
8【トラブル事例⑥】自画撮り被害 …… 21
9【トラブル事例⑦】スマホゲームへの依存 …… 22
10【トラブル事例⑧】架空請求の被害 …… 23
11【トラブル事例⑨】闇バイト …… 24
12 トラブル回避法 …… 25
13 スマホ利用のルール　みんなで話し合ってみよう！ …… 26
14 振り返ろう、スマホ・ケータイの使い方 …… 27
15 それでもトラブルにあってしまったら …… 29


Information Morals

## 第3章 学習と進路

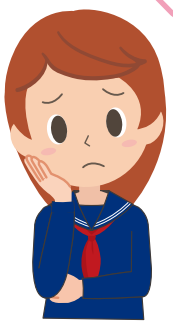
勉強が難しくなるって、聞いたんだけど。

1 勉強法を確立する …… 31
2 夢をかなえる勉強術 …… 32
3 ノートの達人 …… 33
4 これで安心！テスト㊙対策 …… 36
5 部活動と勉強、両立できる！ …… 37
6 挑戦！資格・検定 …… 39
7 高校を卒業したら? …… 40
8 先輩たちは進路をこう決めた …… 41
9 目標に向かって …… 42
10 チェックシート …… 43
11 知っておきたいお金の話 …… 44
12 学習や進路の悩みQ&A …… 45


Study& Course

# 第4章 心と体


1 思春期とは …… 48
2 健康とおしゃれ …… 52
3 たばこ …… 58
4 アルコール …… 61
5 薬物 …… 62
6 オーバードーズ …… 66
7 異性という存在 …… 67
8 いろいろな性について考えよう …… 69
9 デート DV について知っていますか？…… 71
10 HIV ／ AIDS …… 74
11 高校生の悩みから …… 75
12 誰かに聴いてほしいとき …… 78


Mind & Body

新入生のみんな
高校入学おめでとう!!
高校の生活について、
紹介するね。
先輩たちのメッセージや
アドバイスもあるよ。
中等教育学校
4年生に進級
おめでとう!!
高校生活は、
楽しみ?
それとも心配?

# 第1章 友だち

## 人との出会い、それは感動のステージの始まり

できるだけ多くの人とできるだけ多くの時間を共にし
思いっきり語り合いたい。わかり合うために。

1 入学したときは誰だって不安……2
2 自己紹介のポイント……3
3 人と話すときは……4
4 知っておこう！人づきあいの型……6
5 できごとのとらえ方で結果も違う……7
6 友だちづきあい Q&A……8
7 よりよい友だち関係をめざして……9
8 ちょっと見方を変えてみよう！……12

# 1 入学したときは誰だって不安

話の合う人が
いるかどうか心配だ

仲のいい友だちは
別の高校へ進学した

昼食を一緒に
食べる人がいるか
どうか心配だ

自分から
知らない人に
話しかけるのは苦手だ

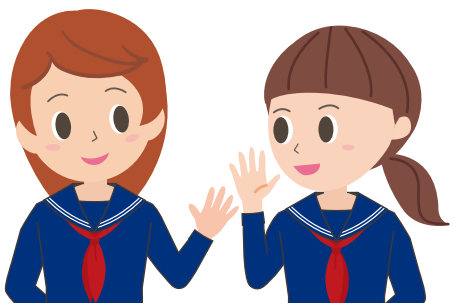
あるある こんなこと

こうした心配はあなただけの特別なものではありません。これはほとんどの高校１年生が感じる不安です。あなただけではないのです。周りの人も同じ思いでいるのです。

## まずはあいさつから始めよう！

人間は不安なときほど誰か話し相手がいると助かるものです。ほんの少し勇気をもって自分から積極的に声をかけてみてはどうでしょうか。まずは、あいさつをしてみましょう。その後、会話が始まったら、改まったことを話すのではなく、自分が感じたことを素直に話してみましょう。「よろしく」の言葉を添えて。
たとえばこんな風に…

- 入学式緊張したね。
- あの先生、ちょっと怖そうだね。
- 校舎が広くて迷いそうだね。
- 中学より生徒が多いね。
- 知っている人いた？



# 2 自己紹介のポイント

入学直後は、なにかと自己紹介する機会が多いものです。自己紹介の基本は、他の人に自分のことを知ってもらうということです。そのことを考えながら、以下のワークシートを参考に、自分自身について整理し、組み合わせて使ってみましょう。

やってみよう！

1.「私の出身中学は＿＿＿＿＿＿＿＿です。」

2.「中学時代の部活動は＿＿＿＿＿＿＿＿でした。
高校では、＿＿＿＿＿＿＿＿部に入りたいです。」

3.「私の好きな○○は＿＿＿＿＿＿＿＿です。」

4.「私の趣味は＿＿＿＿＿＿＿＿です。」

5.「私の得意なことは＿＿＿＿＿＿＿＿です。」

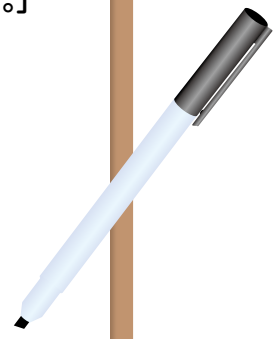
6.「高校生活でがんばりたいことは＿＿＿＿＿＿＿＿です。」

7.「私が今、力を入れていることは＿＿＿＿＿＿＿＿です。」

8.「私はよく人から＿＿＿＿＿＿＿＿と言われます。」

9.「私は一見＿＿＿＿＿＿＿＿ですが、
意外と＿＿＿＿＿＿＿＿な所もあります。」

10.「私は最近＿＿＿＿＿＿＿＿に興味をもっています。
それに詳しい人がいたら、あとで教えてください。」



好きなものや今興味があるもの、知りたいと思っていることについて、少し詳しく説明してはどうでしょうか。同じことを感じたり考えたりしている「仲間」が見つかるかもしれません。共通の話題が仲間作りには必要です。自己紹介はそれらの情報を提供する場でもあるのです。

## ☑ Point! 自己開示で親密度アップ

自己開示とは、自分自身に関する話をすることです。それは、ちょっとした打ち明け話のようなものです。自己開示をすると親しみが増すと言われていますが、その理由は、打ち明け話をされた人が「自分は信頼されている」と感じるからです。そのことによって、話してくれた人に対する好意や親しみが増します。

自己開示をするときに注意してほしいのは、最初から深刻な話はしないことです。聞く側にも抵抗の少ない、あたりさわりのない内容から始めてみましょう。

# 3 人と話すときは

## 基本は相手を思いやること

### ☑ Point! 相手が楽しく話せるようにすること

**共通の話題を見つける**

相手の自己紹介を参考にして、趣味が同じだったり、興味や関心のあることが似ていたりしたら、そのことを話題にしてみましょう。

**相手のよく知っていることや得意なことを聞かせてもらう**

自分の好きなことを話題にするのは楽しいもの。だから、相手の得意な分野について教えてもらいましょう。きっと、相手は喜んで教えてくれるし、話もはずむはず。

**話題は自分が好きなこと、関心を持っていることを話す**

話題づくりが苦手な人は、自分が何を話しても相手がしらけてしまうのではないかと思いがちです。でも、相手はあなたがどんな話をしてくれるのかと、期待していることが多いものです。

### ☑ Point! 相手に嫌な感じを与えないこと

**表情・態度**

話題の中身も大切ですが、相手に好印象を与えるカギは、話すときの顔の表情や声の調子、それに聞いているときの態度です。気のない返事をしたり、うわべだけの相づちを打ったり、話しているときに他のことをして真剣に聞かない態度は、悪い印象しか与えないので気をつけましょう。

**会話はキャッチボール**

調子に乗って一方的に話しすぎないように気をつけましょう。相手を不快にさせているかもしれません。ある程度話をしたら、相手の話にも耳を傾けましょう。

### ☑ Point! こんなココロ持ちで話そう

**1 同級生とは気楽に、でも丁寧に**

(先生や上級生に対しては、節度をもって丁寧に)

**2 人の悪口を言わない**

(悪口はトラブルのもと)

**3 友人に頼りすぎない、嫉妬しない、一人占めしない**

(依存しすぎたり、感情を逆なでしたりすれば人は離れていく)

# 例えば、こんな話 ～新潟弁バージョン～

●生徒Ⓐが、友人Ⓑと Ⓒに通学時に会った。（生徒玄関、駅、バス停などで）

| | 会話のヒント！ |
|---|---|
| A: おはよー。 | ⬅ あいさつは、1日を気分よくスタートさせるポイント |
| B: おう、おはよー。 | ⬅ 軽く手を挙げたり笑顔を返したりするとイイ感じ |
| A: 今日、結構さみーな。（寒いな） | ⬅ 最初は、天気や寒暖の話題が無難 |
| B: そう！すっげさみーよな。なんか着てくればいかったいや。 | ⬅ 相手の最初の一言にはとりあえず合わせる |
| A: あ、そういえばさ、模試代持ってきた？ | ⬅「あ、そうそう」「そういえば」などの言葉で話題を変える |
| B: やべ、忘れたわ。 | |
| A: 俺も。どうする？ | ⬅ 困ったときは相談！ |
| B: とりあえず、担任に言う？ | ⬅ 相談されたら一緒に考える |
| A: あ、Cだ。おはよー。 | ⬅ 自分からあいさつすると好感度アップ！ |
| C: おう、おはよー。 | ⬅ あいさつされたら、ちゃんと返す |
| A: 今さあ、模試代の話してたんて。 | ⬅ 話題を別の友人とも共有する |
| C: あ、俺持ってきた。 | |
| B: え？マジで？　やるねー。 | ⬅ 友人の良いところは、ちゃんと評価！ |
| A: さすがCらな。 | |
| C: らろ？たまたまらけどね。（でしょ） | ⬅ ほめられても、あまり調子に乗らない |

## 目上の人との接し方

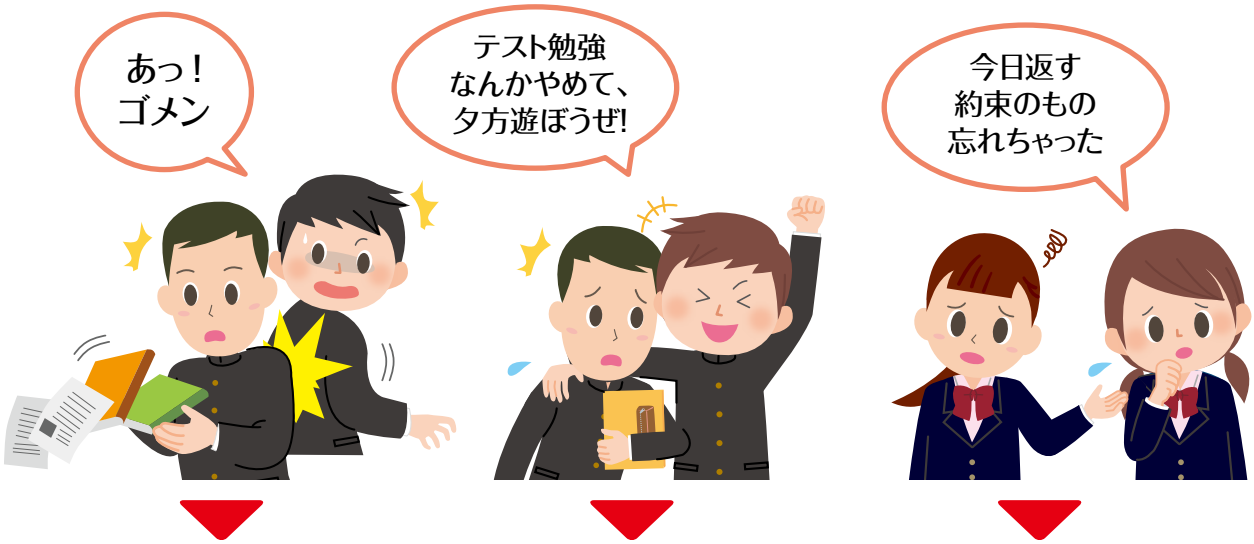
高校生になると、自校の先生・他校の部活動顧問の先生・親せき・地域の方々など、目上の人と接する時にきちんとした対応が求められます。話をする時は「相手に届く声量でのあいさつ」と「です・ます」調を基本とし、言葉の細部にこだわるよりも、まず相手を敬う気持ちを大切にしましょう。

# 4 知っておこう!人づきあいの型

## あなたはどんなタイプ？

やってみよう！

下の3つの絵を見て、日ごろの自分の行動を思い起こして、自分ならどう言うかを考えてみましょう。




**Ⓐ**「何やってんだよ。」
**Ⓑ**「・・・・・。」(無言)
**Ⓒ**「びっくりしたよ。お互い気をつけような。」

**Ⓐ**「嫌だ、俺行かない。」
**Ⓑ**「わかったよ。行くよ。」
**Ⓒ**「今日はテスト勉強をしたいから行けないけど、今度つきあうよ。」

**Ⓐ**「ひどい、約束したのに。もう貸さない。」
**Ⓑ**「え～。困ったなあ。」
**Ⓒ**「忘れたんならしょうがないよ。明日は必ず持ってきてね。」

**A**タイプ 自分のことを優先しすぎる「攻撃型」
**B**タイプ 相手のことを優先し、自分を抑える「あきらめ型」
**C**タイプ 自分のことを考えながら、相手のこともくみ取れる「アサーティブ型」

「アサーティブ」とは自分を大切にしながら、相手のことも大切にすることができる表現方法です。この対応を身につけて、よりよい友だち関係が続けられるようにしましょう。

**Point!** 理想的な関係は、わたしもOK、あなたもOK

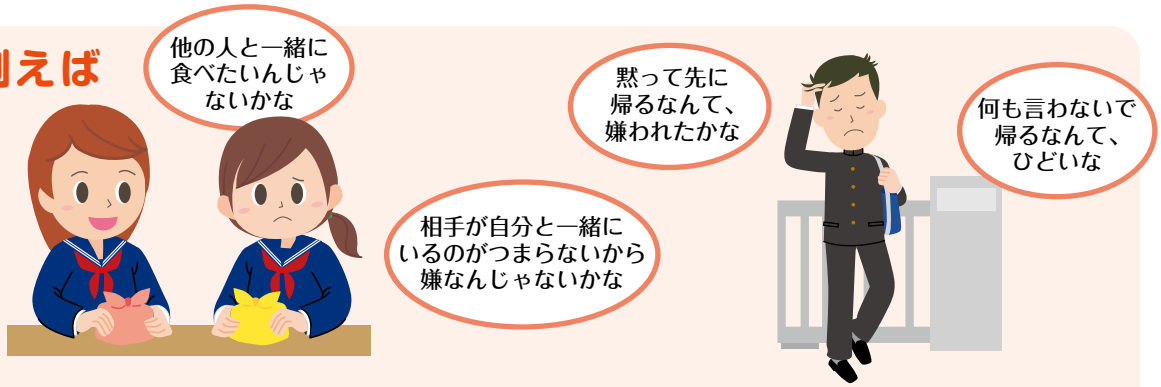
# 5 できごとのとらえ方で結果も違う

## 思い込みは気分と行動を左右する

あいさつをしても返事が返ってこなかったとき、あなたはどのように感じ、どう考えますか。上の例のように無視されたと考えた場合、「もう、あいさつなんかするもんか」と怒って、その人との関係が悪くなってしまいがちです。もし、下の例のように考えることができたら、怒りもわかず、今までのようにあいさつができるのではないでしょうか。返事が返ってこなかった理由はその人に聞かない限りわからないのに、私たちは自分の思い込みで決めつけてしまいがちです。相手の行動を自分がどのようにとらえるかによって、その後の気分や行動が変わってくるものです。

例えば、下の場面で、あなたはどのように考えますか。

**例えば**




上のように考えてしまったりすることはありませんか？プラスの考え方もしてみましょう。

**☑Point!** **相手の行動を思い込みで決めつけないで、じっくりと状況を考えてみましょう**

やってみよう！

あなたが考えたプラスの考え方を書いてみましょう。

# 6 友だちづきあいQ&A

## こんな時はどうすればいいの？

**Q1** 友だちに「イヤ」と言いたいとき、はっきり「イヤ」と伝えることができなくて困っています。

### A 「イヤ」というメッセージは２部構成で！

自分が「イヤ」と思うときに「イヤ」と伝えられることは、よりよい友だち関係を築く上でとても大切なことです。「イヤ」と言いたいときは、下のように断る意志と理由の２部構成でメッセージを伝えましょう。「イヤ」と言われただけでは、相手は戸惑うはずです。引き受けたくない理由や、もし引き受けたら自分がどのように困るのかを相手に理解してもらうことがとても大切です。

**この本、前から読みたかったんだ。貸してくれない？**

**断る意志**
この本を、貸すことはできない。

**理由**
Aさんから借りた本なので、また貸しはできない。もし、貸してしまったらAさんからの信頼を失うことになるから。

**メッセージ**
ごめん。この本を貸すことはできないんだ。この本はAさんから借りたものだから。明日Aさんに返す予定だから、もし借りたいんならAさんに直接貸してもらって。

**Q2** 大切な友だちが悩んでいる時、友だちとしてどうしますか？

### A 大切なのは「聴く」こと！

相手の気持ちを受け止めてしっかり聴くと、相手は安心して話すことができます。迷いや心のモヤモヤを全部吐き出すことができたら、すっきりします。そして、これからどうしようかな、と考える気力がわきます。こうした心の動きがあるので、相手が悩んでいるときには、まず「聴く」ことが大切なのです。

### ☑ Point! 「聴き上手」になるための5つのポイント

①F:Face ..... 相手の方に顔を向ける。
②E:Eye-contact ... 適度に視線を合わせる。
③L:Lean ..... 相手の方に少し体を傾ける。
④O:Open ..... 相手の言葉や気持ちを広く受け止める。
⑤R:Relax ..... 「解決しよう！」と力まず、リラックスする。

# 7 よりよい友だち関係をめざして

## ① いじめは絶対ダメ！

新潟県では、「いじめをしない見逃さない、許さない」意識を高めるため県民を挙げて「いじめ見逃しゼロ県民運動」を展開しています。「いじめ見逃しゼロスクール」の取組は高校でも継続します。

### ～いじめの４層構造～

森田洋司／清永賢二　(1994)「新訂版　いじめ　教室の病い」(金子書房) より作成

いじめの持続や拡大には、いじめる生徒といじめられる生徒だけでなく「観衆」や「傍観者」の立場にいる生徒が大きく影響しています。「観衆」はいじめをはやしたてたりおもしろがったりし、「傍観者」はいじめを見て見ぬふりをし、結果としていじめを後押しすることになります。これは決して許されることではありません。

いじめを未然に防止し、発生したいじめの被害を最小限に抑えるためには、周りにいるみなさんの勇気ある、そしてあたたかいかかわりが必要です。いじめで困っている人がいたら、まずは「信頼できる大人」に相談してください。

**いつでも気軽に相談を**

**いじめ相談窓口**

**●24時間子供SOSダイヤル**
（なやみいおう）
TEL 0120-0-78310（フリーダイヤル）
※IP電話の一部等、つながらない場合は次の番号へ
TEL 025-285-1212（新潟県いじめ・不登校等相談電話）
※通話料金がかかります

**●新潟県教育委員会 生徒指導課**
（平日8:30～17:15）
TEL 025-280-5124

**●いじめ・不登校等 悩みごと相談テレフォン**（平日9:10～16:00）
TEL 025-263-4737

**●県立教育センター教育相談**（平日9:00～17:00）
TEL 025-263-9029

**●新潟県SNS相談**（LINE）
学校で配付されたプリントから登録ができます。プリントを紛失してしまった場合は、学校の先生に聞いてください。

新潟県いじめ・不登校等相談メールアドレス
ijime@mailsoudan.org
※パソコンからのメールを受け取れる設定にしておいてください。
QRコード

メールの返信について
・月～金曜日の8時30分から17時15分までは、相談者に直接返信します。
・夜間及び祝休日は、定型メールを自動返信し、翌開設日に相談員が改めて返信します。

# ② こんな仲間集団には注意しよう！

**だからといって、**

## こんな仲間集団はいいのかな？

**対等な関係が保たれていない集団**

命令する者とされる者がいるなど、上下関係があるか、あるいは、仲間内の誰かをからかったり、いじめたりする関係がある集団

**法やルールを守らない集団**

飲酒、喫煙、万引きなどの不良行為をしている集団

**閉鎖的な集団**

仲間以外との交流をさけ、常識的な価値観を無視し、まわりの注意や意見を強くこばむような集団

## すぐに相談しよう

自分ひとりだけで苦しまないで、家の人や先生にも相談しましょう。

大人の力を借りることは恥ずかしいことではありません。身近な大人に相談できない場合は、78ページに載っている相談機関に相談してみませんか。きっと気持ちが楽になると思います。相談した内容の秘密は固く守られます。相談は無料です。

### 大切なあなたへ

他の人が、あなた自身になることはできません。
あなたが得意なことをもっと上手にする人はいるかも知れません。
あなたの真似をするのが上手な人はいるかも知れません。
でも、あなたであることは、あなたにしかできません。
あなたは大切な人です。
そのことに気づいてください。
そして、自分を大切にしてください。
また、他の人を大切にすることから、他の人からも大切に思われるように願っています。

# ③ こんなことで困っている友だちもいます

初めての場所に行くとか
初めての人に会うのって
苦手だなぁ

正直に
言っただけなのに、
なんで怒る
のかなぁ

何回書いても
覚えられない。
どうしよう

急な予定変更って
困っちゃうなぁ

順番待ちって
キライだなぁ

何から始めたら
いいんだろう?
優先順位が
わからない

## こんなことも知ってもらえるとうれしいな

冗談が
通じないかも…。
はじめは具体的な
話からしてほしいな。

質問が終わる前に
答えてしまうことも
あるよ。見通しが
もてるとうれしいな。

興味あることに
熱中してしまい、
大事なことも忘れがち。
集中しすぎちゃうん
だよな。

誰でも得意なことと苦手なことがあります。自分の気持ちをうまく話すことが苦手なことも、体育が苦手だったり国語が苦手だったりするのと同じです。みんないろいろな違いがあります。「みんなちがって、みんないい」(※) のです。

(※) 金子みすゞ (1984) 「わたしと小鳥とすずと ー 金子みすゞ童話集」(JULA 出版局)

# 8 ちょっと見方を変えてみよう!

## (1)『孤独』だって大切

ひとりでいることが寂しくつらいから、あるいは友だちがいないと思われるのが嫌だからといって、相手に合わせるばかりの表面的なつきあい方をするのは疲れませんか？常に周りに合わせていないとつきあいが継続しないという関係では、自分の気持ちがいつも後回しになっていませんか？自分と向き合うために、時にはひとりになること、ひとりでいる時間を持つことも必要ではないでしょうか。

ひとりになることを積極的に評価する専門家の先生もいます。その先生は「孤独」という言葉が持つマイナスイメージにとらわれずに、孤独になる勇気を持つこと、孤独を楽しむ能力を持つことの２つの大切さを説いています。

**孤独は、決して、**
**さけるべき否定的なものなどではない。**
**孤独は、現代をタフに、しなやかに、**
**かつクリエイティブに生きていくための**
**不可欠の「積極的な能力」である。**

諸富祥彦（もろとみよしひこ）（2001）「孤独であるためのレッスン」（日本放送出版協会）

## (2)日常を振り返ってみよう！

次の１～３は「解決志向アプローチの実践哲学の３つのルール」です。日常の生活の様々な場面をこのルールに基づいて、振り返ってみましょう。

1. **もしうまくいっているのなら、それを直そうとするな。**
2. **もし一度うまくいったのなら、またそれをせよ。**
3. **もしうまくいかないのなら、何か違ったことをせよ。**

黒沢幸子（くろさわさちこ）（2002）「指導援助に役立つスクールカウンセリング・ワークブック」（金子書房）

## (3)孤独でうまくいかなかったら、信頼できる大人に相談しよう!

信頼できる人や相談できる人を探すことも大切です。身近な人に相談をしにくいときは、電話相談やメール相談、LINE による相談を利用してみてはどうでしょうか？
（主な相談先は、9 ページや 78 ページにあります。）

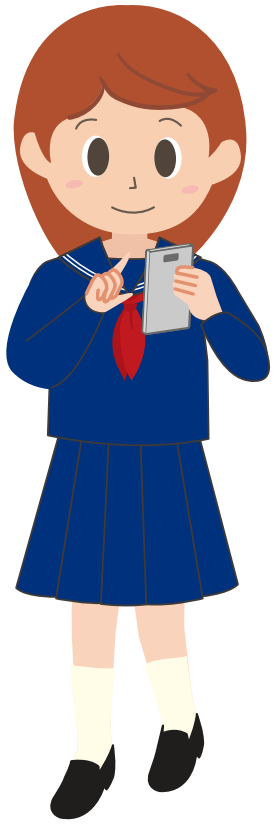
# 第2章 スマホ・ケータイの使い方

## 上手にスマホ・ケータイを使いこなそう

インターネットに簡単につながるスマートフォンや携帯電話。
そのまわりには多くの危険が潜んでいます。
この危険から身を守る手段はいくつもあります。
正しい使い方を身につけて、
上手に使いこなしましょう。

スマホの正しい使い方を知ろう

1 スマホ・ケータイを使っているあなたに気をつけてほしいこと …… 14
2 スマホを使うことは、インターネットを使うこと! …… 15
3【トラブル事例①】個人情報公開のリスク …… 16
4【トラブル事例②】ネット炎上 …… 17
5【トラブル事例③】誹謗中傷・犯行予告等、悪質な投稿 …… 18
6【トラブル事例④】スマホ越しのコミュニケーション …… 19
7【トラブル事例⑤】インターネット上での交流 …… 20
8【トラブル事例⑥】自画撮り被害 …… 21
9【トラブル事例⑦】スマホゲームへの依存 …… 22
10【トラブル事例⑧】架空請求の被害 …… 23
11【トラブル事例⑨】闇バイト …… 24
12 トラブル回避法 …… 25
13 スマホ利用のルール　みんなで話し合ってみよう! …… 26
14 振り返ろう、スマホ・ケータイの使い方 …… 27
15 それでもトラブルにあってしまったら …… 29



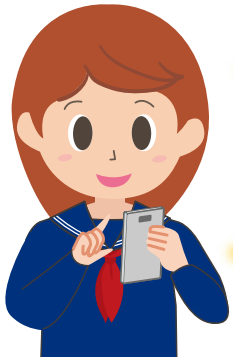
# 1 スマホ・ケータイを使っているあなたに気をつけてほしいこと

スマホ・ケータイは、電話をかけたり受けたりするだけでなく、インターネットやメールなども使うことができる、とても便利なコミュニケーションツールです。しかし、間違った使い方をすると、事件やトラブルに巻き込まれてしまうこともあります。そのようなことがないように、気をつけてほしいポイントがあります。スマホ・ケータイを楽しく使うために、正しい使い方を身に付けましょう。

## 気をつけるポイントは？

他人を傷つける言葉は使わない

インターネット上に個人情報を公開しない



フィルタリングサービスを設定する

その場の状況に応じてルールやマナーを守る

やってみよう！

**正しい対応には○、間違った対応には×をつけよう。**

□ ①身に覚えのないサイト利用料金の請求メールが来たので、返信メールを送り、自分の個人情報を削除してもらうことにした。

□ ②知らない人から突然にファイルが添付されたメールが届いたので、添付ファイルを開けずに削除した。

□ ③ネット上では言論や表現の自由が保障されているので、匿名の相手の意見に自分の名前を名乗って反論した。

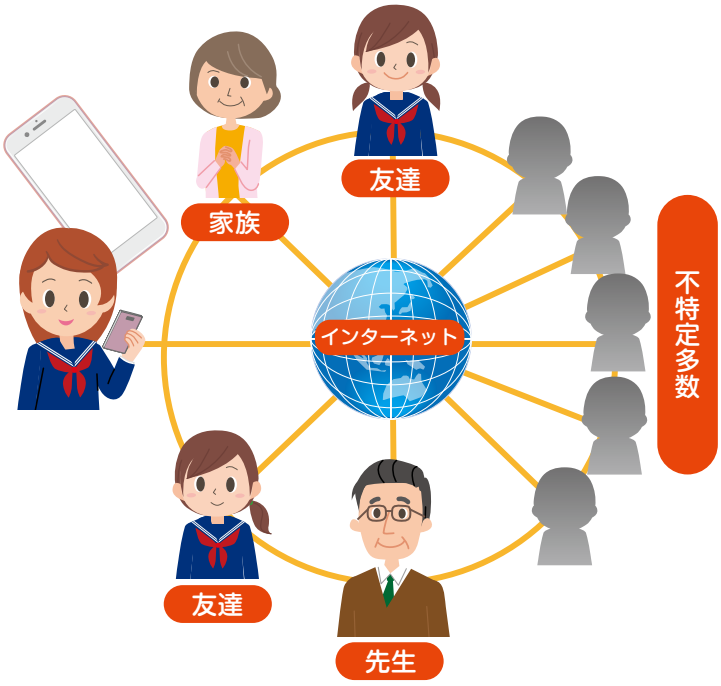
□ ④友達から、ポイントをあげるから ID とパスワードを教えて欲しいと頼まれたが、トラブルの元になるので断った。

〈正解〉①×②○③×④○
①と③は個人情報が漏れるおそれがあります。全部できたかな？

# 2 スマホを使うことは、インターネットを使うこと！

## インターネットは世界につながっている

検索で出てくる情報や動画は、スマホの中に入っているわけではありません。インターネットを介して外部に保存されているデータを見ていることがほとんどです。あなたのスマホは、インターネットを通じて世界とつながっています。




## インターネットの６つの特徴

**❶世界中に公開**

世界中に開かれている。誰が見るか分からない。

**❷情報がずっと残る**

一度発信した情報は誰かにコピーされ、広がり続ける可能性がある。完全には削除できない。

**❸正しい情報だけではない**

誰でも自由に発信できるため、情報や相手の発言の真偽を確認しにくい。自分で正しい情報かどうか確認する必要がある。

**❹匿名ではない**

警察は情報の発信元の機器を特定できる。また、別々の場での発言を寄せ集められ、第三者に個人を特定されてしまうこともある。

**❺不正なアクセスも**

悪意を持った誰かに不正使用される可能性がある。不正プログラムによって情報が漏れてしまうこともある。

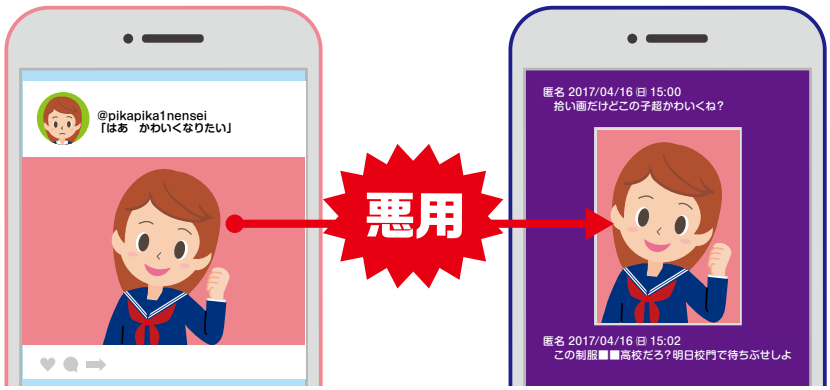
**❻インターネットは公共の場**

自分や仲間たちだけのプライベート空間ではない。

# 3 【トラブル事例❶】個人情報公開のリスク

A さんは、SNS※上に自分の制服姿の顔写真を公開しました。この後、どのようなトラブルに巻き込まれると思いますか？

**制服から学校が特定されたり、写真が悪用されたりしてしまうことに！**




例えば、以下のようなトラブルに巻き込まれる危険性があります。

- 写真をコピーされ、他のサイトに転載されて別の目的で悪用される
- 写真から学校や名前を突き止められる
- 写真に位置情報が含まれていて、自宅の住所がわかってしまう
- 「ネットにばらまく」などと脅されて、会うことを強要される

インターネットで公開した情報は、いろいろな人が閲覧する可能性があります。そのため、インターネット上で、氏名、年齢、住所、電話番号、自分の写真といった作成者自身の個人に関する情報を公開することの危険性について、きちんと認識しておかなければいけません。

住所や電話番号が公開されていれば、そのホームページを見た人があなたに興味をもって、自宅の周りをうろついたり、電話をかけてきたりといったストーカー行為を行うかもしれません。また、公開している個人情報を収集され、脅迫行為や特殊詐欺などの別の犯罪に利用される可能性もあります。

**被害にあわないために、インターネット上では、個人に関する情報は公開しないようにしましょう！**

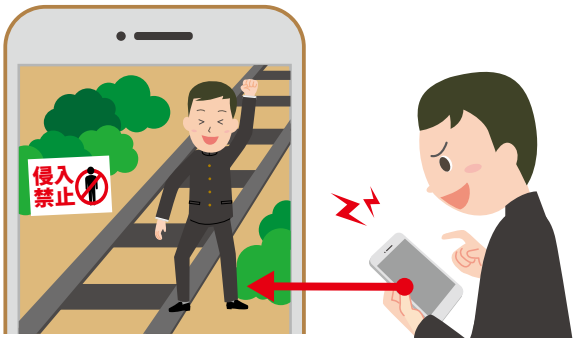
※SNS（ソーシャル・ネットワーキング・サービス）

# 4 【トラブル事例❷】ネット炎上



Bさんはちょっとしたノリで、悪ふざけをしている画像をSNSに投稿しました。この後、どのようなことが起こるでしょうか？

**Bさんの画像がSNSで広がり、批判されることに！**




例えば、以下のようなことが起こる可能性があります。

- いろいろなところにコピーされて拡散し、Bさんを誹謗中傷するコメントがインターネット上にたくさん載ってしまう
- いったん流出した写真や個人情報は、インターネット上に残ってしまう
- 学校や自宅などにいやがらせ行為をされてしまう
- 損害賠償請求をされてしまう

グループ内で共有したものであっても、インターネットでは誰が見ているか分かりません。仲間から賞賛を得ることに夢中になって、モラルに反した行為をしてしまわないように、やっていいこと、やってはいけないことの分別をつけることが大切です。匿名だから大丈夫だと勘違いしている人も多いですが、誰が書いたかは警察が捜査するとすぐに分かってしまいます。実際に逮捕されたケースもあります。

インターネット上には、誰かが非難されるのを楽しんでいる人もいます。実名や学校名、顔写真を知られたら大変なことになります。一度インターネット上に載った情報は、拡散し、完全に消すことはできません。

**インターネットに載せたものは、誰が見ているか分かりません。**
**悪ふざけで、誰かにとがめられる行為や発言はしないようにしましょう。**

# 5 【トラブル事例❸】誹謗中傷・犯行予告等、悪質な投稿

Cさんは匿名だから、何を書いても誰にも分からないだろうと思って、事件を起こすという予告の書き込みをしました。どんなことが起こるでしょうか？

**Cさんは逮捕されてしまいました。**

この犯行予告に対して、大勢の警察官が動員されるなど、その地域は混乱しました。しかし、実際には何も起こりませんでした。その後、この書き込みから書き込んだ日時や場所が特定され、Cさんは逮捕されました。「いたずら」の犯行予告をネット上に書き込んだ場合、書き込みの内容が抽象的であっても犯罪になります。

また、ネット上に人の悪口を書き込んだ場合、以下のような犯罪になる場合があります。個人情報をのせながら人を誹謗中傷することは悪質です。書き込んだ個人が特定され、家族も巻き込み、名誉毀損罪、侮辱罪へと発展することがあります。顔が見えないからといって人が傷つくことを書き込んではいけません。

**誹謗中傷**

## 悪質な投稿は犯罪になる

| 言葉・投稿の内容 | 罪　名 |
|---|---|
| 「断ると殺すぞ」 | 脅迫罪 |
| 「××は援助交際している」 | 名誉毀損罪 |
| 「○×会社を爆破する」 | 威力業務妨害罪 |
| 「○○はバカ」 | 侮辱罪 |
| 他人の裸の写真 公開 | 公然陳列罪 |
| | 名誉毀損罪 |
| | 侮辱罪 |

顔が見えないからと言って、人が傷つくこと、人が迷惑するようなことは書き込んではいけません。
なお、令和5年7月13日から「性的姿態撮影等処罰法」が施行され、性的姿態等の画像（「性的映像記録」）の撮影、提供、保管、送信、記録についての処罰の対象になることもありますので注意しましょう。
また「盗撮」は犯罪行為として処罰される場合があることも知っておきましょう。

# 6 【トラブル事例❹】スマホ越しのコミュニケーション



Dさんは Eさんとコミュニケーションアプリを使って、以下のような言葉のやりとりをしました。しかし、誤解が生まれ、トラブルに発展してしまいました。どうしてこのようなことが起こったのでしょうか？

D さん「今すごく落ち込んでるんだ」
E さん「大丈夫？明日話きくね」
D さん「面倒ならいいよ 」
E さん「え？なに？話きくよ？」
D さん「もういい！もう話さない！」
E さん「は？まじ意味わかんないんだけど」

**Dさんは、仲がよかったEさんとの関係を壊してしまいました。**

直接会って話したり、電話で話したりする場合に比べて、文字だけのやりとりでは、お互いの感情は伝わりにくいものです。

この行き違いが、ネットいじめに発展することもあります。コミュニケーションアプリのグループ機能で、楽しくやりとりをしていたのに、このようなやりとりをきっかけとして、グループから外されるようなことが起こったりするケースもあります。

何かトラブルが生じたら、文字だけによるやりとりで済ませずに、お互いに早い段階で会って話したり、電話で話したりして、誤解を解くようにしましょう。

また、コミュニケーションアプリはリアルタイムでやりとりできる反面、すぐに返信しなければいけない状況を作り、利用者は自分の時間を拘束されてしまいがちです。相手の都合も考えて、**「即返信」を期待しない**こと、**自分も早く返信することにこだわらない**ことなど、ルールを決めて上手に使いましょう。

**ネットによるコミュニケーションは会っているとき以上に気持ちを丁寧に伝えましょう。相手の気持ちを、想像してやりとりをしましょう。**

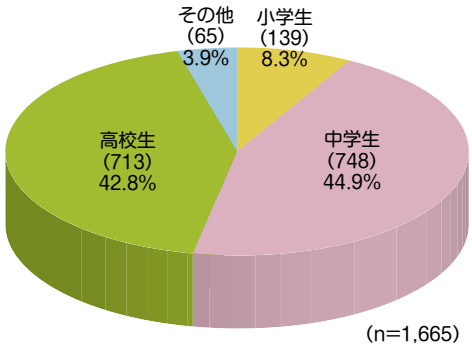
# 7 【トラブル事例❺】インターネット上での交流

Fさんはゲームサイトを利用していましたが、ゲームサイトのメール機能を利用して仲良くなった男性と会ってしまいました。どうなると思いますか？

**Fさんは複数の男に連れ去られそうになってしまいました。**

あなたの趣味や興味のあることに合わせて嘘をつくことは、高校生をだましてお金を脅し取ったり、性暴力をふるおうと考えている悪い大人にとっては簡単なことです。高校生は、インターネットを通じて新しくできた友達との関係に夢中になりすぎて嘘を信じてしまいがちです。インターネット上の自己紹介は本当のことが書いてあるとは限らないことを覚えておきましょう。

SNSに起因する事犯に係る学職別の被害児童数の構成比




(n=1,665)

令和５年における少年非行及び子供の性被害の状況（警察庁）

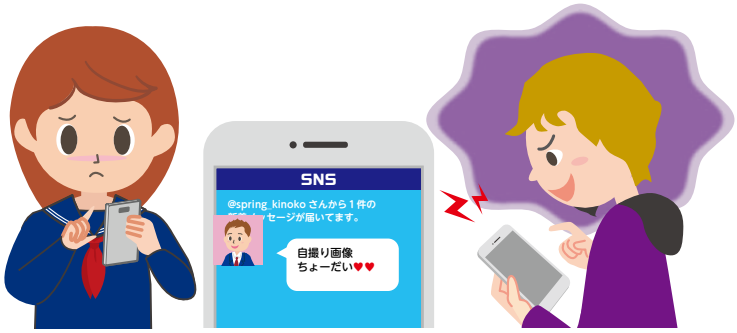
**インターネット上で知り合った人とは、自分の判断だけで直接会わず、周囲の大人に必ず相談しましょう!**

- 自分の個人情報や行動を書き込まない
- インターネット上で知り合った人と実際に会うことはしない
- ちょっと変だなと思ったらやりとりをやめる

# 8 【トラブル事例❻】自画撮り被害

GさんはSNSで知り合った男子高校生を好きになりました。ある日、その彼から下着姿の写真を送ってほしいと言われたGさんは、信頼を裏切らないために、自画撮り画像を送信してしまいました。この後、何が起こるでしょうか。

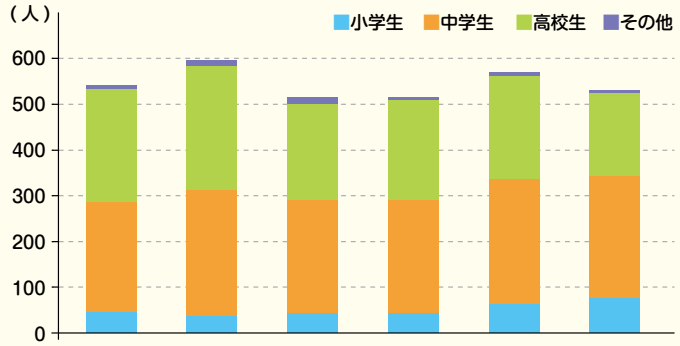
**Gさんは、この男子高校生から、様々な脅迫を受けるようになりました。**




実はこの男子高校生は成人男性のなりすましでした。さらにGさんは「下着姿の写真を拡散されたくなかったら、裸の写真を送って送信しろ!」と脅されるようになり、すぐに保護者へ相談しましたが、送ってしまった下着姿の写真を完全に回収することはできませんでした。Gさんは自分の写真がインターネット上で広まることを恐れながら生活するようになりました。

交際相手や友達などに下着姿や裸の写真を送るように求め、そのような画像をスマホで撮影・保存した場合、児童買春・児童ポルノ禁止法違反の犯人として検挙・補導されてしまう恐れがあります。

**児童が自らを撮影した画像に伴う被害に遭った児童の推移**




令和５年における少年非行及び子供の性被害の状況（警察庁）

送った写真を完全に消すことはできません。
信頼している相手でも、自分の露出し過ぎた写真を送ってはいけません。
なお、令和5年7月13日から「性的姿態撮影等処罰法」が施行され、性的姿態等の画像（「性的映像記録」）の撮影、提供、保管、送信、記録についての処罰の対象になることもありますので注意しましょう。
また「盗撮」は犯罪行為として処罰される場合があることも知っておきましょう。

# 9 【トラブル事例❼】スマホゲームへの依存

Hさんはスマホゲームに夢中になり、食事や入浴以外はずっとゲームを続け、深夜の午前２時まで起きています。この後、Hさんはどうなると思いますか？

**Hさんは学校に行くことができなくなりました。**

Hさんは学校にいる間もスマホゲームのことが気になり、授業に集中できなくなってしまいました。また、レアアイテムを手に入れるために高額の課金をしてしまい、ある月の請求は10万円以上になりました。家族から注意されますが、反発して暴言を吐き、ゲームをやめようとしません。こんな状況が続くと、やがて登校できなくなり、部屋に閉じこもって、ひたすらゲームを続ける生活になりそうです。

## スマホゲームへ依存しているサイン

〈生活面〉
・夜更かし、学校での居眠り
・食事の量、回数が減る
・家に閉じこもる、体力の低下
・ゲームに関して嘘をつく
〈身体面〉
・頭痛、吐き気、だるさ
・目が痛い、視力の低下
〈精神面〉
・イライラする、攻撃的になる
・楽しいと思うことが減る

## 依存しないための対策

○スマホ利用時間のルールを決める。ルールを家族に話し、協力してもらう。
○スマホ利用時間や課金について、記録してみる。自分の行動を客観的に見ることができます。
○課金はコンビニなどで購入できるプリペイドカードを、お小遣いの範囲で購入する。
○運動や他の趣味に取り組む時間を、積極的につくる。

「自分はまだ大丈夫」「いつでもやめられる」と甘く考えず、ルールを決めて利用時間をコントロールしましょう。

# 10 【トラブル事例❽】架空請求の被害



Ｉさんは動画を見ていて、怪しいサイトにつながってしまい、間違えてタップしたところ「会員登録完了ありがとうございます」と表示され、「１０万円を３日以内に振り込んで下さい」と請求されました。この後、何が起こるでしょうか？

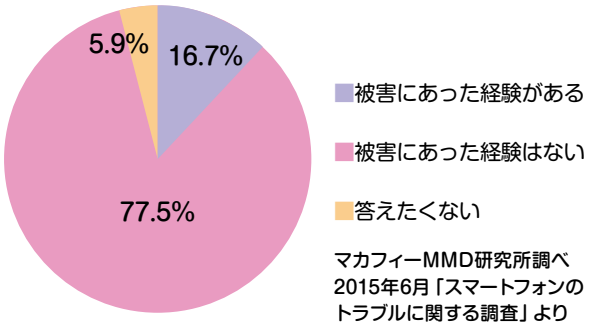
**Ｉさんは、10 万円の退会手続き料を支払ってしまいました。**

この後、Ｉさんは、記載されていた電話番号に連絡してしまい、退会手続き料を請求されました。怖くなったＩさんは、指示通りに電子マネーギフト券をコンビニで購入し、決済用番号を送信してしまい、お金をだまし取られてしまいました。

『会員登録完了ありがとうございます。』や『１０万円を３日以内に振り込んで下さい』と表示された状態では、相手にこちらの個人情報は通知されません。メールや電話で連絡を取ることで、かえって自分の個人情報を相手に知らせることになります。

相手に連絡してしまった場合、料金請求メールがたくさん届いたり、電話がかかってきたりする可能性が非常に高くなります。メールアドレスの変更や番号非通知の着信ブロック、不審な電話番号からの着信は無視するなどの対応も検討しましょう。

**ワンクリック詐欺の被害経験**
（N=648：ワンクリック詐欺を見かけた経験のある方）




マカフィーMMD研究所調べ
2015年6月「スマートフォンのトラブルに関する調査」より

**まずは落ち着いて対応しましょう。信頼できる大人に相談して、安易にお金を振り込まないようにしましょう。**

# 11 【トラブル事例❾】闇バイト

Jさんは、新しいスマートフォンが欲しくなり、親に相談しましたが「アルバイトでもして自分で買ったら」と言われました。SNSで「高額アルバイト」と検索していると、「高額」「即日即金」と書かれた募集を見つけました。秘匿性の高いアプリに誘導され、名前や住所、電話番号、保険証のコピーを求められ、指示されるままに応募しました。この後、どんなことが起こるでしょう。

**担当者と名のる人物から繰り返し脅迫を受け、Jさんは警察に相談することになりました。**

この後、Jさんに、担当者と名のる人物から電話がかかってきました。アルバイトの内容を確認したところ、自宅から離れた場所に行かなくてはならないことや、仕事の詳細が説明されないことに不安を覚え、Jさんはアルバイトを断ることにしました。すると担当者と名のる人物は、「自宅が分かっているから、これから行く。」「絶対に引き受けてもらう。」と態度が豹変し、怖くなったJさんは電話を切ってしまいました。

## それ、「バイト」ではなく「犯罪」です!!

### 「闇バイト」とは

SNSで**「高額報酬」「即日即金」「ホワイト案件」などと投稿し**、応募した人を秘匿性の高い通信アプリに誘導し、**強盗などの凶悪な犯罪をさせる行為**が横行しています。

大金がもらえると**ウソ**をつかれ**身分証などの個人情報を送る**と、脅されるなど巧妙な方法で、凶悪な犯罪に加わることを断れない状況にされます。

少年であっても、**このような犯罪に加われば、必ず逮捕され、厳しく処罰されます!!**

**「怪しい」「まずい」**と思ったら、**すぐに周りの信頼できる大人**や**警察**に相談してください。

### 一度でも「闇バイト」をしてしまうと…

やめたいと思っても、応募したときに送った個人情報から「家に行く」「家族に危害を加える」などと犯罪組織から**脅されて、抜け出せなくなります。**

抜け出せずに犯罪を続ければ、警察に**逮捕**されます。逮捕された後に待ち受けるのは**懲役**や**被害者への損害賠償**です。もちろん犯罪組織は助けてくれず「闇バイト」は**使い捨て**です。

**罰則**

| | |
|---|---|
| 詐　欺 | 懲役10年以下 |
| 強　盗 | 懲役５年以上（最大20年） |
| 強盗致死 | 死刑または無期懲役 |

### 「闇バイト」に手を出さないために

仕事やアルバイトを探すときは「高額バイト」「即日即金」「簡単高収入」など甘い言葉にだまされないでください！楽をして大金を稼げる仕事やアルバイトは存在しません。

**「闇バイトから抜け出せない…」「脅されている…」「申し込んでしまった…」**
**困ったら勇気を持って引き返し、すぐに相談しましょう！**

「これは犯罪なの？」と悩んでいたら
**警察相談専用電話**
**#9110**

犯罪等で困っていたら
新潟少年サポートセンター
TEL 025-285-4970
上越少年サポートセンター
TEL 025-526-4970
長岡少年サポートセンター
TEL 0258-36-4970

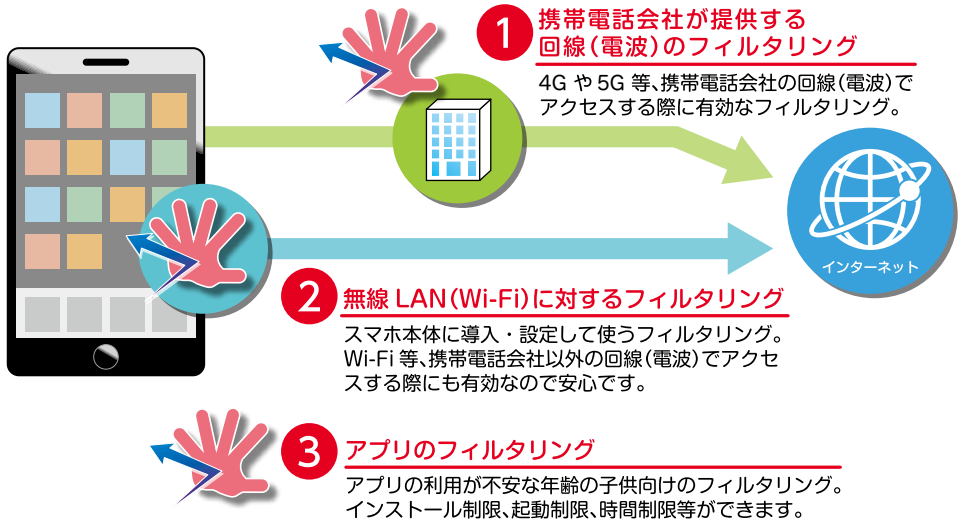
緊急のときは
**110番**

# 12 トラブル回避法

## あなたのスマホにはフィルタリングが設定されていますか？

### 1．フィルタリングが安心安全の鍵！

**スマホのフィルタリングは 3種類！** 悪意の仕掛けがあるようなサイトへのアクセスを防いでくれるフィルタリング（レベルの調整可能）は、子供の安全利用の鍵です。




**1 携帯電話会社が提供する回線（電波）のフィルタリング**
4G や 5G 等、携帯電話会社の回線（電波）でアクセスする際に有効なフィルタリング。

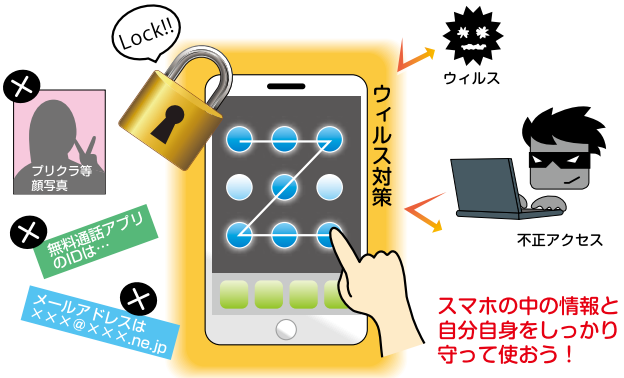
**2 無線 LAN（Wi-Fi）に対するフィルタリング**
スマホ本体に導入・設定して使うフィルタリング。Wi-Fi 等、携帯電話会社以外の回線（電波）でアクセスする際にも有効なので安心です。

**3 アプリのフィルタリング**
アプリの利用が不安な年齢の子供向けのフィルタリング。インストール制限、起動制限、時間制限等ができます。

| フィルタリングの設定方法 | フィルタリングの設定方法は、携帯会社や機種により対応が異なります。詳細な設定は携帯電話会社、販売店に相談しましょう。 |
|---|---|

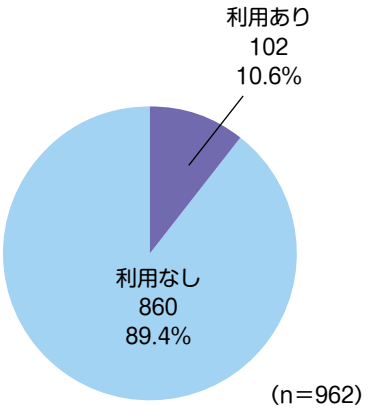
### 2．個人情報を守る

プライベート情報や利用情報が山ほど入ったスマホ。
不正流出も自ら知らせてしまうのも危険、考えて使おう！




- 個人が特定できる情報は、うっかり発信しない！
- 紛失や盗難には、起動時や画面のロックが有効！
- 本体やアプリはそのまま使わず、設定を見直そう！
- アプリ導入の前に規約や注意事項をよく読み、信頼性を確認しよう！（万が一の際はウィルス対策が有効）

**SNS に起因する事犯の被害者児童のフィルタリングの利用状況**




（n＝962）

令和５年における少年非行及び子供の性被害の状況（警察庁）

**ネットトラブルにあった子供の約89%が、フィルタリング未設定。
被害にあわないように、今すぐ設定しましょう。**

安心ネットづくり促進協議会「保護者のためのスマートフォン安心安全ガイド」より引用

# 13 スマホ利用のルール みんなで話し合ってみよう!

スマホ・ケータイは便利な道具ですが、今まで見てきたように、様々なトラブルにあう可能性があります。また、生活習慣の乱れや身体の不調にも影響することがあります。それでは、どうすればいいのでしょうか。自分自身で使いすぎないよう制限することが大事ですが、個人の自覚だけではうまくいかないこともあります。そんなときには、みんなで力を合わせて取り組むと効果が上がるのではないでしょうか。

**例えば、スマホなどによるインターネットに関するトラブルの内容にはこんなことがあります。**

①不適切な書き込み内容についてのトラブル
②ゲーム等で多額の金銭を使ってしまうことによるトラブル
③多くの時間を費やす問題
④コミュニケーションアプリによる人間関係のトラブル

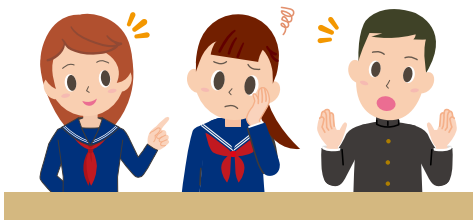
上のトラブル例を参考に、
私たちが考えるスマホの賢い使い方について話し合ってみましょう！

## 私たちのスマホ宣言

**話し合って決めたことを空欄に書いてみよう！**

私たちのスマホ宣言の例

1. 夜更かしして、スマホを利用するのはやめよう！
2. SNS の会話より、実際の会話を大切にしよう！
3. 相手を傷つける書き込みは止めよう！



# 14 振り返ろう、スマホ・ケータイの使い方



## こんな使い方していませんか？

### 友達とやりとりするときに

- 友達に迷惑をかけていることはないか、友達同士で困っていることはないか話し合いましょう。
- 友達同士のルールを作りましょう。
  例.「このメッセージには返信しなくていいよ」とか、「もう寝よう」とか、友達同士のルールを作る。

### スマホ・ケータイに振り回されないように

- 自分の使い方を一度振り返ってみましょう。長時間使っている場合は時間を区切って使うようにしましょう。
- ゲームなどで有料アイテムを購入して、知らないうちに請求額が高額になっていたりしていませんか。課金には十分に注意しましょう。

### 歩きスマホはしない

- 歩行中や自転車運転中にスマホを使用していて危険な思いをしたことはありませんか。
  例. 歩行者に怪我を負わせた場合、多額の損害賠償を請求されることもあります。

## コラム　18歳成人と契約トラブル

成年年齢を 20 歳から 18 歳へ引き下げる改正民法が成立し、2022 年 4 月 1 日に施行されました。これにより 18 歳になると高校生でも保護者の同意なく、ローンやクレジットカードの契約を結ぶことができます。さらにこれまでは、未成年者を理由に契約を解消することが可能でしたが、今後は成人であるため取り消しができなくなるのです。

国民生活センターによると 20～22 歳は、「サイドビジネス」や「マルチ取引」、「エステ」に関するトラブルの相談が多く、20 歳になった直後に狙われるケースが多いようです。成年年齢の引き下げによって、18 歳に達した高校生が悪徳業者の格好の標的になる恐れがあります。また、スマホがあれば情報収集から勧誘、契約、決済に至るまで一連の行為が可能であるため、さらに巧妙な手口や、より解決が難しいトラブルがみられるようになってきています。このようなトラブルにあわないためには、消費者としての自覚を持つこと、甘い言葉や勧誘に対してきっぱりと「断る勇気」が必要です。

公共の場でのスマホ・ケータイ利用は、まわりの人の迷惑になる場合があります。状況をわきまえて使用するように心がけましょう。

## まとめ

- 周囲に迷惑をかけない
- ネットリテラシーを身に付ける
- 困ったときはすぐに相談する
- フィルタリングサービスを設定する

家族と相談してルールを決め、決めたルールを守りましょう！
スマホ・ケータイを持つときは「責任」を持ちましょう！

# 15 それでもトラブルにあってしまったら

問題が起きた時は、まず家族に相談し、一人で問題を抱え込まないようにしましょう。
また、家族に相談しにくい場合は、以下の連絡先でも相談ができます。

## 困ったことが起きたら、すぐに相談する

**けいさつ相談室　＃9110**　最寄りの警察署の相談窓口もご利用ください。

性犯罪被害相談電話（警察）…… **＃8103（ハートさん）**
新潟県消費生活センター …… **025-285-4196**
新潟県教育委員会　生徒指導課 …… **025-280-5124**
新潟県こころの相談ダイヤル …… **0570-783-025**

## 少年相談のご案内

少年サポートセンターは新潟県警察の少年相談機関です。非行や犯罪被害といった少年問題に対して、無料で相談に応じています。秘密は固く守られますので、お気軽にご利用ください。

| 新潟少年サポートセンター | 長岡少年サポートセンター | 上越少年サポートセンター |
|---|---|---|
| TEL 025-285-4970 | TEL 0258-36-4970 | TEL 025-526-4970 |

※開設時間：月曜日から金曜日（祝日と年末年始は除く）8：30～17：15

## 誹謗中傷などの人権についてのご相談は…

●人権相談所（法務局・地方法務局）

子どもの人権110番 いじめや体罰・虐待などの子どもの人権についての専用相談電話です。相談は無料。

**【TEL】0120-007-110（ぜろぜろななのひゃくとおばん）**

※受付時間：平日午前 8:30 から午後5:15まで　IP電話など、一部の電話からはつながりません。

常設相談所

全国の法務局・地方法務局の常設相談所（受付時間:平日午前8:30から午後5:15まで）の所在地、電話番号を掲載しています。

**http://www.moj.go.jp/JINKEN/jinken20.html**

インターネット人権相談窓口 人権相談をインターネットで24 時間365 日受け付けています。

**http://www.jinken.go.jp/**

## 迷惑メールに関するご相談は…

●日本データ通信協会「迷惑メール相談センター」

広告宣伝に関する迷惑メールやチェーンメールの電話による相談を受け付けています。法律違反の迷惑メール情報の受付も行っています。

【TEL】**03-5974-0068**
（10:00-12:00、13:00-17:00 土日・祝日年末年始を除く）
【PC】**https://www.dekyo.or.jp/soudan/**

迷惑メール転送先 **meiwaku@dekyo.or.jp**

※チェーンメールが来たら自分のところで止めるようにしてください。それでも心配な方は右記アドレスに転送してください。

チェーンメール転送先
**dakef1@docomo.ne.jp**
**dakef2@docomo.ne.jp**
**dakef3@docomo.ne.jp**
**dakef4@docomo.ne.jp**
**dakef5@docomo.ne.jp**

**risu1@ezweb.ne.jp**
**risu2@ezweb.ne.jp**
**risu3@ezweb.ne.jp**
**kuris1@t.vodafone.ne.jp**
**kuris2@t.vodafone.ne.jp**

# 第3章 学習と進路

## 学ぶことは新しい自分に出会うこと

自分さがしのために学ぶ
夢を見つけるために学ぶ
夢を実現するために学ぶ
そして生きるために学ぶ
合格発表の時
受検番号を見つけた時の喜び
希望にみちあふれた顔
あなたは高校生活で
何を自分に問いかけ
何を学ぶのだろう

学習の仕方や
自分の進路選択は
どうしたらいいの
かな?

1 勉強法を確立する……31
2 夢をかなえる勉強術……32
3 ノートの達人……33
4 これで安心!テスト㊙対策……36
5 部活動と勉強、両立できる!……37
6 挑戦!資格・検定……39
7 高校を卒業したら?……40
8 先輩たちは進路をこう決めた……41
9 目標に向かって……42
10 チェックシート……43
11 知っておきたいお金の話……44
12 学習や進路の悩みQ&A……45

# 1 勉強法を確立する

## ① 「丸暗記」勉強から「なぜかを考える」勉強へ

これまでの勉強は、大事なところ（教科書の太字など）の丸暗記だった人も多いのではないでしょうか。高校では**学習する内容がとても多くなります**。これまでと同じように頭に詰め込もうとしても、無理が出てきてしまうのです。

そこで、自分で考えることが大切になってきます。つまり、**ものごとの筋道や理屈を理解したうえで覚えるという「考える」勉強**をしましょう。そして、普段の授業から「考える」習慣を身に付けるように心がけましょう。

## ② 評価と進級・卒業のしくみ

**単　位**　高校では一般的に、1 週間にその授業が何時間あるかということで、その科目の「単位」になります。例えば、英語の授業が週に 3 回（1 回 50 分）ある場合は 3 単位となります。また、出席しなければならない授業時間のきまりがあります。

必要な教科・科目を学び、定められた単位数を修得し、特別活動において一定の成果を上げることで、進級や卒業ができます。

**評　価**　「高校には赤点がある」と聞いたことがありますか？「赤点」とは、ある科目が 5 段階評定の「1」になってしまう点数のこと、つまり不合格のことです。成績や課題の提出状況が悪いと、評価は 5 段階評定の「1」になり、単位を修得できず進級や卒業ができなくなることがあります。

## ③ あなたの高校の単位認定の仕組みを確認してみましょう

やってみよう！

1. 定期考査は？　年（　　）回
2. 考査の実施時期は？
   1 回目（　　）、2 回目（　　）、3 回目（　　）
   4 回目（　　）、5 回目（　　）、6 回目（　　）
3. 出席しなければならない授業時間のきまりは？　（　　）
4. 合格になる点数は？（　　）点
5. 単位不認定科目（赤点）があった場合は？　（　　）

目標は、達成できる小さなものから立て、計画通りに実行できたら、自分をほめてあげよう！

# 2 夢をかなえる勉強術

## ① 予習→授業→復習

### ☑Point! 学習のサイクルをつくる

予習をすることで、授業をよく理解できるようになります。中には**予習してあることを前提に授業を進める教科・科目もあります**。英語や古典は辞書で単語を調べ、自分で意味を考えておきましょう。授業を受ける意欲が違ってくるし、先生の説明にも納得できるはずです。

教科書ガイドは自分で考える力がつかなくなるので、頼りすぎに注意しましょう。また、覚えたつもりでも忘れてしまうのが人間というものです。**高校では学習内容が多くなる**ため、一度解いただけで覚えておくのは難しいので、**復習をして記憶を定着**させておきましょう。復習をして、わかっていなかったことが出てきたら、必ず先生に質問しましょう。

「勉強する時間（量）」だけでなく、「勉強の内容（質）」に注意しよう！

## ② 授業の受け方

一言で「授業」と言っても、時期や場面で様々なシチュエーションがあります。授業は先生だけが作るのではなく、生徒の皆さんの主体的な参加があって成り立ちます。ここでは、いくつかの授業例と望ましい受け方を紹介します。

**「板書の時間」**ノートをとるときは、余白を残しておき、先生の説明で大切だと思うことを書き足したり、後で復習したりするときに活用しやすいようにしましょう。

**「仲間と協働して学ぶ時間」**相手の言うことを批判せずに聞き、自分の意見をわかりやすく説明しましょう。答えが一つにまとまらないこともあります。学習用端末等を活用しながらコミュニケーションを大切に進めましょう。

**「学習用端末の使用」**端末やインターネットの特性と個人情報の扱い方を正しく理解しながら使用することが重要です（詳しくは、第２章参照）。

**「探究活動の時間」**自分自身で課題を設定し探究していく時には、自分自身の疑問を大切にしましょう。適切な情報の収集方法や分析方法を選び、課題の解決につなげましょう。

**「発表の時間」**発表の際には、自分の考えを根拠に基づいて論理的に説明できるようにしましょう。発表を聞く人は疑問点を質問するなどしてお互いに理解を深めましょう。

**「実習の時間」**自分の役割、責任を確実に果たし、作業は丁寧に行いましょう。不注意からの事故を防止するため、先生の説明をよく聞きましょう。

**「プリント記入が中心の時間」**プリントは授業の流れに従って綴じこんで、丁寧にファイルで管理しましょう。プリントは、提出することが多いので、締め切りを忘れないように自己管理をしましょう。

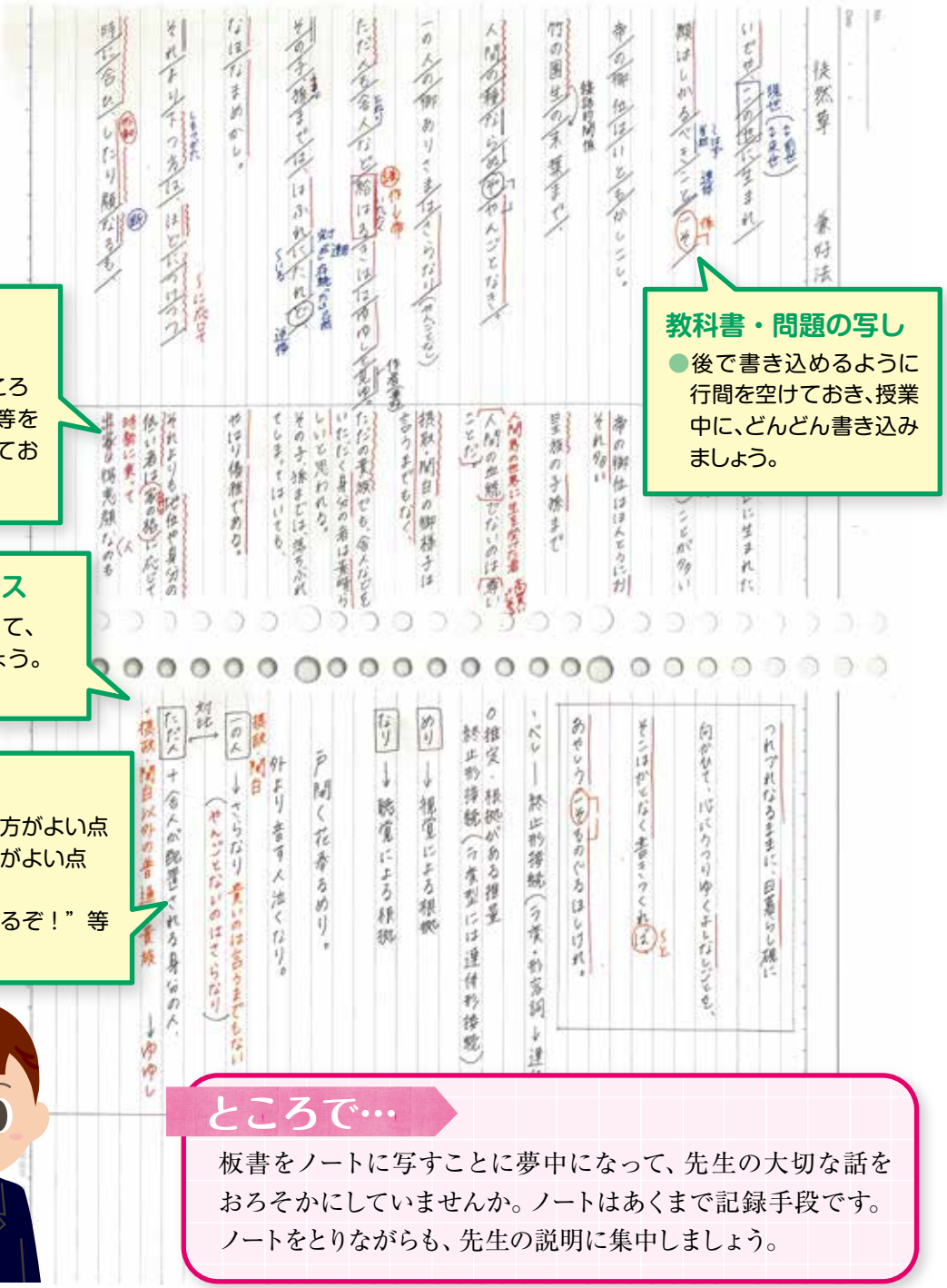
**※すべての時間で共通すること** 授業の時間には、その時間の「ねらい」や「目標」があります、それを達成できるよう、授業に主体的に参加しましょう。

# 3 ノートの達人

## 予習重視型ノートの例（国語）

**英語や古典などでは、予習が効果的です。**

単語等を調べたりしておけば、授業のポイントが予想できます。
授業中に余裕が生まれるので、先生の説明をしっかり聞くこともできるようになります。



**予習のスペース**
- 調べた単語
- 分からなかったところ
- 質問したいところ等をあらかじめ記入しておきましょう。

**教科書・問題の写し**
- 後で書き込めるように行間を空けておき、授業中に、どんどん書き込みましょう。

**板書を写すスペース**
- 訳文を書いておいて、授業で確認しましょう。

**復習のスペース**
- 試験直前に見直した方がよい点
- もう一度確認した方がよい点
- 先生のコメント
  たとえば“試験にでるぞ！”等を記入しましょう。

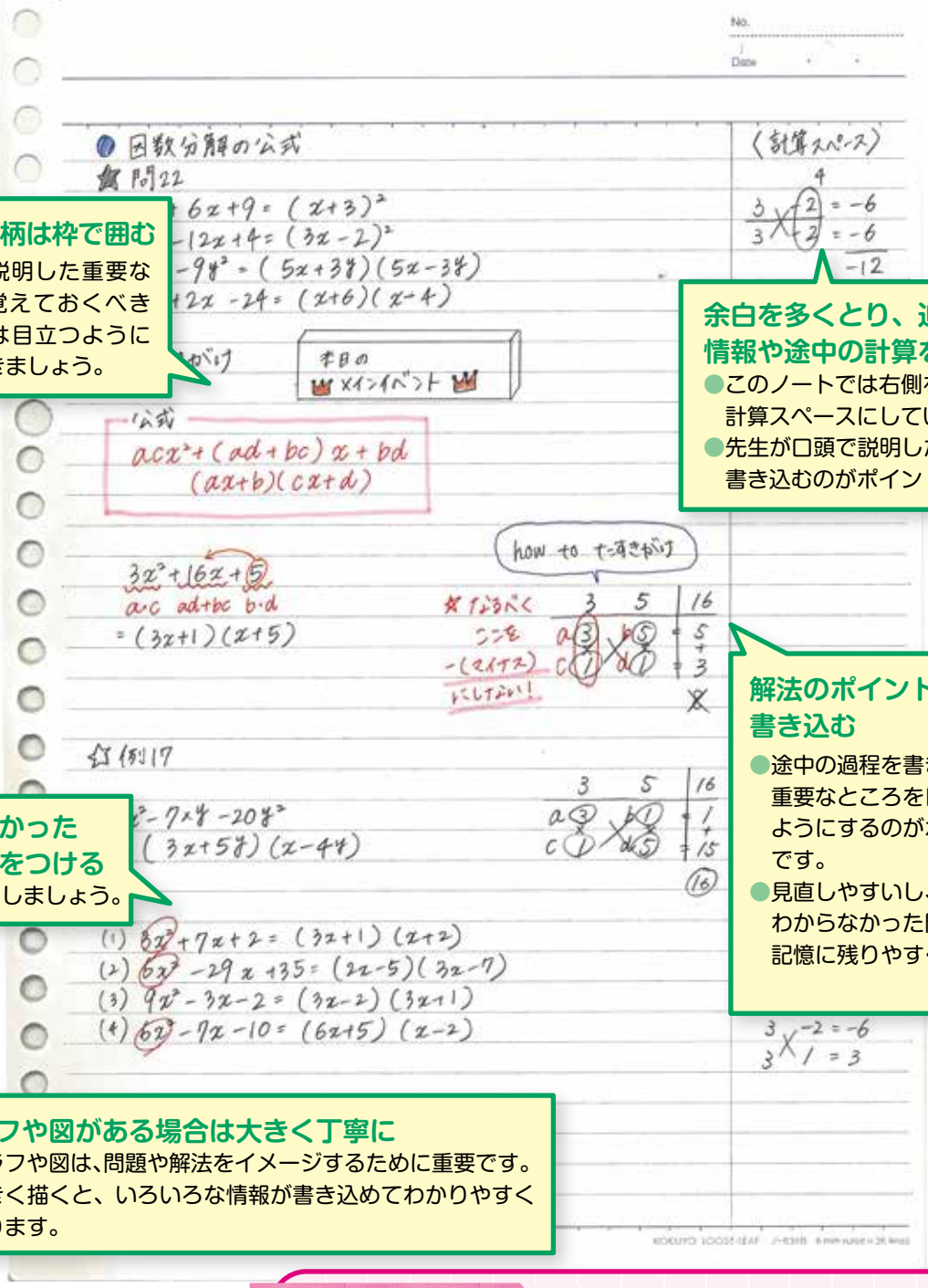
**ところで…**

板書をノートに写すことに夢中になって、先生の大切な話をおろそかにしていませんか。ノートはあくまで記録手段です。ノートをとりながらも、先生の説明に集中しましょう。

# 授業の過程を書き込む型ノートの例（数学）

**数学や理科などでは、過程が大切です。**

板書を写すことだけに一生懸命にならず、先生の説明ポイントや疑問点なども書き込みましょう。後で見直したり、まとめたりするときのために、考え方や途中の過程も書き込んでおきましょう。




**重要な事柄は枠で囲む**
- 授業で説明した重要な部分、覚えておくべき公式等は目立つようにしておきましょう。

**余白を多くとり、追加の情報や途中の計算を書き込む**
- このノートでは右側を計算スペースにしています。
- 先生が口頭で説明した内容を書き込むのがポイントです。

**解法のポイントを書き込む**
- 途中の過程を書き込み、重要なところを目立つようにするのがポイントです。
- 見直しやすいし、わからなかった問題が記憶に残りやすくなります。

**わからなかった問題に印をつける**
- 後で復習しましょう。

**グラフや図がある場合は大きく丁寧に**
- グラフや図は、問題や解法をイメージするために重要です。
- 大きく描くと、いろいろな情報が書き込めてわかりやすくなります。

**ところで…**

数学では、「授業用ノート」と「問題演習用ノート」を別にしましょう。「問題演習用ノート」は、間違えた問題に印をつけておき、後で解き直すことが実力をつける秘訣です。

# 復習重視型ノートの例（英語）

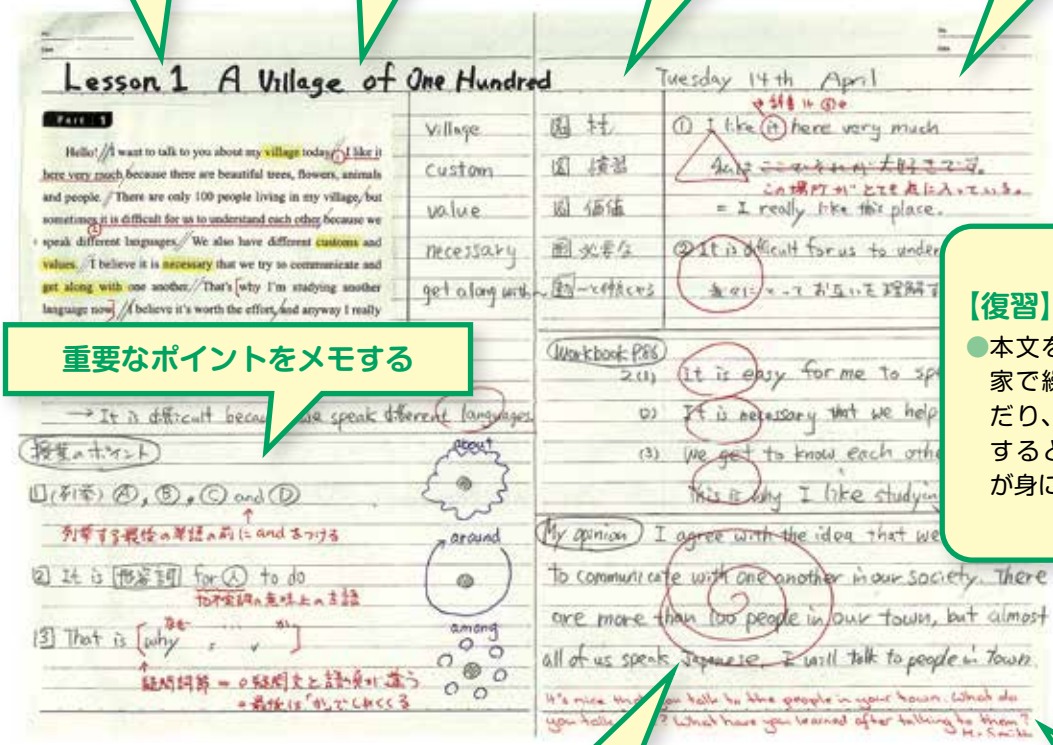
**学んだことを、その日のうちに復習すると身につきやすくなります。**

**【予習】**
●本文はコピーを貼り付けたり書き写したりしましょう。

**意味を理解する**
●意味のまとまりごとにスラッシュ（ / ）を入ます。

**辞書を引いたら品詞も記入する**
●名詞 動詞 形容詞 副詞はよく使うので 名 動 形 副 等にすると時間短縮になります。

**分かりにくい本文には、番号をつけて日本語にしてみる**
●授業で正しいか確認し、分からないことは必ず先生に質問して確認しましょう。




**重要なポイントをメモする**

**【復習】**
●本文を覚えるまで家で繰り返し読んだり、暗唱したりすると、英語の力が身に付きます。

**【まとめ】**
●本文の内容を理解したら自分の意見や感想を英語で書いてみましょう。これは「英語コミュニケーションⅠ」だけでなく、「論理・表現Ⅰ」などでもやってみましょう。

**【評価】**
●自分で書いた英文は、英語の先生やALTに読んでもらって、コメントをもらいましょう。

**ところで…**

たくさんの色を使ってノートを作ることが目的化していませんか？ある程度余白を残しつつ、１～２色の色づけで強調した方が、書き込みもできて見やすくなります。後で読み返した時によく分かるノート作りを心がけましょう。

# 4 これで安心！テスト㊙対策

## ☑Point！ テストの準備は計画的に！

テスト期間になると「徹夜で勉強したよ」なんて声を聞きますが、眠い目をこすりながら机に向かい続けるのは大変です。

テスト直前にあせらなくていいように、計画的に準備しておきましょう。テストまでにどの科目で何をやるべきか書き出してみれば、２～３日前からでは間に合わないことが分かります。科目によって毎日少しずつやることがいいものもあれば、まとめてやったほうがいいものもあります。得意科目と不得意科目で時間のかけ方のバランスも考えなければなりません。内容、方法、時間配分を考えて、計画的に準備しましょう。

## ☑Point！ テスト関係の情報を集める！

先輩たちは、皆さんが今習っている教科・科目を既に習っています。ということはテストも当然受けています。どうやって勉強を進めたらいいのか。定期テストにはどのように取り組んだのか。先輩からアドバイスをもらうことで情報がたくさん集まります。

学校のテストだけでなく、資格試験や模擬試験など、高校生活で皆さんはたくさんの試験を受験します。どのように取り組んだらいいのか。例えば進路指導室や就職指導室を訪ねたり、教室や廊下の掲示物をよく読んでみたり、実は校内には多くの情報があります。

## ☑Point！ 先生に質問する！

先生はみんな専門家です。この事を忘れていませんか。先生は、自分の教科を教えたくてしかたないものです。

教科の悩みは、教科の先生に相談してみましょう。喜んで相談に乗ってくれるはずです。

## ☑Point！ 友だちの質問を活用する！

授業中、友だちの質問をよく聞きましょう。自分はわかっているから関係ないと思わないで、友だちの質問もノートにとると良いでしょう。自分の勘違いや誤解に気付いたり、理解が一段と深まったりするからです。先生に質問すると、先生は前よりも一層かみくだいて、分かりやすいように説明してくれるはずです。

友だちの質問も自分の質問だと思って大事にしましょう。

# 5 部活動と勉強、両立できる!

部活動と勉強…両立できるのか、心配に思う人もいると思います。
部活動は今しかできない貴重な体験です。ぜひチャレンジしてみてください。

## ☑Point! 生活パターンを決める

今日は何をしよう？の毎日では時間がもったいない。
今できる最善な生活パターンを計画して、取り組んでみましょう。よい生活習慣が身に付いたら、一生の財産になります。

## ☑Point! 授業に集中、授業で理解

部活動をしていると、家庭学習（予習・復習）時間は限られてきます。
まずは、授業に集中してみましょう。授業での集中力が部活動の成果にもつながります。

## ☑Point! すき間の時間を有効活用

１分でもできることは案外多いものです。授業前の１分、お昼休みの５分、電車やバスに乗っている時の10分。時間は平等。いろいろと工夫してみましょう。必ずあなたに合った方法が見つかります。

## ☑Point! やっぱり健康第一

自分の限界に挑戦する！決めたことはやり通す！…とても大切なことです。でも、体調が悪くなるほど無理はしないで。がんばりすぎないということが大切な場合もあります。そんな時は、生活パターンを見直して、自分にあった形で再スタートしてみましょう！

## ☑Point! 睡眠をしっかりとる

睡眠は体を休めるだけではありません。成長ホルモンが最も分泌されるのが睡眠時であることから、質の良い睡眠が体の成長には不可欠です。また、日中に記憶した経験や学習を脳に定着させるのも睡眠の重要な役割です。いわゆる「一夜漬け」のような学習は、長期的には非効率です。

# 学習スケジュールの作成例

やってみよう！

## ポイント❶ 起床・就寝の時刻を記入する！

| 記入例 | | | 生活リズムを記入してみよう |
|---|---|---|---|
| | | 愛犬と近所を散歩 | |
| [　：　] | | 昨晩の復習 | |
| 朝 | 起床<br>〜<br>登校 | 朝食を必ず食べる | |
| | | 電車で単語帳暗記10分<br>大きな声であいさつ | |
| 午前 | 午前中の授業 | 朝学習、朝読書<br>継続は力なり | |
| | | 開始2分前に着席、授業準備<br>教科書範囲チェック<br>板書以外も（先生の言葉など）<br>ノートにメモする | |
| 昼 | 昼休み | 昼食<br>5分寝る（リフレッシュ効果） | |
| 午後 | 午後の授業<br>〜<br>放課後 | 授業中は絶対寝ない<br>昼食後は眠くなるので要注意<br>わからないところは先生に質問<br>今日の疑問は今日解決する<br>テスト直前は特に集中! | |
| | | 清掃後、素早く移動<br>部活動 | |
| | | 電車で単語帳暗記10分 | |

## ポイント❷ 夜寝るまえに1日を振り返って記入する！

| | | | |
|---|---|---|---|
| 夜 | 帰宅<br>〜<br>就寝 | 風呂・夕食<br>皿洗いを必ず手伝う | |
| | | 今日の復習と明日の予習<br>明日の準備 | |
| [　：　] | | 寝る直前に暗記科目 | |

Check! 「毎日不規則な生活を送っていたけど、このスケジュールを利用したら成績が自然とアップした!」という実例もあります。まず 3 日間でもいいから始めてみましょう！

# 6 挑戦！資格・検定

## 現代は「資格社会」、資格は一生の財産

現代は「資格社会」と言われることがあります。高校生段階では、資格や検定を取っておくと進学や就職に有利ということが何となくわかっているかもしれませんが、実社会ではその資格がないと該当の仕事ができない、または会社に１人以上の有資格者を置かなければ業務ができないなど、業種によっては資格をもつことが必須と言える状況になっています。

ここでは、高校生が取得できる「国家資格（国が認める資格）」及び「公的資格（省庁や県など公的機関が認める資格）」などを挙げました。

資格は一生の財産とも言えますし、取得が早ければ早いほど、より上位の資格を取得できるチャンスが得られます。このことは、あなたのできる仕事が増え、活躍のフィールドが広がり、社会に必要な人になることを意味します。ぜひ資格取得に挑戦しましょう！

（以下に挙げた資格は一例です。詳細は、学校の先生に問い合わせてください。）

### 共通教科に関する資格

日本漢字能力検定（漢検）
硬筆書写技能検定
毛筆書写技能検定
実用数学技能検定（数検）
実用英語技能検定（英検）
TOEIC・TOEFL・GTEC
全国高等学校家庭科被服製作技術検定・食物調理技術検定
全国高等学校家庭科保育技術検定
ニュース時事能力検定

### 商業・情報に関する資格

簿記検定・簿記能力検定
リテールマーケティング（販売士）検定
秘書技能検定
IT パスポート
基本情報技術者
ビジネス能力検定

### 工業に関する資格

技能士　電気工事士
危険物取扱者　電気主任技術者
測量士補　消防設備士
ボイラー技士　工事担任者
建築施工管理技術検定
土木施工管理技術検定
小型フォークリフト運転技能者
小型車両系建設機械技能者

### 農業・水産に関する資格

食生活アドバイザー
日本農業技術検定
園芸装飾技能士
バイオ技術者
小型船舶操縦士
潜水士　海技士

# 7 高校を卒業したら?

高校はゴールじゃない。高校を卒業したら…
自分の将来について悩むのはみんな一緒だ。
キャリア・カウンセリング、つまり人生設計相談の専門家、松井賢二先生からアドバイスをいただきました。

こんにちは！最初に、ちょっと自己紹介しますね。ボクははじめ小学校の先生になろうと思ったんですよ。
小学校の担任の先生に憧(あこが)れましてね。大学は中学校の先生にも相談して決めました。研究者になったのは大学で出会った先生に、研究の道もあることを教わったからです。

新潟大学教育学部教授 **松井賢二** 先生
高校時代は、野球部と生徒会で活動。
「この2つを頑張った勢いで、入試、大学、仕事と乗り切ってきました」

## 高校生がよく持つ悩みについて

### Q1 自分に向いている進路や職業が分かりません

大切なのは、いろいろな人に出会って、自分の理想のイメージを持てるようになることじゃないかな。人ではなくて、モノでもいい。こんなものを作りたいな、とか。高校時代は、失敗してもいいから、自分の中のいろいろな可能性を試してみてはどうでしょう。

### Q2 勉強が好きではないので就職したいのですが

就職しても、何らかの形で勉強は続くものです。勉強と仕事は一緒のもの。将来どんな仕事をしたいかを考えてみることです。仕事をしてみて、自分の勉強の不足、スキルの不足に気づくことが多いのです。

### Q3 親の意見と自分のやりたいことが合わないのですが

最後は自分の意見が大切。でも、親に分かってもらうようにきちんと説明できなくては。親も心配してくれているので、時間をかけて話すこと。自分が納得するのにも時間がかかる。人に相談することは大切じゃないかな。

## 先生からのメッセージをお願いします

高校時代にはぜひ「時間の使い方」を身に付けてください。一生、役に立ちますから。
あと、よく言われることだけど「コミュニケーション能力」。高校生なら大目にみてくれることでも、社会に出たら、そうはいかないですよね。
アンテナを広げて、いろいろなことに挑戦してください。でも、できれば何か一つは、高校時代を通じてやり続けて欲しいですね。きっと、よかったと思えますよ。

## ☑Point! 3つのC

**Chance!**
チャンス
機会は人との出会いから!

**Challenge!**
チャレンジ
挑戦にはいろんな形がある!

**Change!**
チェンジ
変化は新しい自分との出会い!

# 8 先輩たちは進路をこう決めた



## 就 職

私は親と相談して就職することにした。7月に求人票がきて、夏休みに応募する企業を決めることが大変だった。3年間、自分の得意分野や興味・関心を持って取り組んだことを面接でアピールして、とにかくここで働きたいという気持ちを一生懸命伝えることで内定をもらえたと思う。

## 大学進学

私がこの大学への進学を決めたのは1年生の3学期。やりたいことを勉強できる学科があったから。どうしても合格したかったから、予習は必ずやった。3年生になって先生と相談して学校推薦型選抜を受けることにした。試験は小論文と面接だけど、1年生の時からふだんの勉強を頑張ってきたかいがあった。

## 夢

私は看護師になりたかったから、入学した時からそのつもりで勉強してきた。授業中は、集中して聞くようにして、予習も欠かさずやった。とにかく分からないことは、その日のうちに解決するようにしてきた。受験校を決めたのは2年生の春だった。

## 将 来

進路の選択は、自分が将来どうやって生きていくかという大きな問題だと思う。どんな進路でも、その先何十年も働いていくことになるのだから、できれば興味の持てるもの、勉強し続けられるものがいい。それを見つけるために、高校で勉強するのだと思う。

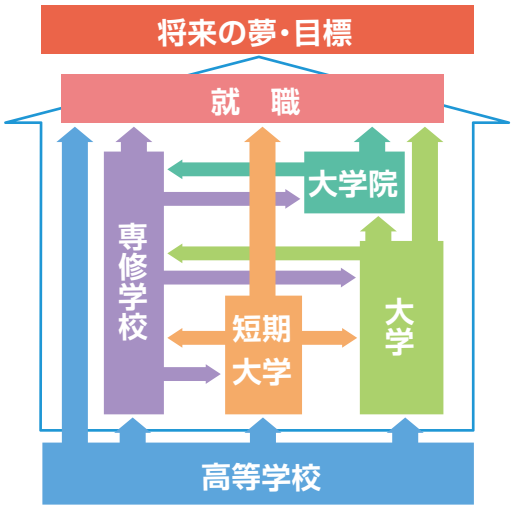
# 9 目標に向かって

高校生活をマラソンにたとえると、最初から先頭に立つ人もいれば、スタートダッシュがうまくいかない人もいるでしょう。途中で苦しくなって、歩いたり立ち止まったりすることもあるかもしれません。そんなときには、自分は何のために走るのか考えてみることも大切です。高校生活に目標があれば、それに向かってがんばることができるし、意欲もわいてきます。目標は走り続ける自分を支えてくれます。

まず、毎日これだけはやろうという目標を立ててみましょう。無理なく続けられることが第一です。続けることが自信になり、力になります。

次に、自分の将来像について考えてみましょう。そこから高校生活で自分がしなければならないことが見えてきます。将来の夢や希望がはっきりしない人は、それを見つけることを目標にして、何ごとにも積極的に取り組んでみましょう。

やってみよう！




## Step 1 毎日の目標

これから続けていきたいことを
具体的にあげてみよう。

## Step 2 将来の夢、高校生活の目標

将来を想像してみよう。
〈5 年後の自分〉

〈10 年後の自分〉

高校生活を通じて達成したい目標を
書いてみよう。

# 10 チェックシート



将来のことを、どれくらい考えていますか？目の前のことに精一杯で、将来のことは後回しですか？でも高校を選ぶとき、自分の将来を考えましたよね。自分の価値観、あるよね。まず、**自分の価値観**をチェックして、将来を考える手がかりにしてみましょう。

やってみよう！

## 自分理解

( ) 自分が興味を持っていることが何か分かっている
( ) 自分の得意なことと不得意なことが分かっている
( ) 自分の性格の特徴が分かっている
( ) つきたい職業があり、志望動機を言える

## 高校生活充実

( ) 授業を真剣に受けている
( ) ルールを守っている
( ) 言葉遣いやあいさつなどのマナーに気をつけている
( ) 放課後の時間を有意義に使っている

## 意　識

( ) 本を読み、人生について考えている
( ) たまには将来について保護者と話し合っている
( ) 新聞やテレビを通じて社会にも関心を持っている
( ) 将来についてイメージがある

やってみよう！

## 高校を選ぶときに優先したこと

( ) 自分の好きな勉強ができる
( ) 伝統があって有名
( ) 進学・就職に強い
( ) 家族の希望
( ) 家から近い

## 職業を選ぶときに大切にしたいこと

( ) 収入が多い
( ) 安定している
( ) 「自分」を発揮できる
( ) 人間的なふれ合いがある
( ) 休みがきちんととれる

## 20年後の自分に望むこと

( ) 良い仕事についている
( ) 良い友人がいる
( ) 良い家庭がある
( ) 好きなことができる時間がある
( ) 社会の役に立っている

人生は選び取るものです。うまく選び取るために、よい準備をしておきたいですね。とはいっても、意識しなくともすでにできていることもあるはずです。**今できていることをチェック**してみましょう。チェックできなかった項目は、今からでも取りかかりましょう。

# 11 知っておきたいお金の話

教科書・問題集、ノートや筆記用具、制服、通学定期、お弁当代、修学旅行…高校生活では、何かとお金のかかることが多いです。
高校卒業後、さらに進学するとなると、お金はもっと必要になります。
しっかり、将来を見据えてお金のことも考えていきましょう。
それでも、予想外の事故や不幸に見舞われることがあります。
困ったときは、早めに学校に相談してください。

## ① 在学中の相談

経済的に困っている方のための「奨学金」や「資金貸付」制度があります。

- ●収入が少なく、経済的に困っている、ゆとりがない
- ●保護者が急に仕事を失ってしまった
- ●地震などの災害にあってしまった
- ●保護者が亡くなってしまった
- ●保護者が交通事故にあって障害を負ってしまった
- ●保護者が病気の後遺症で苦しんでいる　など

上の例に当てはまらなくても、利用できる制度があるかもしれません。
遠慮せずに、担任の先生や奨学金担当の先生に相談してみてください。
特に、事故や病気、失職、自然災害などでは、一年を通して申込みのできる制度もあります。
学年の途中でもかまわないので、いつでも学校に申し出てください。

## ② 進学をするために

高校卒業後に、上級学校（大学・短大・専修学校など）へ進学することを考えている人もいるでしょう。進学にどれくらいお金がかかるかは、どんな学校へ進学するかによっても全く違います。早めに、自分でしっかり調べていくことが大切です。

- ●希望する学校の受験料、入学金、授業料、教材費、実習費、施設利用費などは、どれくらいか？
  - ※受験料や入学金、授業料（１年前期分など）は入学手続き時に必要な時があるから注意しましょう。
  - ※卒業するまでに合計でいくらかかるかも考えましょう。
- ●希望する学校には、授業料の減免制度、奨学金制度などはあるか？
- ●自宅から通学するのか、アパートなどを借りるのか？生活費はいくらか？

進学の情報は、担任の先生や進路の先生から詳しい話や情報が出されるので、見逃さないようにしましょう。
進路指導室に行って、資料を見たり、話を聞いたりするのも大切です。
進学用の奨学金もあるので、担当の先生に確認しましょう。

# 12 学習や進路の悩みQ&A

**Q1 大学進学を目指して、勉強しようと思いますが、何からしたらいいかわかりません。どうしたらいいですか。**

A　前向きな気持ちを持っていますね。まず、勉強の習慣を身に付けることから始めたらどうでしょうか。毎日決まった時間帯に机に向かうよう、心がけてください。

**Q2 進路を決めるときに、大事なことは何ですか。**

A　まず進路について、じっくりと考え・自分を見つめることです。職業について理解を深め、自分の希望を少しずつ明確にして、自分の納得できる進路を選択できるようにしましょう。

　また、保護者と相談をすることも必要です。進学でも就職でも、保護者からの了解・納得をもらい、応援してもらえる進路選択が望ましいですね。できれば、日ごろから進路について、保護者と話をしておくと良いでしょう。

**Q3 就職したいです。何をすればいいですか。**

A　担任や進路指導の先生に相談してみましょう。インターンシップなどに積極的に参加して、職業への理解を深めましょう。学校行事などにも積極的に関わって、コミュニケーション能力を高めるよう心がけてください。

**Q4 高校って卒業しなければいけないものですか。勉強する気になれません。**

A　どうしてそう思ったのでしょうか。担任の先生や、話しやすい先生に相談をしてください。あるいは 78 ページの相談機関でも、相談を受け付けています。

　深刻な悩みであっても、人に聞いてもらうことで解決へのきっかけが得られることがあります。他人を頼る勇気を持つことも大切です。

**Q5 不得意科目を勉強したくありません。得意科目に絞って勉強したいのですが。**

A　早い段階で、科目を絞ることはおすすめしません。勉強する科目数を絞るということは、受験できる大学・学科を絞ってしまうことになります。あなたの進路の選択肢を広げ、可能性を高めるためにも、すべての科目で基礎学力をしっかりと身に付けましょう。基礎学力は、社会に出るための土台でもあります。

## Q6 クラスの中で何番以内だったら、進学できますか。

A　学校の中の順位よりも、全国の中での自分の位置を知る必要があります。そのためには、模擬試験等を活用して、自分の学力の現状を把握しましょう。

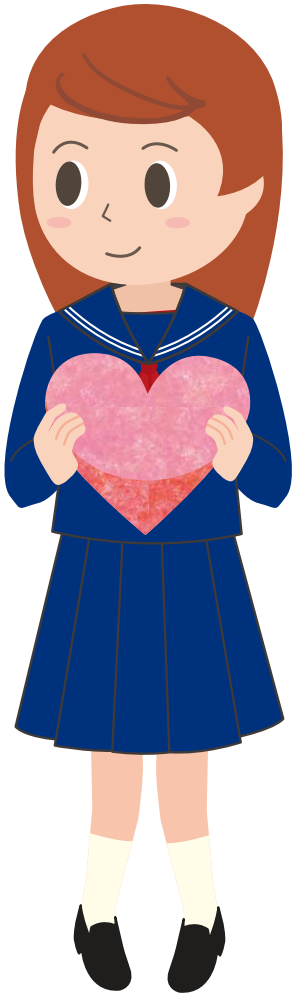
## Q7 学校推薦型選抜や総合型選抜を利用して進学をしたいです。どうすればいいですか。

A　どのような入試で進学するかを決めるのは、まだ先のことです。学校推薦型選抜や総合型選抜であっても、一般選抜であっても、日々の学習をきちんと積み重ねていくことが大切であることに変わりはありません。

いずれにしても、「自分が大学で何を学びたいのか」が決まっていることが前提となります。その上で、学びたいことを学ぶための進路選択について、担任や進路指導の先生に相談しましょう。

# 第4章 心と体

自立した大人になるために
今は自分の心と体を育むとき
自分の心と体をよく知り
自分の心と体を大切にすること
主体的に行動すること
健康で幸せな
人生をつかむために
正しい情報を
知ることから始めよう



1 思春期とは …… 48
2 健康とおしゃれ …… 52
3 たばこ …… 58
4 アルコール …… 61
5 薬物 …… 62
6 オーバードーズ …… 66
7 異性という存在 …… 67
8 いろいろな性について考えよう …… 69
9 デート DV について知っていますか？…… 71
10 HIV ／ AIDS …… 74
11 高校生の悩みから …… 75
12 誰かに聴いてほしいとき …… 78

# 1 思春期とは

「自分が自分である」という意識（アイデンティティ）を、私たちはもっています。思春期になると親離れと自立が始まり、今まで当然であったことへの疑問が生じたり、それまであった心の安定が揺り動かされるようになります。そして、次第に「何のために自分は働くのか」「自分とは何なのか」など、アイデンティティの確立を求めるようになります。

このアイデンティティが確立する前に、私たちがその不確かさに苦しみ、確かさを求めて努力するのが、いわゆる「アイデンティティの危機」と言われるものです。非常に混乱した場合は「自分がよく分からない」「自分がバラバラになってしまったようである」といった経験をすることもあります。

また、思春期にはホルモンの働きにより、体つきが変化するなど二次性徴が現れ、男女の違いがはっきりしてきます。
服装や髪型に気をつかい、目立ちたいと思う一方で、目立ちたくないという気持ちも同時に起こります。個人差はありますが、自分自身に対する関心とともに、異性に対する意識も強くなってきます。

これらの変化は、人によって早い遅いの差はありますが、着実に進んでいきます。

気持ちと行動がちぐはぐになり、イライラしてしまうこともあるでしょう。時には言葉でうまく表せない苦しさもあるでしょう。それは、自分と自分の周りに起こっていることに一生懸命向き合い、真剣に考えている証拠でもあります。

不安な時は身近な人と話してみましょう。一人で悩んでいるよりも、誰かに話を聴いてもらえると、それだけで心が楽になります。

# ① 心のサイン ～あなたが救えるかもしれない～

あなたや友だちに次のようなサインはありませんか？
「心のサイン」に気づいて、早い段階で改善のための行動をとることが重要です。

### 1. 気持ちや身体の不調が続く

気分が沈む、自分を責める、勉強がはかどらない、何となく体調が優れない、食欲がない、眠れないなどが 2 週間以上続くような場合、適切な対応が必要です。

### 2. 病院で検査をしても体の機能に異常はない

体調が優れないからと病院へ行ったものの、検査などをしても異常が発見されない場合があります。そんな時は医師に相談すると、他の専門医を紹介してくれることがあります。

### 3. 不適切なストレス解消法を続ける

暴飲暴食、過度な買い物、夜遊びなど、適切でないストレス解消法を続けている場合、その原因となる大きな問題を抱えていることがあります。

### 4. 安全や健康が保てない

事故やケガが多くなったり、自分を傷つける行為がみられたり、自暴自棄になったりするなどの変化がある場合、本人の安全を確保する必要があります。

### 5. 心身の負担が急に増える、大きな失敗をする

過労は心身の健康を害し、病気やケガ等の危険性を高めます。また、大きな失敗によって自分の存在価値を見失い、それが本人の急激な変化を引き起こす可能性があります。

### 6. 家庭や学校でサポートが得られない

家庭でも学校でも居場所がなくサポートが得られない状況は、その人の孤立感を高め、重大事態へとつながりがちです。

### 7. 本人にとって価値のあるものを失う

家族の死、交通事故、災害にみまわれることなどが、自己の否定につながり、生きる価値さえ見失うことがあります。

サインに気づいたらあなたの家族や、担任や保健室の先生、部活動顧問、スクールカウンセラーなど、信頼できる人に相談してください。

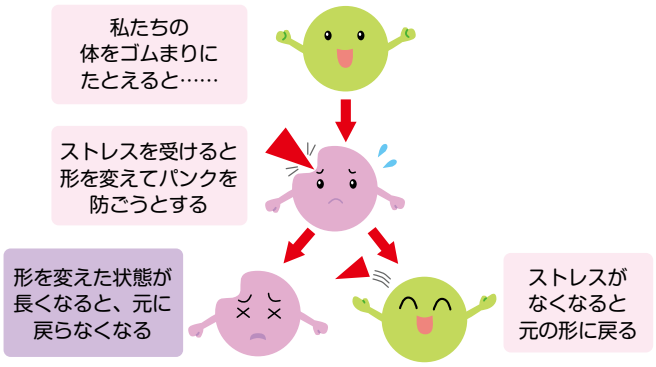
# ② ストレス

## ストレスとは・・・

何らかの原因があって人間の心と体が影響を受けた状態、あるいはそれらに対して現れる生体の反応（歪み）をストレスと言い、このストレス状態を引き起こす原因を「ストレッサー」と言います。

ストレッサーも含めて広くストレスと呼ぶ場合もあります。このストレスを引き起こすストレッサーには、いろいろあります。

ストレスを受けるとどうなるか



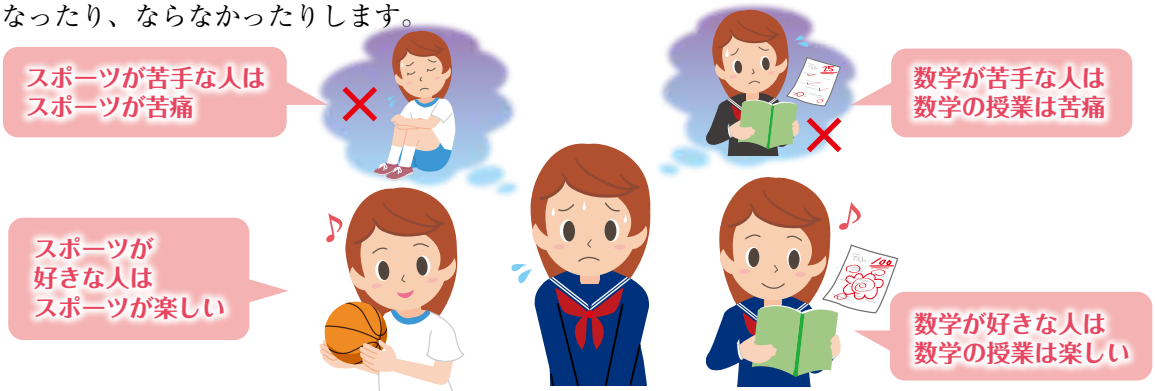

## ストレスの原因

ストレスには、友だち関係やテスト、試合、先生に叱られるなどといったストレッサーがあります。

また人から好かれたい、成績を良くしたいといった自分の欲求がより高まることもストレスの原因になり得ます。

## ストレスの感じ方

同じストレッサーでも、受け止める人によって、また同じ人でも気持ちや状況によって、ストレスになったり、ならなかったりします。




その人にとって好ましくないストレスが強かったり長く続いたりすると、イライラしたりお腹が痛くなったりします。これをストレス症状といいます。ストレス症状にはいろいろあり、人によって症状や現れ方に違いがあります。

このように心から体へ、体から心へ、その影響が伝わることを心身相関といいます。

## ストレスのサイン

### 心のサイン

- イライラする、怒りっぽくなる
- ちょっとしたことで驚いたり、急に泣き出したりする
- 気分が落ち込んで、やる気がなくなる
- 人づきあいが面倒になって避けるようになる

### 体のサイン

- 肩こりや頭痛、腹痛、腰痛
- 寝つきが悪くなる、夜中や朝方に目が覚める
- 食欲がなくなる、食べすぎる
- 下痢や便秘をする
- めまいや耳鳴りがする

# 心と体のセルフケア

自分で自分の健康の面倒をみていく方法

## 体を動かす

運動には、心と体をリラックスさせ、睡眠リズムを整える作用があります。特に効果的なのは、体の中に空気をたくさん取り入れながら行う有酸素運動。軽いランニングやサイクリング、ダンスなどです。近所を散歩したり、緑の多い公園などで、ちょっとアクティブに過ごしたりするだけでも効果があります。１日２０分を目安に、体がぽかぽかして、汗ばむくらい続けてみましょう。頑張りすぎると、かえって疲れてしまうので、「ああ、スッキリした！」と思えるくらいの軽さを目標に。

## 今の気持ちを書いてみる

もやもやした気持ちを抱えて苦しいときは、それを「紙」に書いてみましょう。文章を書くのが苦手なら、イラストやマンガ、あるいは意味のない「落書き」や「書きなぐり」でも。

書くことの効果は主に２つ。１つは今抱えている悩みと距離をとって、客観的に見られるようになること。もう１つは、それまで思いつかなかった選択肢に、自分で気づくことができるようになること。人に見せないことを前提に、自分の気持ちをありのままに書いていきましょう。

## 腹式呼吸をくりかえす

不安や緊張が強くなると、呼吸も浅く、速くなり、汗が出てきて心臓もドキドキしてきます。つらいと思いますが、こんなときこそ意識して「深い呼吸」を心がけてみてください。

やり方は簡単。椅子に腰掛けている場合は、背筋を伸ばし軽く目を閉じ、おなかに手を当てます。立っている場合も、リラックスしておなかに手を当ててみましょう。

呼吸の基本は「ちゃんと吐く」ことから。まずは頭の中で３秒数えながら、ゆっくりと口から息を吐き出します。息を吐き出せたら、今度は鼻から息を吸い込みます。これを５～１０分くらい意識して呼吸すると、より深い呼吸ができるようになります。

## あなたなら、どんなセルフケアをしますか？

ストレスを感じたとき、体調が優れないとき、自分なりのセルフケアの方法をもっていることが大切です。セルフケアの方法は人それぞれ。ここで紹介した方法でなくてもかまいません。

あなたなら、どんなセルフケアをしますか？

●ちょっと気分転換をしたいときは？

●気持ちが落ちつかないとき、イライラするときは？

●心が疲れたとき、元気がないときは？

# 2 健康とおしゃれ

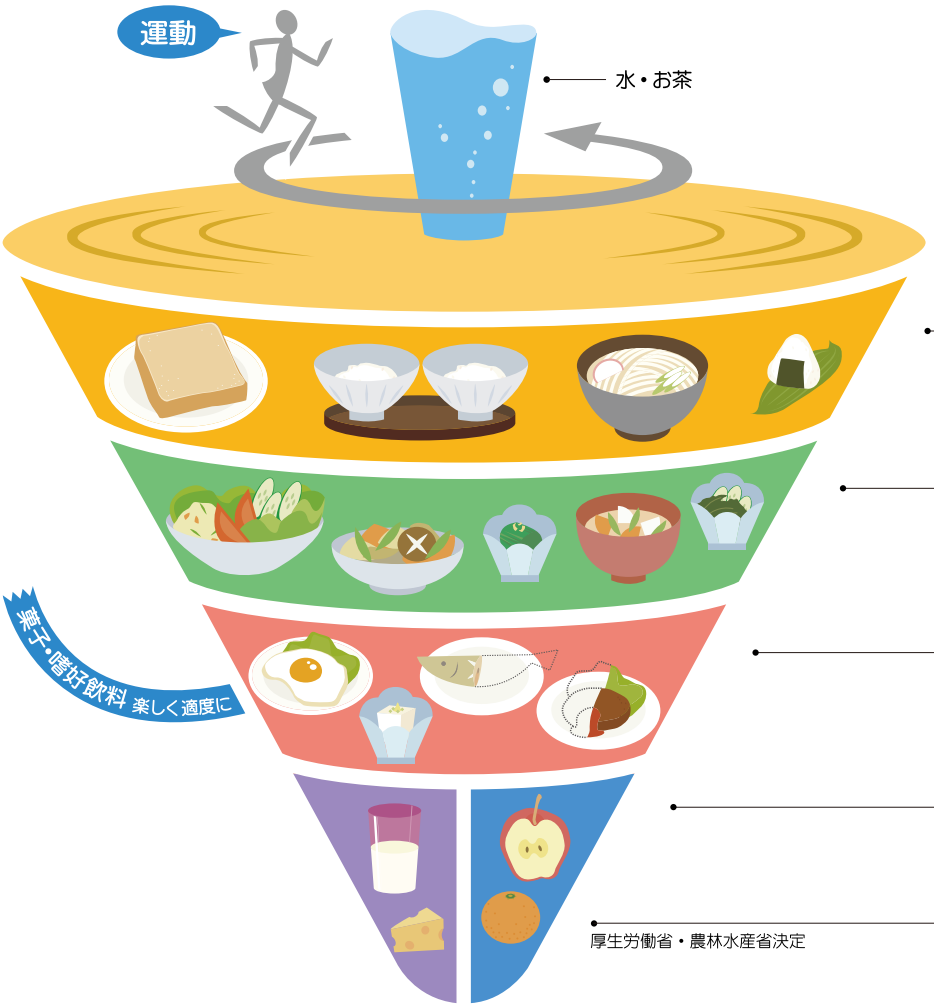
## ① 食事と健康

### ●バランスの良い食生活を送ろう

健康な体を維持して、食生活を送るためには、バランスよく食事をすることが大切です。下の絵は１日分の食事をコマの絵で表現した食事バランスガイドです。食事のバランスが悪いと、このコマがたおれてしまいます。あなたの食生活を振り返ってみましょう。

１日分の量はエネルギー 2200±200kcal で、男女とも基本の食事量です。男子で活動量の多い人は全体に少しずつ多めにします。

この食事バランスガイドでは、毎日の食事を主食 / 副菜 / 主菜 / 牛乳・乳製品 / 果物の５つに区分し、料理例のような分量で「いくつ分」という数え方をします。たとえば、ごはん小盛りは１つ分、食パン１枚は１つ分、野菜炒め１皿は２つ分、ハンバーグ１皿は３つ分と数えます。



## “3・1・2弁当箱法”でお弁当をつめよう

高校生になって、昼食にお弁当を持っていく人も多いことでしょう。そこで、栄養バランスとエネルギーの適量を満たすことができるお弁当のつめ方“3・1・2弁当箱法"を紹介します。

Point!

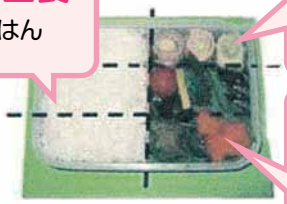
**3・1・2弁当箱法**

**主食3：主菜1：副菜2**

の表面積比でしっかり、彩(いろど)りよくつめるだけでOK!

### 5つのルール

- 食べる人に合ったサイズの弁当箱を選ぶ（15～17歳は男子およそ900ml、女子およそ700ml、活動量の多い人はプラス100ml）弁当箱の容量＝1食に必要なエネルギー量（900ml→900kcal、700ml→700kcal）
- 料理が動かないようにしっかりつめる。弁当箱の容量の70～80%を目安に料理がつまっている。
- 主食、主菜、副菜の面積は3：1：2
- 似た調理法を重ねて作らない
  油脂、食塩が多い料理は「1品」まで
- おいしそうに、きれいにつめる



**3 主食**
・ごはん

**1 主菜**
（たんぱく質中心のおかず）
・鶏肉の南蛮焼き

**2 副菜**
（野菜中心のおかず）
・ほうれん草のとろろ和え
・ひじき煮
・人参グラッセ

# 食事バランスガイド

あなたの食事は大丈夫？

| 1日分 | 料理例 |
|---|---|
| **5~7つ(SV) 主食**（ごはん、パン、麺）<br>ごはん(中盛り)だったら4杯程度 | 1つ分＝ごはん小盛り1杯＝おにぎり1個＝食パン1枚＝ロールパン2個<br>1.5分＝ごはん中盛り1杯　2つ分＝うどん1杯＝もりそば1杯＝スパゲッティー |
| **5~6つ(SV) 副菜**（野菜、きのこ、いも、海藻料理）<br>野菜料理5皿程度 | 1つ分＝野菜サラダ＝きゅうりとわかめの酢の物＝具たくさん味噌汁＝ほうれん草のお浸し＝ひじきの煮物＝煮豆＝きのこソテー<br>2つ分＝野菜の煮物＝野菜炒め＝芋の煮っころがし |
| **3~5つ(SV) 主菜**（肉、魚、卵、大豆料理）<br>肉・魚・卵・大豆料理から3皿程度 | 1つ分＝冷奴＝納豆＝目玉焼き一皿　2つ分＝焼き魚＝魚の天ぷら＝まぐろとイカの刺身<br>3つ分＝ハンバーグステーキ＝豚肉のしょうが焼き＝鶏肉のから揚げ |
| **2つ(SV) 牛乳・乳製品**<br>牛乳だったら1本程度 | 1つ分＝牛乳コップ半分＝チーズ1かけ＝スライスチーズ1枚＝ヨーグルト1パック　2つ分＝牛乳瓶1本分 |
| **2つ(SV) 果物**<br>みかんだったら2個程度 | 1つ分＝みかん1個＝りんご半分＝かき1個＝梨半分＝ぶどう半房＝桃1個 |

※SVとはサービング（食事の提供量の単位）の略

# ② 生活リズム ～睡眠と朝食～

「よく体を動かし、よく食べ、よく眠る」という生活習慣は、体温やホルモンの分泌、自律神経の働きなどに影響しています。特に成長期にあるみなさんにとって、心や体の両面から調子を整え、１日を気持ちよく過ごすためにとても大切です。

## ●睡眠とは

睡眠の役割として最も大切なのは、脳を休ませるということです。

**ノンレム睡眠** …… 脳も体も休んでいる深い眠り
体の成長や傷を癒やすホルモンの分泌が活発になる

**レム睡眠** …… 体は休んでいるが、脳は起きている
（夢を見ていることが多いと言われている）

ノンレム睡眠とレム睡眠は約 90 分ごとに繰り返されます。
十分な睡眠をとることは、大切なことを記憶したり、良い発想を得たりするのに不可欠です。
夜ふかしや不規則な睡眠は、神経系や内分泌系の変調をきたし、体の調子を悪くします。

## ●朝食をとろう

朝食は「あたま」「からだ」「こころ」を目覚めさせるスイッチの役割があります。朝食をとるかどうかは「学習」や「運動」の能率や「イライラする」「やる気が起こらない」などの気持ちにも影響しています。

| 牛乳だけ、パンだけでも OK！ | バナナなどをプラスして！ | パンに野菜やハムをはさむなど主菜と副菜をプラスして！ |
|---|---|---|

**理想は「ばっちり朝ごはん」ですが、自分でできるところからはじめてみよう。**

## ●身長と体重から分かる健康チェック

私たちが、より健康であるために目安となるのが「BMI」（Body Mass Index） です。これは体格を表す指数で、身長と体重からわかります。

### BMIとは

体重 (kg)÷ 身長 (m)÷ 身長 (m) で求める

例えば、体重 60kg 身長 160cm だと、
60÷1.6÷1.6=23.4 で「普通」

まず自分の身長・体重を測定してみましょう。「BMI」22 が統計的に見て最も病気になりにくい体格といわれています。

## ●あなたのBMIは？

やってみよう！

体重 (kg)　　身長 (m)　　身長 (m)　　BMI

(　　) ÷ (　　) ÷ (　　) = (　　)

心身の健康には十分な運動とバランスのとれた食事が大切です。
体を動かすことが心肺機能を向上させ、筋肉や骨格を丈夫にします。
極端な食事制限や、不規則な食生活では、筋肉や骨・臓器・血液などを作るために必要な栄養素が不足します。
特に、思春期は成長期のまっただ中です。
体がバランスのとれた栄養とエネルギーを必要としています。

健康ではつらつとしている姿がいちばん魅力的だよね！

## ●摂食障害 ダイエットに潜むこころの落とし穴

摂食障害の原因はストレスなどさまざまですが、きっかけの多くはダイエットです。摂食障害は拒食症と過食症があります。拒食症は極端に食べないタイプと、過食して自分で吐いたり下剤を乱用したりするタイプがある病気です。過食症は自分で制御できずに大量に食べてしまう病気です。また、病気の経過中、拒食症と過食症を行き来することもあります。

受診の目安は、体重が標準体重の 80% 以下（BMI17.5 以下）になる、あるいは極端に小柄ではないのに体重が 40kg 以下になったとき、さらに無月経、むくみ、貧血、低体温などの身体症状があるときです。摂食障害が長引くと、時には栄養失調により生命にかかわる場合もあります。もしも、気になることがあれば、体重などを自己チェックし、早めに保健室の先生や医師に相談しましょう。

# ③ おしゃれについて

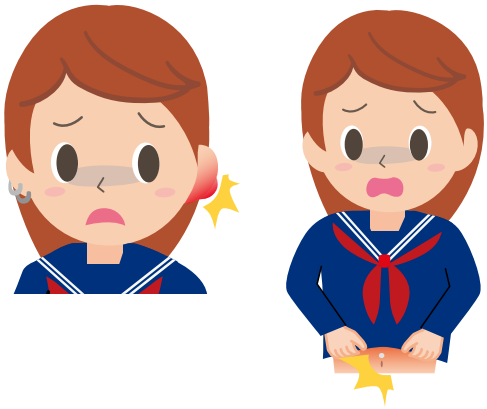
## ●染毛・脱色

ヘアカラーやブリーチ、パーマは髪のキューティクルを開いた状態にして、そのすき間に化学物質を入り込ませるので、髪を傷めることにつながります。また、これらの化学物質により、頭皮がアレルギーを起こすこともあります。

## ●ピアス

皮膚に直接触れる金属が原因で、アレルギーになる人が増えています。特に耳だけでなく、ボディピアス等で、耳たぶにとどまらず疾患の部位も多様化しています。

ピアスは皮膚に穴をあけるので、そこから細菌が入り腫れ上がったりケロイドができたりすることもあります。



## ●プチ整形・タトゥー（刺青）

体を傷つけるので、もとの状態に戻すことはできません。想像していた結果と違い、トラブルになっているケースも多くあります。一時的には満足できても、年齢を重ねてから取り返しのつかない結果を招くという場合もあります。

## ●コンタクトレンズ・カラーコンタクトレンズ

コンタクトレンズは医療器具です。眼科を受診し医師の処方箋により購入しましょう。また、カラーコンタクトレンズは、着色している色素のせいで、普通のコンタクトレンズよりも酸素を通しにくくなっているといわれています。そのため長時間の装着は目に対する負担が大きくなります。

## 眼障害を防ぐために

**❶カラーコンタクトレンズを使用する場合には、リスクを十分に理解した上で、必ず眼科を受診し眼科医の処方に従ったレンズを選択するようにしましょう。**

市販のカラーコンタクトレンズには、レンズの品質（素材や着色剤）が原因で透明なコンタクトレンズよりも眼障害を起こしやすいものがあります。また、レンズの形状等が目に合っていないことが原因で眼障害が起こることもあります。

**❷カラーコンタクトレンズを使用していて目に異常を感じた場合には、直ちに使用をやめ、眼科を受診することが重要です。また、異常がなくても、３か月に１回は定期検査を受けましょう。**

コンタクトレンズを使用していて目に異常を感じた場合には、重度な眼障害を起こしている可能性があります。また、自覚症状がなくても眼障害が起こっている場合がありますので、定期検査を受けることが大切です。

**❸レンズの使用期限を守り、繰り返し使用できるレンズの場合には、レンズケアを正しく行うことも大切です。**

誤った使用方法やケア方法が原因で眼障害が起こることがあります。

## マニキュア、除光液

マニキュアやネイルアートなどにより、思わぬ爪の病気が増えています。

### 長期間は避けた方が無難

マニキュアや除光剤、付け爪の接着剤に含まれる有機溶媒によって脂質や水分が奪われます。その結果、爪は薄くもろくなり、さけたり折れたりしやすくなります。

### かぶれや細菌感染の原因に

付け爪は、爪の裏側に洗剤などが溜まりかぶれの原因になったり、細菌が繁殖し感染の原因になったりします。白癬菌（はくせんきん）が感染し爪が真っ白になっていたり、緑膿菌（りょくのうきん）という細菌に感染し爪が帯緑色（たいりょくしょく）に混濁したりします。

メイク、カラーリング、ピアスなどについて、誤った知識で行き過ぎの「おしゃれ」をすると、成長期の皆さんの身体に害を及ぼすことがあります。 健康な体でおしゃれを楽しむためには正しい知識を持っていることが大切です！！

顔立ちや体型は皆さん一人一人のもつ個性です。生まれ持った体を大切にし、どのように輝かせ、育てていくかは、あなた自身の心のありようではないでしょうか。

# 3 たばこ

たばこは「体に悪い」と言いながら、なぜ、大人は喫煙をやめないのでしょう。また、なぜ20歳未満の者の喫煙は法律で禁止されているのでしょう。

**たばこの煙の中には人間の体に悪い影響を与える物質が 200 種類以上含まれています。特に……**

### ニコチンは……

血液に入ると、血管を収縮させるので、心臓や血管の病気にかかりやすくなります。また、喫煙がやめられなくなる原因とも言われています。

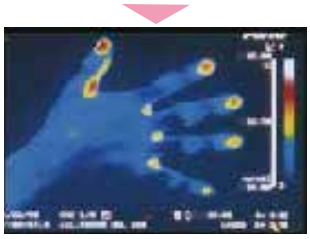
### 一酸化炭素は……

血液中のヘモグロビンと結合し酸素の運搬を妨害します。運動をすると息切れしやすくなるのはこのためです。また、体の中で酸素を最も必要とする脳が酸素不足になります。

### タールは……

肺の中を汚します。がんの原因とも言われています。

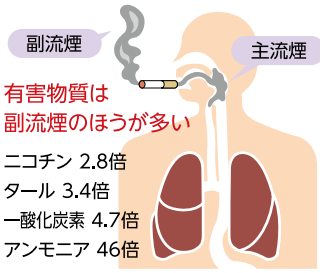
非喫煙時の手の温度



喫煙 30 秒後の手の温度

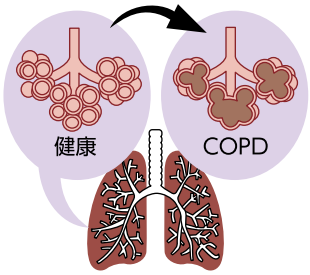
## ① 喫煙の主な健康被害

### 受動喫煙の害



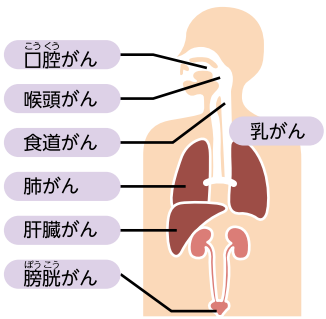

たばこを吸わなくても、周囲の喫煙者の煙を吸うことで、呼吸とともに肺の奥まで吸い込んでさまざまな健康被害を受ける。

### 呼吸器系の病気になりやすい



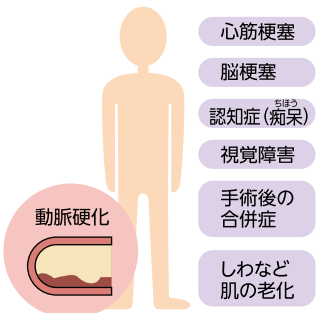

喫煙によって起こる代表的な呼吸器疾患が「COPD（慢性閉塞性肺疾患）」。肺の中のガス交換の場である「肺胞」が破壊されて呼吸困難が起こる。

### がんになりやすい




たばこの煙には、40種類以上の発がん物質が含まれている。喫煙者は、非喫煙者に比べてさまざまながんにかかるリスクが高まる。

### 動脈硬化を促進するなど




喫煙によって、全身の動脈硬化が促進され、いろいろな疾患が起こりやすくなる。

## Point! ニコチン依存症

喫煙を続けていると、たばこがないとイライラするなどの不快な症状があらわれ、なかなかやめられなくなってしまいます。「吸いたい」と思ったら抑えられない、これが「ニコチン依存症」です。

たばこを吸うと、血液の流れや脳の働きが変化し、心臓の負担が大きくなります。そのため、体力が衰え、長く運動し続ける力がなくなり、息切れもしやすくなります。さらに、思考力・学習能力の低下にもつながります。

WHO(世界保健機関)の分類において、「ニコチン」は「アルコール、アヘン、大麻、コカイン」などの依存物質と同様に扱われ、「精神及び行動の障害」の原因物質とされています。「たばこの弊害はよく知っているが、禁煙する気はない」という状態は、薬物乱用と同じで、適正な判断能力を失っているとも言えます。

## ② なぜ、20歳未満の者の喫煙は法律で禁じられているのだろう

成長途中にある子どもや若者と、成長の止まった大人との決定的に違う点は、感受性の違いです。この感受性は医学的には「肉体的、精神的に影響を受けやすい」という意味に使われている言葉です。

成長期の体の細胞はとても活発で、すごいスピードで増えています。この時期にたばこの害を受けて、細胞が突然変異を起こすと、がんが発生する確率が高くなり、その進行もとても早いのです。

つまり、たばこを吸い始める年齢が早ければ早いほど、ダメージは大きいです。

### 誘いはきっぱり断ろう！

友だちや先輩にたばこやアルコールをすすめられた時、どのように断ったらよいでしょうか？誘いを断ることもコミュニケーションの一つの方法です。みんなで話し合ってみましょう。

誰も見ていないから平気だよ。誰にも言わないからさ。

一本くらいなら大丈夫だよ。体に悪い影響なんかないよ。

**自分の意志をはっきり伝えよう!!**

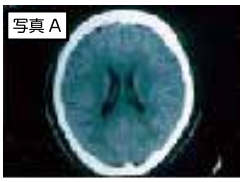
みんな吸ってるよ。友だちだったら吸いなよ。

# 4 アルコール

飲酒が20歳未満の者に禁止されている理由を知っていますか?飲酒は、思春期にさかんに分秘されるホルモンのバランスを崩し、生殖器の正常な発達をさまたげます。また脳はアルコールに対して非常に弱いため、20歳未満の者の飲酒は脳の発達に重大な影響を与えます。

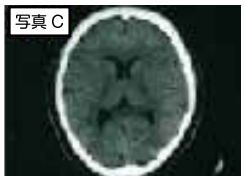
## 脳への影響

アルコールは、脳の神経細胞に影響を及ぼし、その結果、脳が縮んでいきます。脳に対するアルコールの影響は、20歳未満の者で特に強いことが知られています。

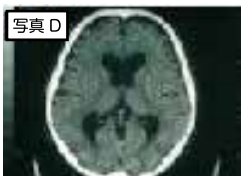


正常な脳の CT

アルコール依存症患者の脳の CT：(A とほぼ同じ高さの位置の断面) 脳の外側に溝ができ、中央の黒い部分(脳室)が広がり、脳が全体に縮んでいます。



正常な脳の CT：A に比べてやや低い位置の断面。



アルコール依存症患者の脳の CT：(C とほぼ同じ高さの位置の断面) 脳の外側に溝ができ、中央の黒い部分(脳室)が広がり、脳が全体に縮んでいます。

文部科学省「健康な生活を送るために」より引用

## 体内に入ったアルコール

- アルコールは、飲むと胃や腸からすぐに吸収され血液によって全身に行き渡ります。
- アルコールは特に中枢神経に作用して脳を麻痺させます。
- アルコールの分解能力は一人一人違います。

## Point! 危険!

**一気飲み**

肝臓のアルコール分解能力を超えるスピードで飲むと、とても危険です。急性アルコール中毒によって死亡する人もいます。

**アルコール依存症**

アルコールを習慣的に飲み続けると、やがて常に酔った状態でなければ生活できなくなることがあります。これをアルコール依存症といいます。最近は若い人の依存症が増えています。
特に女性は体質的に男性より短期間で依存症になりやすいといわれています。

**脳の破壊**

手足が思うように動かなくなる運動障害や、物覚えが悪くなる記憶障害、人間らしい感情や知的な活動の消失など、生活のすべてに影響が出てきます。

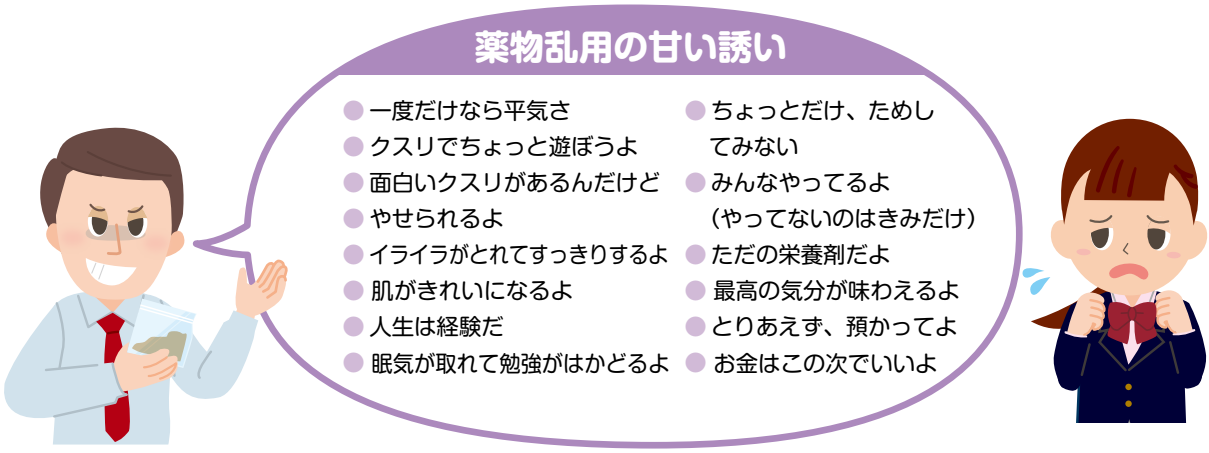
### ノンアルコール飲料もダメ！！

ノンアルコール飲料とはいっても、厳密にはアルコールを含んでいます。1%未満であればノンアルコール飲料として扱われるので、「ノンアルコール飲料なら絶対に酔わない」ということではありません。
メーカー各社は「20歳未満の者において本物のアルコール摂取を誘発する恐れがあるため、20歳未満の飲用は控えてほしい」としています。

# 5 薬物

ゲートウェイドラッグ※となり得る危険なドラッグをはじめとした、覚せい剤や麻薬、大麻などの薬物の乱用は、あなたの健康、あなたの周りの社会に計り知れない害悪をもたらします。絶対に使わないでください。

※ゲートウェイドラッグ　覚せい剤等危険なものに手を染めるきっかけ(入口)になる薬物




厚生労働省「『ダメ。ゼッタイ。』と断る勇気をもとう。」より引用

こんな巧みな甘い誘いの言葉をかけて興味を持たせながら抵抗感をなくさせ、高校生などの若者をターゲットにした薬物乱用への誘いが急激に広がってきています。

## ●「薬物の乱用」とは？

**医薬品を本来の医療目的から逸脱した用法や用量あるいは目的のもとに使用すること**

もともと医療目的の薬物は治療や検査に使われるものです。遊びや好奇心を満たすために、定められた方法や量を守らずに使用した場合は、たとえ一度使用しただけでも乱用にあたります。

**医療目的にない薬物を不正に使用すること**

社会的に医療目的の薬物として認められていない薬物を、遊びや好奇心を満たすために使用した場合は、たとえ一度使用しただけでも乱用にあたります。

## ☑ Point! 断る勇気を持とう

友だちや先輩から誘われると、「いやだな」と思っていても、勧められるまま深みにはまってしまう人が多くいます。

断ったら相手が気を悪くしないだろうかとか、友達関係が壊れるのではないかと心配してしまうからです。

「いやだよ」「やらない」それだけでいいのです。短い言葉ではっきりと断ってその場から立ち去りましょう。

何よりも断ることが最優先です。そして、一人で悩まずに家族や先生、警察や保健所などに相談しましょう。その相談が友人を救うきっかけにもなります。

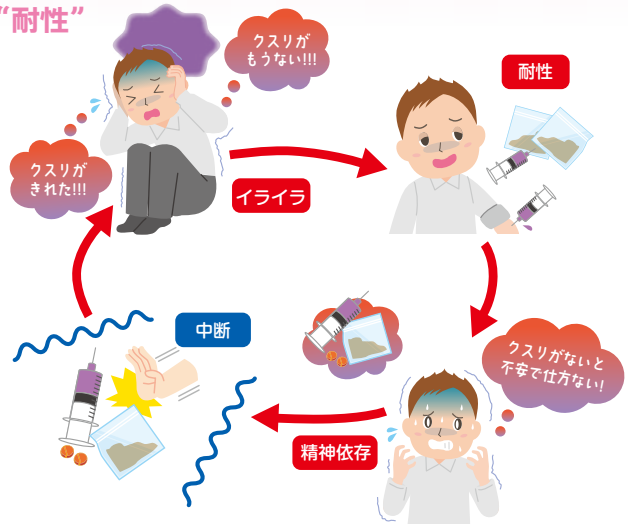
## ●一度経験するとやめられない薬物乱用

**薬物乱用の最も恐ろしい特徴は、薬物の“依存性”と“耐性”**

**依存性**　一回ぐらいなら大丈夫と思っても、また使いたくなり、繰り返し使わずにはいられなくなってしまう。

**耐　性**　使用を繰り返しているうちに、それまでの量では効きめがうすれていく。

一回だけと思って始めた人でも、薬物の“依存性”と“耐性”によって使用する量や回数がどんどん増えていき、どうしようもない悪循環に陥ります。もはやそうなると自分の意志だけでは止めることはできません。



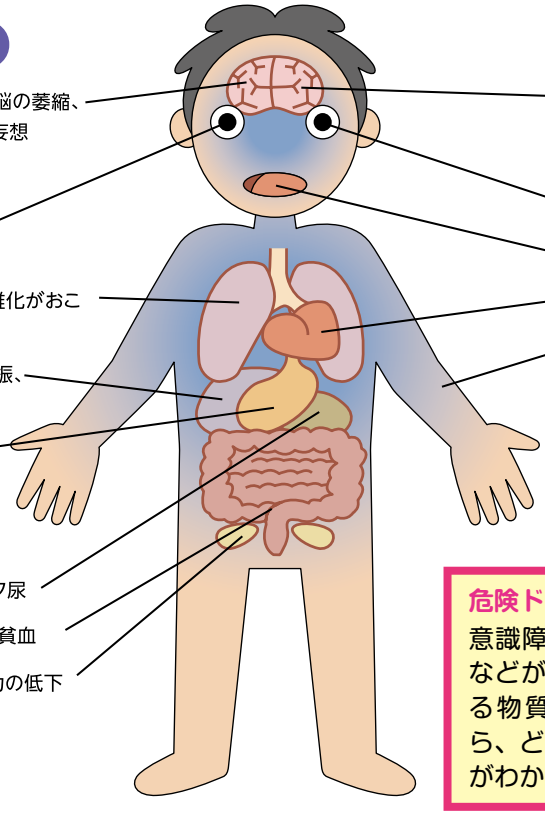

## ●薬物乱用が心身に及ぼす悪影響

薬物は一度使用しただけでも急性中毒に陥って死亡することもあります。

また、中枢神経がおかされて精神面に症状が現れたり、内臓に障害が生じたりして身体面にも悪影響を及ぼします。

しかも、自分の意志ではやめられない強い依存性があるので、薬物をなんとしても手に入れようと犯罪行為に走ったり、社会生活が送れなくなったりします。

### 薬物を乱用すると
### 中枢神経がおかされ、心も体もメチャクチャ



**シンナーの場合**

- **脳：** 大脳の神経細胞の死滅による脳の萎縮、意識障害、記憶力低下、幻覚、妄想
- **末梢神経：** 手足のふるえ、しびれ
- **眼：** 視神経がおかされる、眼底出血、視力低下、失明
- **気管支・肺：** 粘膜がおかされ、線維化がおこる（せきが出る）
- **肝臓：** 細胞の一部が死ぬ、食欲不振、黄疸、腹水
- **食道・胃：** 胃粘膜がおかされ、出血する、胃痛、吐き気、嘔吐
- **腎臓：** 細胞の一部が死ぬ、タンパク尿
- **骨髄：** 赤血球がつくられなくなる、貧血
- **生殖器：** 萎縮、生理不順、生殖能力の低下

**覚せい剤の場合**

- **精神障害：** 幻覚（幻聴、幻視、幻臭）、妄想、フラッシュバック（再燃現象）
- **瞳孔散大**
- **食欲抑制**
- **血圧上昇**
- **静脈炎**

**大麻（マリファナ）の場合**

- **精神障害**（幻覚・妄想など）
- **生殖機能への悪影響**
- **肺ガンの誘発**

**危険ドラッグの場合**

意識障害、嘔吐、けいれん、錯乱などが報道されています。含まれる物質や量が様々であることから、どのような健康被害がおきるがわかりません。

## ●「危険ドラッグ」とは

危険ドラッグを使用すると、大変危険です。使用すると、呼吸困難を起こしたり、死亡したりすることもあります。また、異常行動を起こして他者に危害を加えてしまうこともあります。「危険ドラッグ」は、たとえ「合法」などと称していても、麻薬や覚せい剤と同じかそれ以上の恐ろしさを持つ物質です。

### ■大麻の加工品や大麻を含んだ食品に気をつけて

濃縮タイプの加工品

【大麻リキッド】

【大麻ワックス】

大麻入りお菓子の例

【大麻クッキー】

【大麻チョコレート】

出典　厚生労働省　「薬物のこと大麻のこと誤解していると危険です！（学生向け）」

**危険ドラッグは絶対に使用しない!!**

●**覚せい剤・大麻に化学構造を似せて作られた物質などが添加**されたもので、どんな影響が身体に出るのかわからず、乱用による健康被害が発生しており、死に至る可能性があります。かつては合法ハーブ、アロマオイル、バスソルトなどとして売られているものもありました。

●違法薬物が含まれていたら、**持っているだけで犯罪**です。また、違法となる薬物の数を増やしているので**知らないうちに犯罪者**になっているかもしれません。

## ●薬物の乱用は「個人の自由」ではない

薬物の乱用は、心身の障害や社会生活の困難など、今後の人生に深刻な問題を抱えることになります。

最近は、事件や事故の裏に、薬物の乱用が原因となっている報道も増えており、自分だけでなく、家族や地域社会にも悪影響を及ぼしています。

**☑Point!　薬物は乱用しなくても、持っているだけで犯罪として罰せられます**

「薬物を買わないか」と声をかけられたら、警察に通報しましょう。高校生が不審な人物につきまとわれたり、車に引っ張り込まれそうになったりする例も増えてきています。

**どんなに誘われても、誰から誘われても断固として断りましょう。**

**薬物乱用防止「ダメ。ゼッタイ。」参考Webサイト**

（公財）麻薬・覚せい剤乱用防止センター　http://www.dapc.or.jp

# 薬物乱用 Q&A

**Q1** 一度だけなら大丈夫ってききましたけど、本当ですか?

**A 答えは NO! です**

一度でも乱用すると、依存症になってしまう危険があります。一度だけなら大丈夫という軽い気持ちから後戻りできなくなるケースがほとんどです。一度でも死んでしまうこともあります。もちろん法律で禁止されていて、一度だけでも罰せられます。

**Q2** 覚せい剤はダイエットや勉強に効果的って本当ですが?

**A 答えは NO! です**

ダイエットに効果があるというのは本当ではありません。覚せい剤は中枢神経に作用して、一時的に心身をだまして食欲をなくすだけで、作用がなくなると異常に食欲が強くなります。覚せい剤を乱用すると、依存症や中毒になり、心身に悪い影響を与えます。もちろん疲れがとれたり、勉強に良いなどということは、絶対にありません。作用がなくなると、強い疲労感や倦怠感、脱力感が襲ってきます。勉強どころではありません。

**Q3** 一度依存症になるともう治らないのですか?

**A 一生、薬物の誘惑と闘い続けなければなりません**

依存症に「治る」という言葉はありません。何年やめていても再び一度でも乱用してしまうと元の状態に戻ってしまいます。依存症と闘うためには、一生やめ続けることが必要です。

**Q4** MDMAってどんな害があるのですか?

**A 乱用により激しい症状が現れます**

MDMAを乱用すると、吐き気、筋肉の硬直、血圧上昇、幻覚及び知覚障害など激しい症状が現れます。肝臓、腎臓、心臓不全を引き起こし、死亡することもあります。

**Q5** 薬物は、生まれてくる子供にも影響しますか?

**A 胎盤をとおして大きく影響します**

女性が妊娠中に乱用すると、死産や早産、低出生体重児の赤ちゃんが生まれることがあると言われています。男女ともに大麻を乱用すると性ホルモンに影響するという報告もあります。

**Q6** 薬物をすすめられたらどう対処すればいいですか?

**A きっぱり『いやだ』と言いましょう**

「友だちに嫌われるから」と思っても、はっきり『NO!』と言うべきです。友だちからどう思われても、自分の心身、自分の一生を大切にしましょう。危険な場所・場面に近づかない、危険を感じたら立ち去ることが大切です。少しでも危ないと思ったら、“きっぱり断る”“逃げる”勇気をもちましょう。

**Q7** 薬物の問題で助けてほしい時は?

**A 担任や養護教諭、保護者、精神保健福祉センター、警察などに相談しましょう**

薬物を乱用している友だちのことや、薬物をすすめられたりした場合は、一人で悩まず、きちんと助けを求めることが大事です。まわりの信頼できる大人に相談しましょう。

## 薬物に関する相談はどこでできますか?

最寄りの保健所または精神保健福祉センターの「薬物依存に関する相談先」でできます。

○新潟県精神保健福祉センター相談専用ダイヤル **025-280-0113**
新潟市中央区上所 2-2-3　新潟ユニゾンプラザ　ハート館

※新潟市在住の方は対象外となります。
月曜から金曜 8:30~17:00

○新潟県内の保健所

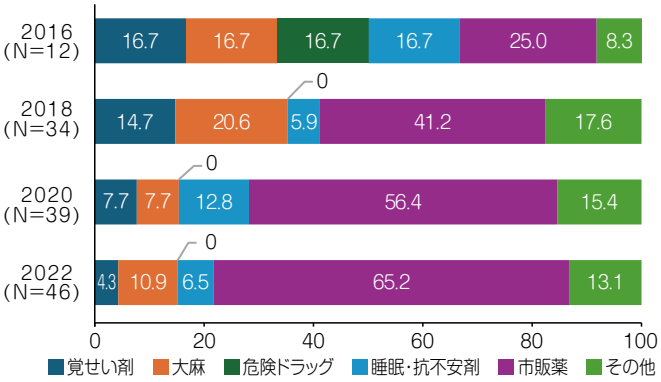
| | | |
|---|---|---|
| ・村　上 0254-53-8369 | ・長　岡 0258-33-4931 | ・柏　崎 0257-22-4161 |
| ・新発田 0254-26-9133 | ・魚　沼 025-792-8614 | ・上　越 025-524-6132 |
| ・新　津 0250-22-5174 | ・南魚沼 025-772-8137 | ・糸魚川 025-553-1936 |
| ・三　条 0256-36-2363 | ・十日町 025-757-2402 | ・佐　渡 0259-74-3407 |
| ・新潟市 025-212-8183 | | |

# 6 オーバードーズ

一般用医薬品を、決められた量を超えてたくさん飲んでしまうことを指して、「オーバードーズ」と言われています。

特に最近、かぜ薬や咳止め薬などを、かぜや咳の症状を抑えるためではなく、感覚や気持ちに変化を起こすために大量に使用することを指して、「オーバードーズする」「ODする」などと言われています。

全国の精神科医療施設における薬物依存の治療を受けた10代患者の「主たる薬物」の推移




参考：全国の精神科医療施設における薬物関連精神疾患の実態調査（2022年）

## ① 「オーバードーズ」は安全？違法じゃないから安心？

いいえ！大きなまちがいです。医薬品は少しの量で身体に大きな作用を起こします。たくさん飲んでしまうと、身体に大きなダメージを与えてしまいます。

例えば、風邪薬をたくさん飲み過ぎると、「肝臓」が壊れてしまったり、死んでしまうおそれもあります。特に、薬局やドラッグストアで買える「市販薬」には、いろいろな成分が含まれているため、たくさん飲んで中毒になった時に、作用が影響し合って、原因が分からなくなる場合があり、治療がとても難しくなってしまいます。

違法ではないからといって、「安全」でも「安心」でもありません。オーバードーズは、あなたの心と体を傷つける、危険な行為です。

## ② オーバードーズに興味を持ったのはなぜでしょう？

もしかして、つらい気持ちや、嫌なことがあったり、なんだかもやもやしていたり…そんな気持ちや生きづらさをオーバードーズで変えられる、と思ったから？もし、そうだったら、危険なオーバードーズより、つらい気持ちや嫌なことを誰かに話してみたり、困っていることを相談してみたりすると、そんな状況が少し変わるかもしれません。

身近な友だちや先生や家族にはちょっと話しづらい、そんな時は、専門家が話を聞いてくれる相談窓口もあります。もちろん、秘密は絶対に守られます。

誰かに相談するのは、勇気がいるかもしれません。そんなに難しく考えなくても、ただ誰かとなんでもないお話をするだけで、こころが少し晴れることもあります。

78ページに、各種相談窓口を紹介していますので、参考にしてください。

身近な人に話すのが難しければ、専門家に相談できる窓口もあります。つらい気持ちやオーバードーズをやめたくてもやめられないことについては精神保健福祉センターに、その他、薬物乱用に関することについては薬務課等にご相談ください。

新潟県精神保健福祉センター
025-280-0111
新潟市こころの健康センター
025-232-5566
新潟県感染症対策・薬務課
025-280-5187

# 7 異性という存在

性に関心を持つのは、思春期の発達のひとつとして自然なことです。
しかし、自分本位の行動で異性を傷つけてしまう場合があります。異性の心や体について理解し、異性を尊重する態度や気持ちを身に付けていきましょう。性欲を満たすことだけに強い関心が向いてしまうと相手を大切にし、思いやることがおろそかになります。一時的な感情による性行為は大きなリスクもあることを忘れないでください。

## ① 知っておこう！おたがいの特性!!

### ●男性と女性は、いったいどのように違うのでしょうか。

男性は、生まれつき「視覚的刺激」に反応しやすい。男性ホルモンの分泌のピークは 17～18 歳なので性欲もピークとなり、わずかな刺激で直接的な行動に出やすい。ちょっとした触れあいでもセックスしたいと思う気持ちが強くなる。

女性は、情緒的な刺激やスキンシップを好む。男性と比べ、穏やかで優しくされて感情が高まってくると、「手をつなぎたい」「一緒にいたい」などの欲求がある。「抱きしめられたい」という気持ちになることもあるが、必ずしも「セックスしたい」ということではない。

これは、一般的な男女差です。個人差もあり、みんな同じではありません。
大切なことは、相手に自分の気持ちをきちんと伝えることと、相手の気持ちをきちんと受け止められることです。

## ② 性と責任

一時的な感情や相手を思いやる気持ちがなく、無理に性の関係を持っても、互いの心は満たされるのでしょうか。セックスは妊娠や性感染症にかかるという不安がいつもつきまといます。お互いに「ノー」を選択する勇気を持ちましょう。

### ●望まない妊娠をしない・させない

避妊方法として、コンドームの使用や、低用量ピルの服用などがあげられます。
しかし、コンドームは万全の避妊方法ではなく、低用量ピルを高校生には処方しない婦人科も多くあります。また、低用量ピルでは性感染症を予防できません。
セックスはしない選択が大切です。

「好きなこと、愛してること＝セックスすること」ではありません。
逆に「セックスを拒否すること＝嫌い、愛していないこと」でもありません。
セックスすることは、つねに妊娠の可能性があります。たとえ１回のセックスでも妊娠することもあります。妊娠してからでは遅いのです。正しい知識を持ちましょう。

# ③ 性感染症

今、若者の間で性感染症が問題となっています。性感染症とは性器・口・外陰部・血液などの接触で感染する病気です。そしてたった一度の接触でも感染する可能性はあるのです。

性感染症の予防にはコンドームが効果的な場合もありますが、コンドームでも予防できない性感染症もあります。完全な予防方法は「性行為をしない」ことしかありません。

性感染症はくり返しかかり、中には治りにくいものもあります。

## ●知っておきたい性感染症の特徴的な症状

### 性器クラミジアや淋菌感染症の患者は若者に多いんだよ

性感染症の症状はいろいろで、中には目立った症状がないものもあります。

| | 男　性 | 女　性 |
|---|---|---|
| 性器クラミジア感染症 | ●おしっこをした時の軽い痛み<br>●尿道からうみが出たり、かゆくなる<br>●症状のある人は半分くらい<br>●不妊の原因になることもある | ●症状はほとんどない<br>（初期におりものや軽い下腹部の痛み程度）<br>●進行すると不正出血や性交した時は痛みがある<br>●不妊の原因になったり、妊娠中だと早期流産になることもある |
| 淋菌感染症 | ●おしっこをした時の激しい痛み<br>●尿道からやや黄色い白みがかったうみが出る<br>●精巣のあたりが腫れて熱が出る<br>●不妊の原因になることもある | ●症状はほとんどない<br>（初期におりものが増える、熱が出る、下腹部の痛みが出る程度）<br>●不妊の原因になることもある |
| 尖圭コンジローマ | ●亀頭や陰のう、肛門のまわりに薄ピンク色のイボができる | ●外陰部、膣、肛門のまわりに薄ピンク色のイボができる |
| | ●男性女性共に、イボの数が増え鶏のとさかのようになる<br>●自覚症状はほとんどない（かゆみや軽い痛みを感じる程度） | |
| 性器ヘルペス | ●性器にかゆみのある１ミリから２ミリほどの水疱ができる<br>●太ももやリンパ節に腫れや痛みがあり、尿道分泌物が出る | ●大陰唇や小陰唇から、膣前庭部、会陰部にかけて水疱や潰瘍ができる<br>●太ももものリンパ節の腫れや痛みがあり、子宮頸管や膀胱まで感染が広がることもある |

厚生労働省「知っておきたい性感染症 mini 講座」より引用

### 忘れないで、大切なこと

性感染症は治療をしても再発することがあります。
症状がないからといって、きちんと治さないまま放っておくと、他の人にうつしてしまいます。心配になったら、勇気を出してパートナーに「一緒に検査や治療をうけてみよう」と誘ってみてください。
相手を大切に思う、そんなひとことが大切です。

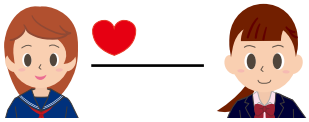
# 8 いろいろな性について考えよう 誰を好きになる?あなたの性別は?

人の性別は、男と女の２つだけでしょうか？「性（セクシュアリティ）」は、「体の性」「心の性」「好きになる性」や「表現する性」など、いろいろな構成要素からできています。顔や声、趣味が人によって違うように、自分の性をどのように認識するか、どの性別の人を好きになるかは人によって違います。「性はいろいろある」ことを理解すること。それはみんなが自分らしく生きるために、とても大切なことです。

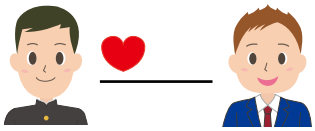
## LGBT

レズビアン、ゲイ、バイセクシュアル、トランスジェンダーの頭文字を合わせた言葉で、性的少数者（性的マイノリティ）といわれることもあります。約5%の人がLGBTであるという統計もあります。もしかしたらあなたの身近な人がLGBTかもしれません。あるいはあなた自身がこれから先、自分のセクシュアリティに向き合い、じっくり考える時が来るかもしれません。

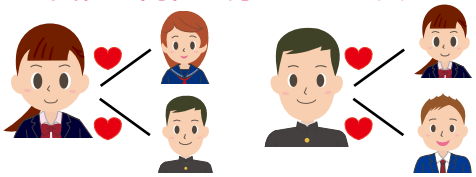
**L（レズビアン）**
**女性として女性が好きな人**



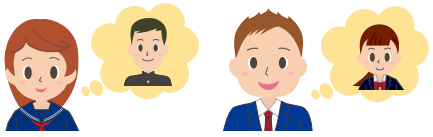
**G（ゲイ）**
**男性として男性が好きな人**



**B（バイセクシュアル）**
**異性も同性も好きになる人**



**T（トランスジェンダー）**
**こころとからだの性に違和感を感じる人**



※感じ方はいろいろです。男女どちらも好きにならない人や、自分の性がわからない人など、いろいろな人がいます。

## クエスチョニングということ

セクシュアリティを表す言葉のひとつに「クエスチョニング」というものがあります。自分のセクシュアリティがわからない、迷っている、どこかに分類できない、決めたくない、という人やそういった状態のことを言います。自分のセクシュアリティに気づき始めたときに「自分が周りと何となく違う気がする、でもこれがどういうことなのかはまだよくわからない」などという気持ちになることは 10 代には少なくないことです。

セクシュアリティはその人のすべてではありませんが、その人を構成する大切な要素の集まりです。自分のセクシュアリティはどんなものなのか、自分自身はどんな存在なのか、時間をかけてゆっくり探していきましょう。

LGBT にクエスチョニング（Qustioning）の Q を加え、LGBTQ ということもあります。

## 性（セクシュアリティ）について打ち明けられたらどうすればいいの？

もしあなたが友達から打ち明けられたら、その人は自分に「大切なこと」を話してくれたんだと受け取ってください。もし話の中で出てきた言葉や内容で分からないことがあったら、その人に質問してみましょう。また、あなたに話してくれたことは、他の人に伝えてよいかどうかは話してくれた本人にたずねてみましょう。

話してくれた人がそのことですごく悩んでいたり、トラブルに巻き込まれていたりするようであれば、心配する気持ちを伝えて、信頼できる大人に一緒に相談してみることも考えてみてください。

**～～ポイント～～**

1. 打ち明けてくれたことへ感謝を伝える。
2. 相手を支える姿勢を伝える。
3. 本人の許可なく、他の人に教えることは絶対にしない。
4. 自分が感じた疑問や気持ちは、相手の気持ちに配慮して伝える。

困ったことがあったり、一人では辛かったり、解決できそうにないなと思ったら相談できそうな人を見つけてみましょう。身近な信頼できる大人に話したり、電話相談などのサポートを利用したりする方法もあります。

### 主な相談機関

**いじめ・不登校等悩みごと相談テレフォン（電話相談）**
月曜から金曜 9:10～16:00 **025-263-4737**

**県立教育センター教育相談（来所相談・電話相談）**
月曜から金曜 9:00～17:00 **025-263-9029**

**新潟市性的マイノリティ電話相談**
毎月第1月曜日 17:30～20:00 **025-241-8510**（ひとり30分）

**新潟県精神保健福祉センター　相談専用ダイヤル**
※新潟市在住の方は対象外となります。
月曜から金曜 8:30～17:00 **025-280-0113**

**新潟県看護協会　思春期電話相談**
毎月1・2・3・4 土曜日 午前2時～5時 **025-266-8844**

**新潟地方法務局　子どもの人権110番**
月曜から金曜　8:30～17:15 **0120-007-110**

**新潟地方法務局　みんなの人権110番**
月曜から金曜　8:30～17:15 **0570-003-110**

# 9 デートDVについて知っていますか？

恋愛関係はお互いに相手が好きで思いやる気持ちが出発点になるはずです。にもかかわらず、自分が安心したいために相手を束縛し、自分の都合に合わせて相手を行動させるような状況を、「デートＤＶ」といいます。これは、高校生にも起きている問題です。また、家庭内で両親がそのような状況にある場合、それを目にしている子どもも被害者です。

**10代から20代の女性の19.1%、男性の10.6%が交際相手から暴力を受けた経験があります。交際相手や配偶者からの暴力は、現代の社会では身近に起こっています。**

（内閣府男女共同参画局「人と人とのよりよい関係をつくるために」より引用）

## チェックリスト

あなたはこんなことで悩んでいませんか？
また友だちなどの身近で起きていませんか？

□なぐる、たたく、ける、突き飛ばす、物を投げつける、髪を引っぱるなどの暴力をふるう。
□怒り出すととても怖い。

これはあなたの体を傷つける **身体的な暴力**

□「バカじゃない?」などと傷つくことを言う。
□無視する。
□大声でどなったりおどしたりする。
□「おまえが悪い」と一方的に責める。

これはあなたの心を傷つける **精神的な暴力**

□メールや電話をチェックする。
□友だち関係を制限する。
□どこにいるのか、誰と会っているのかを常に知りたがる。
□服装や行動などを細かく指示する。
□自分を最優先にしないと怒る。

これはあなたの自由をうばう **社会的な暴力**

□イヤなのに体を触ったり、キスしたりする。
□セックスや性的な行為を強制する。
□暴力的な性行為をする。
□避妊に協力しない。

これはあなたの心と体を傷つける **性的な暴力**

□高価なものをねだったり、無理やり買わせたりする。
□デートの費用をいつも払わせる。
□貸したお金を返してくれない。

これはあなたに経済的な負担を強いる **経済的な暴力**

# こんな気持ち、感じていませんか？

## A男の場合

## B子の場合

## C男の場合

**「大好きな彼（彼女）と一緒にいたい」「自分だけを見てほしい」「もっと仲よくしたい」**
恋愛をしていれば、よくある気持ちです。けれど、一方が大切なはずの相手を「自分だけのもの」と強く思ったり、思いどおりに支配したりしようとしたとき、それは暴力につながります。

# すてきな関係をつくるために

## STEP1　2人の関係を見直そう

２人の関係は「対等」ですか？
相手に嫌われたくなくて、いつもがまんしていませんか？自分の気持ちを一方的に押しつけ、相手を傷つけていませんか？
まずは、考えてみましょう。

## STEP2　暴力に、NO！

あなたは、世界にただ一人の大切な存在。あなたがイヤだと思うことを受け入れることはありません。あなたは、暴力に対して「イヤ！」と言って良いのです。
勇気を出して、あなたの気持ちを伝えてみて。「自分が悪い」と責めないでください。だって、暴力は絶対にいけないことだから。

## STEP3　ひとりで悩まないで！

もし、あなたが交際相手から大切にされていないと感じるなら、誰かに相談してみましょう。親、学校の先生、保健室の先生、友達…あなたの相談しやすい人に話してみましょう。一人では気づくことのできなかった解決方法が見つかります。
専門の相談機関もあります。相談内容の秘密は必ず守られます。

# 友達から相談を受けたら

## もし友達が、デートＤＶの被害に遭っていたら

- 友達に寄り添ってゆっくりと話を聞いてあげてください。
- 暴力は絶対にいけないという思いを共有してください。
- 友達が自分を責めていたら、「あなたは悪くない」と伝えてください。
- 相談できる場所があることを教えてあげてください。

**主な相談機関**

●警察の相談窓口（性犯罪被害相談電話）
＃8103（ハートさん）

●少年サポートセンター
新潟 025-285-4970　長岡 0258-36-4970　上越 025-526-4970
電話相談　月～金 8：30～17：15

●性暴力被害者支援センターにいがた
025-281-1020　受付時間　24 時間 365 日

# 10 HIV／AIDS

(Human Immunodeficiency Virus)／(Acquired Immunodeficiency Syndrome)

やってみよう！

## ●クイズ　答えは一番下にあります　○？ ×？

1. AIDS は死につながる可能性のある病気である？　（　　）
2. HIV に感染すると必ず死ぬ？　（　　）
3. HIV に感染した人は全員 AIDS になる？　（　　）

## HIV の感染経路ついて知ろう！

HIV は、日常生活では感染しません。感染経路は、「性的接触による感染」「血液からの感染」「母子感染」の三つです。

**性的接触による感染**

HIV に感染している人との性的接触で感染します。近年、性的接触で感染する人が増えています。

**血液からの感染**

HIV に感染している人との注射器の共用などで感染することがあります。
麻薬、覚せい剤などの薬物乱用者の間で、注射器の針や筒の共用による感染が広がっています。

**母子感染**

HIV に感染している母親から、出産時や母乳を通して赤ちゃんへ感染することがあります。

## エイズとはどんな病気なの？

エイズとは、エイズウイルス（以下 HIV）に感染して起こるウイルス感染症です。HIV は白血球の一つであるリンパ球の中に入って増え、これを破壊します。そのため、感染すると病原体などから体を守る「免疫」が徐々に働かなくなり、抵抗力が低下していきます。その結果、健康なときには感染しないさまざまな感染症やがんなどにかかるようになり、この状態をエイズといいます。また「免疫」が働かなくなる状態を「免疫不全」といいます。

## HIV抗体検査

- 全国どこの保健所でも、匿名、無料で検査が受けられます。（要予約）
- 新発田保健所、長岡保健所、上越保健所、佐渡保健所、新潟市保健所では、匿名、無料で即日 HIV 検査が受けられます。（要予約）

■県内保健所のエイズ相談専用電話

| | |
|---|---|
| 村上保健所 | 0254 (53) 8120 |
| 新発田保健所 | 0254 (22) 8120 |
| 新津保健所 | 0250 (24) 8274 |
| 三条保健所 | 0256 (34) 8120 |
| 長岡保健所 | 0258 (36) 8120 |
| 魚沼保健所 | 025 (792) 8130 |
| 南魚沼保健所 | 025 (770) 0121 |

| | |
|---|---|
| 十日町保健所 | 025 (757) 6012 |
| 柏崎保健所 | 0257 (22) 0121 |
| 上越保健所 | 025 (526) 8120 |
| 糸魚川保健所 | 025 (553) 1595 |
| 佐渡保健所 | 0259 (74) 4300 |
| 新潟市保健所 | 025 (212) 8120 |

[答え] 1.○　2.×　3.×

# 11 高校生の悩みから



## Q1 月経の期間が長くて、量も多いのですが、どこか悪いのですか？
(生理のことを正しくは月経と言います)

A 高校生はまだ卵巣の働きが十分成熟していないので、周期的にきちんと排卵や月経がこない人もいます。月経期間が長かったり経血量が多かったりすると、憂うつなだけでなく貧血の原因にもなります。婦人科に相談し、治療を受けてください。

## Q2 月経のときの痛み(生理痛)がひどいのですが薬は飲んでもかまいませんか？

A 痛みが強いときはがまんせず、婦人科を受診し、鎮痛剤を処方してもらいましょう。また、腹部や腰部を温めたり、軽い運動(スクワットなど)をしたり、痛みを和らげるよう努力してみましょう。

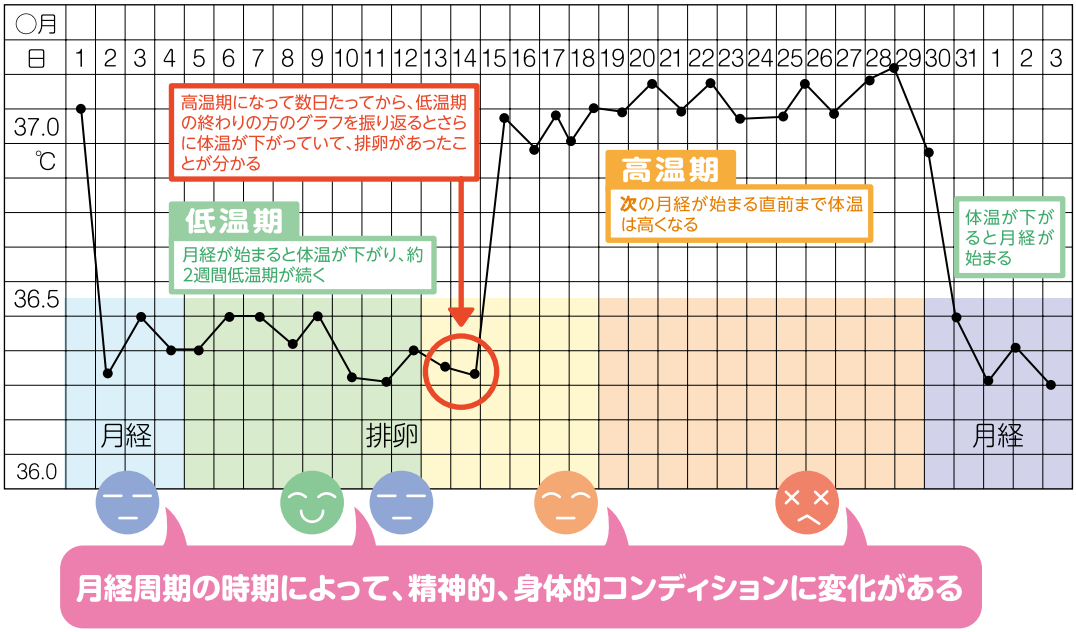
## Q3 月経から次の月経までの周期が一定せず、月経不順(生理不順)です。医師より基礎体温表をつけるように言われました。基礎体温とは何ですか？何が分かりますか？

A 初めての月経を迎えてから数年間は、排卵が起こらない場合や、起こったとしても不規則である場合が少なくありません。卵巣をはじめとする内分泌系の器官や子宮の発達がまだ十分ではないからです。高校を卒業するくらいまでには、月経が周期性を持って規則的に起こる体へと成熟しているでしょう。月経周期は基礎体温の変化により知ることができます。測定方法は朝、目覚めた時、寝たままの状態で体温計を舌の下に入れて測ります。これをグラフに記録をすることで、排卵の有無や月経周期の時期を知ることができます。低温期と高温期がはっきりしていて、周期的に繰り返しているグラフになっていたら、正常な排卵周期と言えます。

しかし高校生では、排卵や周期が不規則な人も多く、はっきりしないグラフになることも多いです。また、この時期の無理なダイエットは、卵巣や子宮の発達をさまたげ、月経不順や、無排卵、無月経を引き起こすこともあるので注意が必要です。

したがって、基礎体温表から妊娠を避ける目的で正確な排卵期を予測することができないということも知っておきましょう。

## 基礎体温表

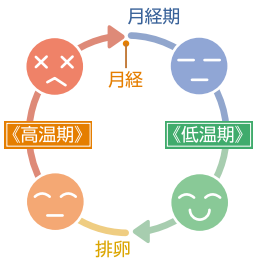



**月経周期の時期によって、精神的、身体的コンディションに変化がある**

基礎体温計（婦人体温計）は、薬局で 900～3,000 円くらいで売っています。

朝、目が覚めたら、そのまま布団の中で舌の下に入れて測ります。

いつもと測った時間が違う、睡眠不足、風邪気味など、体温が変化しそうなことは記入しておこう。




| | |
|---|---|
| 月経期 | 次の月経の時期を予測して、スケジュールに工夫を。月経開始から２、３日は出血の量が多いために身体に負担がかかるのでムリせずに。 |
| 月経後～排卵前 | 心身ともに良好。新しいことに挑戦したり、仕事や勉強、スポーツなどをしたり前向きに取り組もう。 |
| 排卵期 | 高温期になってから低温期の終わりの方の記録を振り返ると、体温がさらに下がっていて、その時期に排卵があったことが分かります。 |
| 月経前 | 月経の前は頭痛、便秘などの身体的症状や、イライラ、憂うつなど精神的症状がでやすい時期。排卵を過ぎたら、予防として食生活、休養、運動に気をつけて。 |

## Q4 ニキビが多くてなかなか治りません

A 日頃から私たちが「ニキビ」と呼んでいるこの症状、実は尋常性ざ瘡（じんじょうせいざそう）という皮膚の病気です。ニキビは、毛包（毛の根元にある袋状の部分）や皮脂腺が炎症を起こしている状態です。ニキビは病院で治療を受けることができます。ニキビ痕（あと）を残さないためにも、なるべく早く治療を受けましょう。

### ニキビを悪化させないための４カ条

1. ニキビを触ったりつぶしてはいけません。
2. 毛穴をふさいでしまうような化粧品の使用はひかえましょう。
3. ぬるま湯での石けん洗顔が効果的。こすらず優しく洗いましょう。
4. ニキビに髪の毛がふれないようなヘアスタイルを心がけましょう。

## Q5 包茎だと思うのですが、手術が必要ですか？

A 包茎とは、ペニスの先端の亀頭部が包皮に覆われている状態をいいます。

高校生くらいなら包茎の人は７～８割位といわれています。雑誌などではすぐにでも手術が必要なように書かれていることが多いようですが、そんなことはありません。

毎日（オシッコの時や身体を洗う時など）「少しずつ包皮を引っ張って後退させ、きれいに洗い、元にもどす」を数か月続けてみましょう。困難な場合は、クリームや石けんを使って時間をかけて試みてください。

６か月続けてみても、どうしても包皮がむけない場合は、病気の原因にもなりやすいので、泌尿器科に相談してみましょう。

なお、仮性包茎（自分で包皮をむこうとすればむける）はまったく問題がありません。

## Q6 マスターベーションは、身体に悪いのですか？

A 思春期に性的な欲求があることは健全なことで、その性衝動をコントロールするためにマスターベーションをすることは少しも悪いことではありません。もちろん、身体にも全く悪影響はありません。ただし、場所や時をわきまえることは必要です。

## Q7 エッチなビデオや雑誌ばかり見てしまいますが、心配ないですか？

A 心配なのは、そういう雑誌やビデオをどのように受け止めて見ているかです。

たとえば、何かを人に伝えようとする時、大げさな表現の方が、より相手が興味をもつし、自分が興味のある場合、私たちはより刺激の強いものを求める傾向があります。

つまり、そのような雑誌やビデオは、より刺激的に、オーバーな表現で、視覚や聴覚に訴えるように作られています。ですから、「これが現実ではない」ということが分かっていれば心配はありません。

# 12 誰かに聴いてほしいとき

**相談した内容の秘密は固く守られます　相談は無料です**

## 思春期 心とからだの 電話相談

第1・2・3・4土曜日
14:00～17:00

**025-266-8844**

## 新潟いのちの電話

年中無休（24時間）
0:00～24:00

**（新潟）025-288-4343**

## 県教育委員会 生徒指導課

平日
8:30～17:15

**025-280-5124**

## 県立教育センター

平日
9:00～17:00

**025-263-9029**

## 少年サポートセンター

月曜から金曜（祝日を除く）
8:30～17:15

**（新潟）025-285-4970**
**（長岡）0258-36-4970**
**（上越）025-526-4970**

## メールによる相談

メールアドレス
**ijime@mailsoudan.org**

対応時間／平日8:30～17:15
※夜間及び休日は、自動返信メールにて返信後、翌開設日に相談員から改めて返信します。
※内容によっては回答に時間がかかるものもあります。

## 24時間子供SOSダイヤル

**（新潟県いじめ・不登校等相談電話）**

毎日24時間

**0120-0-78310**
**（025-285-1212）**

## いじめ・不登校等悩みごと 相談テレフォン

平日
9:10～16:00

**025-263-4737**

## 新潟県 SNS 相談 （LINE）

**学校で配付されたプリントから登録ができます。**

## 新潟県看護協会

**思春期電話相談** 毎月1・2・3・4土曜日　14:00～17:00

自分の体や性について考えたり、疑問に思ったことはありませんか?
親、先生に聞けないし、友達にも聞けない、誰に相談したらいいだろう?自分だけが変なのか、ほかの人はどうなのだろう?
彼との間に子どもができたみたいで誰に相談したらいいのかわからない。私だけみんなと違うかもしれない、恥ずかしい　などと思っていませんか?
新潟県看護協会ではそんな君の、あなたの悩みや相談を、そんな相談に答える電話相談を行っています。恥ずかしがらずに、気兼ねなく電話をください。

### テレホンサービス

月曜日……避　　妊
火曜日……マスターベーション
水曜日……生　　理
木曜日……男性性器
金曜日……性　　病
土・日曜日…エ イ ズ

電話番号：025－266－8844

# MY SCHOOL LIFE SUPPORT BOOK

## 参考文献・ウェブサイト


第1章　友だち

森川澄男監修・菱田準子著 …… すぐ始められるピア・サポート指導案&シート集（ほんの森出版）

第2章

総務省ウェブサイト …… インターネットトラブル事例集（平成29年度版）

第4章

小学館、家庭医学館編集委員会編 …… ホーム・メディカ家庭医学館（小学館）

岡村理栄子編著 …… 健康を害する誤った“おしゃれ”に警告「おしゃれ障害」（少年新聞社）

㈶日本学校保健会編 …… たばこをめぐる3つの扉（文部科学省）

クレア・レイナー著 …… 薬物の害がわかる本ーシンナー・覚せい剤・アルコール・タバコ（アーニ出版）

柳田知司著 …… これだけは知っておきたい薬物乱用の知識（㈶麻薬・覚せい剤乱用防止センター）

文部科学省 …… 性感染症予防に関する指導マニュアル（日本学校保健会）

㈳全国高等学校PTA連合会編 …… うちの子に限って

岩室紳也著 …… エイズ　いま、何を、どう伝えるか（大修館書店）

コンフォート著 …… 思春期ブック（富士見書房）

“人間と性”教育研究協議会編 …… 人間と性の教育1～5（あゆみ出版）

健康教室 …… 子どもたちに広がる性感染症（東山書房）

足立己幸著 …… 3・1・2弁当箱ダイエット法　楽しい食育（群羊社）

法務省ウェブサイト …… 性的指向及び性自認を理由とする偏見や差別をなくしましょう


・学校名と写真・メッセージの掲載については、当該校より承諾を得ています。
・新潟大学・松井教授のメッセージについては、ご本人より承諾を得ています。
・引用については、著作者の承諾を得ています。

新潟県

名前

# マイスクールライフサポートブック

令和７年３月発行

編集　マイスクールライフサポートブック編集委員会

発行　新潟県教育庁生徒指導課
〒950-8570　新潟市中央区新光町４番地１