

# 5

## 自分を大切にしよう

命は自分だけのものではない

### 一人一人が何ものにもかえがたい大切な存在

#### あなたのかげがえのない命

あなたが生まれてから、今までたくさんの人々が、あなたを見守り、育ててきてくれました。あなたの命は、あなた自身だけではなく、大勢のまわりの人々にとって、なくてはならない、かけがえのない命なのです。

#### 性を大切にして自分らしく生きる

人を好きになったり、性について知りたいと思ったり、悩んだりすることは自然なことですし、大切なことです。

学校では、「心とからだの発育・発達」「生命の誕生」「異性の尊重」「性情報への対処」「エイズや感染症の予防」などについて学習します。

正しい知識をもち、自分や人を幸せにする心を育て、よりよい判断と行動ができるようにしていきましょう。

#### 友達の大切な命

あなたの命が大切なように、まわりの人々から見守られ、だいに育てられてきた友達の命も、かけがえのない大切なものです。ちょっとしたからかいや冗談のつもりでも、相手にづらい思いをさせてしまうことがあります。相手のことを考えて、友達を大切にしていきましょう。

#### 交通ルールを守ろう

自転車の2人乗り、車道の右側通行、傘をさしたり携帯電話を使用したりしながらの運転、一時停止場所で一時停止しないなどは、道路交通法で禁止されている違反行為です。

自転車による加害事故で高額な賠償金の支払いを命じられた事例があります。

自分は交通ルールを守っていても、事故に巻き込まれることがあります。ヘルメットを着用し、安全確認をしっかり行って、事故の被害者にも加害者にもならないように気を付けましょう。

### 自転車安全利用五則

自転車は  
車道が原則  
歩道は例外

車道は左側を  
通行しよう

歩道は  
歩行者優先で  
車道寄りを  
徐行しよう

安全ルールを  
守ろう

ヘルメットの  
着用に努めよう

### 有害情報に 気を付けよう

SNSやゲームサイトは、世界中の人が見ることができるんだ。住所や名前を出すと、悪いことに使われることがあるよ。さらに、一度出てしまった情報は取り消すことができないぞ。

友だち検索機能や伝言板機能を使って、みなさんをねらっている悪い大人もいるからね。困ったときは、身近な大人に相談しよう。



無料通話アプリやメールは文章が短いから、誤解されることがよくあるよ。知らないうちに相手を傷つけたり、怒らせたりしないように、気を付けて使おうね。

コミュニティサイトに載っているプロフィールは『うそ』のときがあるよ。直接会って被害にあったり、事件にまきこまれたりすることがたくさんあったよ。

# こんな誘惑に負けないで

以下のことは、法律で禁止されています。絶対にしない強い心を持ちましょう。

これからみなさんは生活の中で、新しいいろいろな体験をすることでしょう。友だち関係や、行動範囲も広がっていきます。

しかし、時には優しい言葉で危険な道に誘われることもあります。そのような時に、常に正しい判断をし、たとえ親しい友人に誘われてもきっぱり断る、誘惑に負けない強い心を持ちましょう。

## 万引き



- 万引きは、刑法第 235 条の<sup>せつとうざい</sup>窃盗罪になります。
- お店に迷惑をかけ、保護者はあなたの将来を心配し悲しみます。
- 友達から誘われてもはっきり断る勇気を持ちましょう！  
絶対やってはいけません。

## 深夜徘徊・無断外泊



- 18 歳未満の深夜（午後 11 時～午前 4 時）の徘徊は、東京都青少年の健全な育成に関する条例第 15 条により、補導の対象となります。
- 友達の家に泊まる場合でも、保護者に連絡をしなければ無断外泊になります。保護者同士でも確認をとるようにしましょう。

## 飲酒



- 未成年者の飲酒は、未成年者飲酒禁止法第 1 条で禁止されています。
- 若い人の飲酒はアルコール依存症を引き起こしやすいです。
- 20 歳前の飲酒は成長期の<sup>のうさいぼう</sup>脳細胞を破壊し、老化を進めます。
- 20 歳を過ぎても、多量の飲酒は、脳や心臓に大きな負担を与え、死亡することもあります。（急性アルコール中毒）

## 喫煙



- 未成年者の喫煙は、未成年者喫煙禁止法第 1 条で禁止されています。
- タバコの煙の中には、約 4,000 種類の化学物質が含まれています。ニコチン・タール・一酸化炭素などの有害な物質も 200 種類含まれています。
- 1 日 20 本のタバコを吸うと、発がん性物質のタールが、1 年間で肺にコップ一杯以上蓄積されます。
- タバコを吸う人のがん発生率は、吸わない人の 2 倍～4 倍と非常に高く、吸い始めた年齢が低いほどその率は高くなります。

## 薬物乱用



### 大麻、MDMA(合成麻薬) シンナー、覚せい剤、危険ドラッグ

- 薬物の所持や使用は、覚せい剤取締法第 19 条などで禁止されています。
- <sup>げんかく</sup>幻覚や<sup>げんちよう</sup>幻聴などの強度の精神障害を起こします。その結果、他人や自分を傷つけ、犯罪を引き起こすこともあります。
- 一度使用するとやめられません。絶対やってはいけません！
- 脳や目、歯、そしてあらゆる内臓器官に大きなダメージを与え死亡することがあります。

## 不正アクセス



- 他人の ID 番号・パスワードを勝手に利用してログインすることは、不正アクセス禁止法第 3 条で禁止されています。
- 不正アクセスの被害に遭わないために、ID 番号とパスワードを絶対に他人に教えてはいけません。
- 使い回しを避けてパスワードを定期的に変更し、特定されないようにしましょう。個人を特定する大切な情報です。

# ルールづくりを しましょう



どうしても、スマートフォン・  
携帯電話は必要ですか？  
危険を理解させていますか？

## スマートフォン・携帯電話を持たせるか否かは保護者の責任です。

持たせるならば使い方を教え、被害者にも加害者にもしないために、  
子どもの自己管理意識を高めていきましょう。

スマートフォン・携帯電話は、通話だけでなく、インターネットにつなぐことができる便利なもの  
です。しかし、その便利さが危険にもつながっており、スマートフォン・携帯電話を利用したトラブルや事  
件が多数発生しています。

パソコンでインターネットを使うときやスマートフォン・携帯電話を持たせるときは、使い方のルール  
をつくり、必要最小限の利用にとどめるなど、決めたルールをしっかり守らせましょう。

また、不適切な情報や危険な出会い等を防ぐために、**フィルタリング**を利用しましょう。フィルタリング  
は、子どもが危険な目に遭うリスクを減らせる便利な仕組みです。年齢や使い方によって個別設定ができ、  
利用したいサイトの個別設定もできます。上手に使って子どもの安全を守りましょう。

\*子どもの求めに応じ、保護者がフィルタリングの重要性を理解しないままフィルタリングを設定しない  
ケースが増えています。

## スマートフォンは小型パソコンです。 使い方のルールを各家庭で必ず決めて賢く使いましょう。

- ① 無料通話アプリ (LINE など) による学生のトラブルが数多く発生しています。悪口や仲間外れ、無視な  
どの人間関係のトラブル(ネットいじめ・LINE 外し等)から重大事件に発展するなど、身近な問題とし  
て注意する必要があります。
- ② 睡眠不足・集中力低下・依存症など、学習や身体への影響が懸念されており、社会問題にもなっています。
- ③ ウィルスによる個人情報の流出など、パソコンと同じ問題が生じます。

### 家庭での スマートフォン・ 携帯電話の 使用ルールの例

- \* 他人が不快になるような行為 (ネットいじめ等) は絶対しない。
- \* 友達にメールやメッセージのやり取りを強要しない。
- \* 自分の部屋では使わず、充電や保管も、居間など保護者の目が届く所で行う。
- \* 時間を決めて使用する。(勉強中や食事中、夜〇時以降は使用しないなど)
- \* パスワードは保護者が管理する。 など

## 被害者増加にあるSNS

SNS に起因して犯罪被害に遭った児童は 2,082 人 (R1 警察庁調  
べ)。平成 25 年以降、無料通話アプリの ID を交換する掲示板に起因す  
る犯罪被害等により、増加しています。『自宅前で写真を撮り旅行に出  
かけることを公開していたら、空き巣被害に遭ってしまった。』といっ  
た例も報告されています。

### ※SNS の危険

- ① SNS やゲームサイトの利用者の中には、子どもを狙って登録する人もいます。
- ② 自己紹介や日記を公開すると、世界中の人が閲覧できることとなります。
- ③ 学校名、住所、個人名など個人情報がわかる記述をすると、トラブルにつながる可能性があります。  
一度流出した個人情報は取り戻せません。
- ④ 友だち検索機能やメール交換機能、伝言板機能などは子どもを狙う大人が悪用することがあります。
- ⑤ SNS で知り合った人のプロフィールは、真実ではないことがあります。
- ⑥ SNS で知り合った人と直接会うと、トラブルにつながる可能性があります。
- ⑦ SNS で知り合った人に写真を送ると、悪用されるケースがあります。

### SNS被害児童アクセス手段

