



ほんものの幸せとは

青少年健全育成地域相談員 総括 奥村顕祥

中央アジアに、ブータンという国があります。人口は70万人で、国土面積は九州程の小さな国です。国民総生産は、世界187ヶ国中150番目だそうです。山岳地帯に住む人たちの生活はというと、自給自足。当然、ガスも電気もありません。日が沈めば眠り、陽が上がれば起きる。燃料は、家畜のフンといった生活です。

しかし、国民の96%以上が幸せだと思っているのだそうです。

先年、機会があってこの国を訪問した時、本当に今の生活が幸せか尋ねてみました。

すると、若いガイドは「遊びや金儲けをすることは、一つの幸せではあります。また、テレビや洗濯機などの家電製品があれば、便利で楽しみも増えます。しかし、このような物は、とめどもなく欲しくなるもので、これだけで満足するということはありません。また、物が欲しくなればなるほど、手に入らないと苦痛にもなります。

私の家は、お金も物もありません。ですが、一つ屋根の下で、親がいて、子供がいて、毎日お爺さんが作ったお米と野菜を家族全員がそろって腹一杯食べ、語らいができます。生活に対する不安や悩み、心配事ありません。このような生活以上の幸せはあるでしょうか。」といわれました。

ブータン国は、国民生活を「国民総幸福量」ではかっています。それは、「経済成長は、人々の幸せを求めるに必要な数多い手段の一つでしかありません。富の増加が幸福に直接つながると考えるのは間違いです。チベット仏教は、利他心があります。すべての生き物に対する思いやりと親愛の情を持って接することで、相互に依存しあって生きていけるという自覚を持つことが大切です。」と訴えています。

私達の身の回りには、溢れるほどの物があります。でも、お店屋さんに行けば、新製品がぎっしりと並んでいて、見ればさらに良いものが欲しくなります。たしかに、物欲は、これで満足するということがありません。だからといって、欲を持つことが悪いのではなく、我欲は捨て、多くの人々が幸せになれるような欲をたくさん持つことが必要だと思っています。



社会でよりよく生きていくために

沼津市青少年教育センター指導主事 高島信子

青少年教育センターの面接相談を担当して、早いもので3年が経とうとしています。その間、不登校や発達・子育てにおいて様々なケースに出会ってきました。

今年度、県教育委員会から沼津市に「いじめ対策・不登校支援等推進事業」が委託され、青少年教育センターの機能拡充に向けた研修の機会を得ました。

本事業を進めるに当たり、本市での勤務経験があり、静岡県スクールカウンセラーのスーパーバイザーを務めている石川令子スクールカウンセラーから指導・助言をいただくことになりました。臨床心理士の配置により、不登校児童生徒に対する分析と支援、その検証についてより専門的な視点を与えられました。特に、よりよい人間関係づくりのためのスキル習得に向けて、面接担当者の支援の在り方を学ぶことができ、私たちの資質の向上につながりました。

具体的な試みとして、相談指導学級に通級する生徒に対してSST(ソーシャルスキルトレーニング)を実践してみました。これには、将来、社会でよりよく生きていくためのスキルを意識できるようにするというねらいがあります。まず、あいさつや自己紹介の仕方、将来働く上での望ましい態度や言葉遣い、上手な伝え方や断り方等についてトレーニングすることから着手しました。

この活動において、当たり前でできるものと思われたことでも、不登校の生徒には段階を踏まえた支援が必要であると気づかされました。たとえば、自己紹介においては、事前準備として自分データづくりから始めなければなりません。人前で自己紹介する段になると、どのように話せばよいかという戸惑いが見受けられました。ロールモデルを提示しておくべきであったと反省しました。

働く上で求められる態度や言葉遣いの習得に向けては、生徒にとって身近に感じられるコンビニエンスストアの客と店員とのやりとりを題材として取り上げました。2人の相談担当者がロールプレイを行った後、意見交換の場を設けました。客が帽子を目深にかぶり、マスクを着け、無言で商品をレジに差し出す様子を目にした、ある生徒が、「この客は、何かあやしいぞ。」と口にしたところ、別の生徒が「あっ! この恰好は、俺と一緒に。」とつぶやきました。普段の自分の恰好を客観的に捉えることができた瞬間でした。

活動後の振り返りでは、「普段あまり気にしていないけれども、言葉遣いで印象が変わるものだ。」と書いた生徒がいました。時と場に合った言葉遣いの大切さを学ぶことができたのではないかと思います。

本事業を通して、将来、社会でよりよく生きていくためには、ここで学んだことを日常生活で汎用させていくことが必要であると実感しています。そのためには、当センターでの人間関係を越えて、今後出会うであろう様々な人との円滑なコミュニケーションが図られるよう、長期的かつ継続的な支援が求められているといえます。



今後、私たち面接相談担当者が一丸となって、子ども一人一人の自立に向け、何を、いかに身に付けさせなければならないか、個性を尊重しながら適切な支援の在り方を究めていきたいと思えます。

面接相談



◎非行・不登校・発達・子育て・進路・対人関係など
 青少年に関する面接相談。
 ◎相談および申し込み受付時間：
 午前9時～午後5時 月～金曜日（祝祭日を除く）
 ◎相談申し込み：TEL 951-3440

平成29年10・11・12月の状況

10・11・12月には新たに申し込みがあった13件（10月4件、11月6件、12月3件）を含め、94件（10月28件、11月33件、12月33件）の相談に応じました。

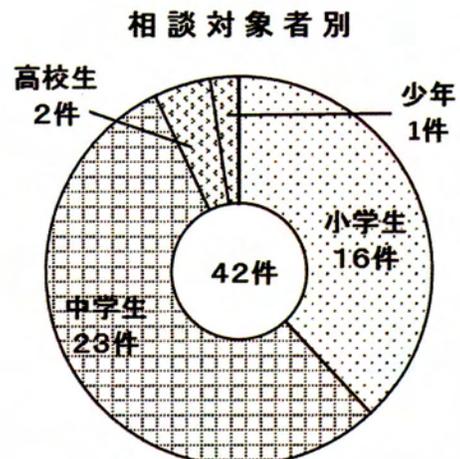
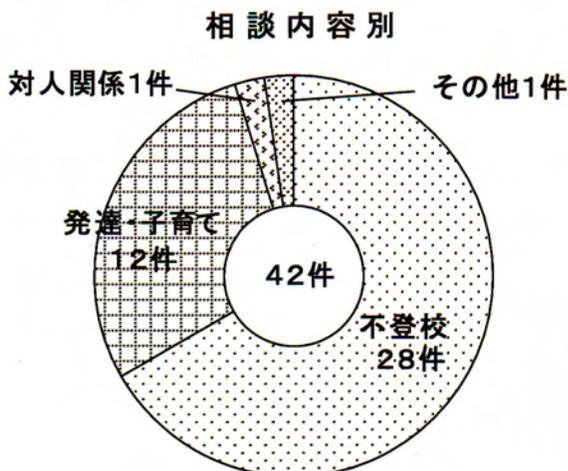
1 相談内容別新規相談件数

	非行	不登校	発達・子育て	進路・適性	対人関係	その他	合計
10月	0	2	1	0	1	0	4
11月	0	6	0	0	0	0	6
12月	0	2	1	0	0	0	3

2 相談対象者別新規相談件数

	幼児	小学生	中学生	高校生	少年	一般成人	合計
10月	0	1	3	0	0	0	4
11月	0	4	2	0	0	0	6
12月	0	2	1	0	0	0	3

3 今年度の新規相談受付状況 受付件数 42件 （前年同期 44件）



4 10・11・12月の相談件数（新規及び継続）

	性別	非行	不登校	発達子育	進路・適性	対人関係	その他	計
幼児	男							0
	女							0
小学生	男		10	4				14
	女		4	11				15
中学生	男		31	2				33
	女		28	3		1		32
高校生	男							0
	女							0
少年	男							0
	女							0
一般成人	男							0
	女							0
計	男	0	41	6	0	0	0	47
	女	0	32	14	0	1	0	47
男女合計		0	73	20	0	1	0	94

5 10・11・12月の相談回数

（94件の相談延べ回数）

	面接	訪問	計
男	168	4	172
女	169	0	169
計	337	4	341



6 相談指導学級の様子

2学期には学校に部分復帰した生徒が3人います。いずれも学校の先生からの働き掛けがあって登校できました。

体育祭や文化祭に参加した生徒、中間や期末試験に臨んだ生徒、通常の授業を受けた生徒などです。

不登校の生徒たちであっても学校復帰に向けての意識は強く持っています。特に、3学期が来年度につながる学期であるためか、どの通級生からも復帰に向けて助走をつけていこうという気持ちを感じられます。2学期に学校復帰できなかった生徒も、「今年は少しでも学校に行ってみる」という新年の抱負を書いています。

こうした気持ちを大切に、学校との連携を図りながら、無理のない支援を今後も続けていきたいと思えます。



電話相談



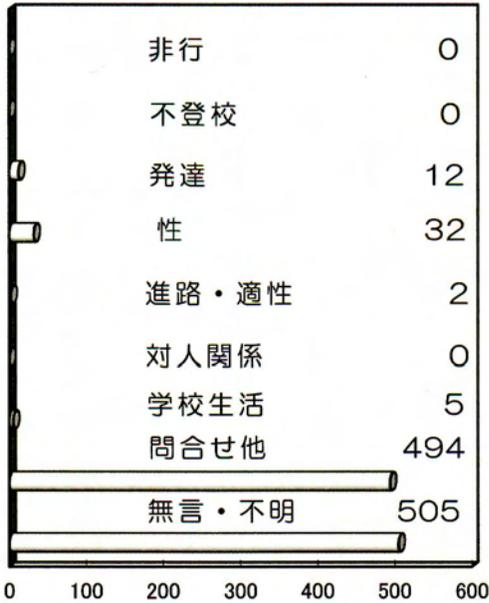
◎ 非行・不登校・発達・進路・対人関係など
 青少年に関する相談。
 ◎ 相談時間：午前10時～午後7時
 月～金曜日（祝祭日を除く）
 ◎ 愛称：やまびこ電話 951-7330

平成29年10・11・12月の状況

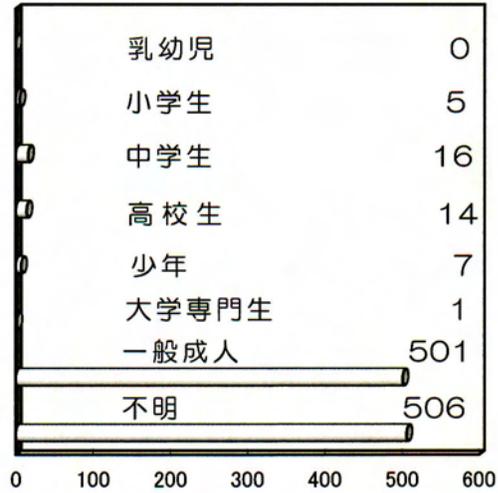
10月には496件、11月には335件、12月には219件の相談が寄せられました。
 （前年10月：363件、前年11月：326件、前年12月：191件）

1 10・11・12月の相談状況

相談内容別件数



相談対象者別件数



2 平成29年度の電話相談受信件数状況

総件数3,584 件（前年同期2,576件）

(1) 相談内容別

内容	非行	不登校	発達	性	進路・適性	対人関係	学校生活	問合せ他	無言
件数	0	1	39	67	4	15	12	1,820	1,626

(2) 相談対象者別

内容	乳幼児	小学生	中学生	高校生	少年	大学専門生	一般成人	不明
件数	0	14	29	36	8	2	1,860	1,635



「いつも見守ってくれてありがとう」

内浦地区少年補導委員 八木恵子

地区の補導委員として4月から活動を開始して、あっという間に9ヶ月が経ちました。当初は分からない事が沢山あり、戸惑いもありましたが、補導委員の方や、地区の方からいろいろ教えていただき、少しずつ慣れてきました。

しかし、小さな子供達には声かけが出来るのですが、大人の男の方には恐怖心が出てしまい、面と向かっての声かけが出来ませんでした。次には、優しい気持ちで肩の力を抜いて声かけをしてみようとチャレンジする日々でした。

内浦地区には、補導の対象となるような店があまりありません。また、登下校の時以外は子供達を見かける事が少なくなりました。子供の人数は確かに減ってきていますが、ゲームやテレビ等に夢中になり、外遊びをする子が少なくなってしまった事に起因しているように思います。

さらに、夜ともなれば、電灯の数が少ないことから、大人も子供も外出を控え、見かけることがほとんどなくなりました。

これからも補導活動では捕まえる事を目的とせず、ひたすら声をかけたり、見守ったりしていきたいと思っています。



1 少年補導委員の延べ参加人数（10・11・12月）

	市職員	教員	女性 補導委員	母親 補導委員	地区代表 補導委員	警察	地区 補導委員	総数
10月	8	10	6	9	4	0	225	262
11月	7	7	8	3	3	0	306	334
12月	7	12	8	0	11	1	112	151

2 補導回数・補導状況（10・11・12月）

	補導回数				注意・指導 愛の声かけ	事後指導	
	午前	午後	夜間	計		学校・親等へ連絡	他機関へ連絡
10月	4	10	28	42	426	0	0
11月	4	8	37	49	199	0	0
12月	3	6	11	20	239	0	0

3 補導活動（平成29年4月からの累計）

補導回数	延べ 参加補導委員数	注意・指導 愛の声かけ	事後指導	
			学校・親等へ連絡	他機関へ連絡
391	2,873	2,657	0	0

4 10・11・12月の街頭補導少年の学識別状況（中央・地区別補導）

12月に行われた県内一斉冬季少年補導へのご協力ありがとうございました。ゲームセンターへの入場者総数は昨年度のこの時期と比べ、大幅に減少しました。しかし、小学生は男女ともに増加してしまいました。特に、振替休日に繰り出してきて、ゲームに興じる姿が多く見られました。

補導委員の皆様、寒さ対策を万全にして、無理のない補導をよろしくお願いたします。



区分	学識別	性別	小学生	中学生	高校生	その他学生	有職少年	無職少年	計	累四月からの計	
行為種別	飲酒	男							0	0	
		女							0	0	
	喫煙	男							0	1	
		女							0	0	
	薬物乱用	男							0	0	
		女							0	0	
	夜間はいかい	男			1	4				5	17
		女				4				4	9
	不良交友	男								0	0
		女								0	0
	怠学・怠業	男								0	0
		女								0	0
	ゲームセンター入場	男		8	6	47				61	247
		女		6	5	14				25	111
	パチンコ店入場	男								0	0
		女								0	0
	カラオケ店入場	男								0	0
		女								0	0
自転車の暴走行為	男								0	0	
	女								0	0	
自転車の二人乗り	男				2				2	6	
	女								0	1	
自転車の無灯火	男		1		8	2			11	30	
	女				1	1			2	6	
危険な遊び	男		3						3	10	
	女		5						5	8	
その他	男		7		6				13	32	
	女		7	2	4				13	37	
計	男		19	7	67	2	0	0	95	343	
	女		18	7	23	1	0	0	49	172	
男女合計			37	14	90	3	0	0	144	515	

事後指導	家庭・学校・職場へ連絡	男							0	0
		女							0	0
	他機関へ連絡	男							0	0
		女							0	0
男女合計			0	0	0	0	0	0	0	0

愛の声かけ運動	男	167	106	120	6				399	1,185
	女	133	89	99					321	957
男女合計		300	195	219	6	0	0	720	2,142	

「眠り」について考える PartIX

＝ 快眠を誘う4つの工夫 ＝

- 1 生活にリズムを
就寝時刻、起床時刻を決めておくことが大切です。生活のリズムを作る上では、食事朝昼晩の3食をしっかり摂ることが大切な要素となります。規則正しい生活をしていたら、一定の時刻には眠けが生じてきます。
- 2 適度な運動で軽い疲労感を
適度な体の疲れは安眠を誘います。日中、時間を作ってスポーツをしたり、散歩したりするなど、心地よい疲労が感じられる時を過ごすことが大切です。ただ、就寝前の激しい運動やゲームに興じることは心拍数を上げ、逆効果となります。
- 3 筋肉をほぐしてリラックスを
リラックスした状態で眠りに就くことは寝付きをよくする一つの方法です。夏であっても、温めの風呂にゆっくり浸かることを勧めます。湯に浸かることで、筋肉の緊張がほぐれ、血液の循環が促進されます。
寝付きは、体がほてったままの状態より、ほてりが収まってからのほうがよいと言われています。冬場などには、足が冷えて眠れないという人がいます。そんな人は、寝る前に足首までの足湯に浸かると効果的です。
軽いストレッチをしてから布団に入ることも有効な手段です。ストレッチをすることで、筋肉がほぐれ、心もリラックスでき、快眠につながります。
- 4 内臓の負担軽減を
食べ過ぎや昼寝のし過ぎは安眠の妨げとなります。特に、就寝前の夜食は、睡眠時にも胃が消化活動を行い続けるため眠りを浅くする結果を招きます。
夕食は就寝時刻の3時間から4時間前に終わっておくことが理想です。コーヒーや茶（紅茶も同様）等のカフェインを含んだ飲み物は、利尿作用を促進するため控えることを勧めます。



青少年教育センターの活動予定（2・3月の主な活動）

※天候による変更あり

相談指導学級		はばたき活動	
2月1日（木）	創作活動	2月14日（水）	社会体験「日本」
8日（木）	農園体験	3月7日（水）	マジック教室
15日（木）	ハイキング（函南原生林）		
22日（木）	調理体験		
3月1日（木）	創作活動		
8日（木）	創作活動		
		補導関係	
		2月23日（金）	補導委員会代表者会⑤

明るい子どもが育つまち

青少年健全育成

青少年健全育成都市宣言（昭和55年）

シンボルマーク



あいさつで ひろがる愛の輪 地域の輪

青少年を優しく温かい心で包み込むという思いから、右側は笑顔、左側は手のひら、全体はハート（心）を表しています。