



コロナ禍も12月31日でまる3年！子供たちの心は…

2019年12月31日、中国武漢で原因不明の肺炎が発症し、その後新型コロナウイルスとして世界的に感染が拡大してから、3年が経とうとしています。2020年2月27日には政府から「全国小中学校の一斉休校」が指示され、春休みが前倒しされる中、同年、3月29日にはコメディアン「志村けん」さんが新型コロナウイルスに感染し、帰らぬ人となりました。この頃はまだ得体の知れないウイルスでしたが、志村けんさんの訃報を聞き、日本国民のコロナウイルスに対する意識が一気に変わったようにも思います。

その後、4月7日には、7都道府県に「緊急事態宣言」～5/6が発令され、4月16日には緊急事態宣言の対象が全都道府県に拡大、5月1日には緊急事態宣言が5月31日まで延長されました。2021年の9月には宣言が解除されましたが、その後も新型コロナウイルスは変異を繰り返し、現在では「第8波」が襲来しています。

そのようなコロナ禍の中、日本赤十字社が若者の心の変化について調査した結果によると、「何もしたくない、無気力43%」「孤独を感じ一人であるのが不安28%」という状態になったことが明らかになりました。また、「自分に価値を感じない、他者から必要とされない27%」「生きていることに意味を感じない、死を考える18%」と、精神的に追い込まれた若者も存在しています。一方保護者は、上記について相談された経験は少なく「相談されたことに当てはまるものはない79%」と回答しました。近い将来の進学や就職への不安に関して、高校生は「受験や就職に苦労するのでは42%」、大学生は「進学先や就職先で評価されないのでは31%」という考えをもっていることが分かりました。また、若者が抱く将来の社会生活に対する不安では「新しい人間関係を築くのが困難30%」と最も多く、次いで「対人コミュニケーションスキルが身につかない30%」と回答し、集団生活で得られる経験に関連する声があがりました。不安への対処法としては、「保護者と話し合った15.8%」「学校の先生と話し合った15.8%」にとどまりました。なお、現状を乗り越える動きとしては、「何とかできる」だけで楽観的に考えられるようにした(24.6%)、「これも貴重な体験の一つだ」と学びの機会として考えるようにした(10.5%)と、少しでも前向きにとらえようとした傾向が見られました。

今回の日本赤十字社の調査では、これから進学や就職などライフイベントを迎える若者達が自分の将来に対して、コロナ禍の生活が既に影響している、また影響するだろうと感じていることが明らかになりました。また一部の若者はとても深刻な状況に陥っている可能性が示唆されました。自粛やリモート中心の生活により、通常であれば身に付けられたであろう「社会性」や「対人スキル」、それによる人格形成への影響など、将来ある若者だからこそ必要な経験が得にくい環境であることを周囲の大人たちが考慮し、寄り添いながら見守っていくことが大切になると考えます。なお、上記の数値は高校生を対象とした数値なので、義務教育である中学生には必ずしも適合しませんが、中学生を見ていても、少なからずとも高校生と同じ心情を感じてなりません。

【生徒の皆さんへ】

気持ちが辛い時に相談できる人を思い浮かべましょう。その人たちとの交流をこれまで以上に意識してみてください。保健室の先生やスクールカウンセラーをはじめ、専門家とも相談できるシステムが学校にはあります。また、あなた自身のストレス対処法は何でしょうか？人と話す、自分の趣味に没頭するなど様々でしょう。今頭に浮かんだその対処法は、いつかまた困難に直面した時にもきっと役に立ちます。心と身体のセルフケアに活用しましょう。コロナの収束は見えませんが、皆さんにとって成長の糧になるところでもあります。

【保護者の方々へ】

調査の結果を見て心配される保護者もきっといらっしゃるでしょう。「あなたは大丈夫なの？」と聞きたくなるかもしれませんが、多くの子供にとってこの時期は第二次反抗期と重なり、親にはあまり相談したくないと自然に思う時期です。細かく聞こうとしても、逆に反抗的な態度が返ってくるかもしれません。一方で親に対する甘えも残っていて、身近な大人にいつでも味方でいてほしいと感じています。話しかけてきた時には、しっかりと聞くという姿勢を示し、子供にとって安心安全な居場所をいて下さい。また大人自身の心の安定も子供にとって大切です。どうか保護者の皆様も、心と身体のセルフケアも忘れずをお願いします。

3年生にとって、最後の正念場となる『冬休み』

3年生にとっての冬休みは、入試に向けて最後の正念場となります。冬休みは、お正月などでついつい気持ちが緩み、勉強にも身が入らない時もあると思いますが、誘惑に負けず、自分のペースで計画的に勉強することが大切です。年明けにはあつという間に入試がやってきます。この冬休みに自分の弱点をしっかりと克服し、入試に向けて万全の態勢で望めるよう頑張りましょう。

中学3年生の冬は人生で一度しかありませんが、その一度を心の赴くままに過ごしてしまうことのないよう、気持ちを引き締めてください。

2年生は、「あと3か月で受験生」です。この時期をどう過ごすかによって「受験生(3年生)になってからの1年」が決まってきます。受験生になる前の意識として「高校についての知識」もしっかりつけておきましょう。具体的には「どの高校が自分に合っているのか?(レベル・校風など)」「併願校はどこを受けるべきか」「合格最低点はどれくらいなのか」「通うとしたらどういう経路で通うのか」などといった部分です。「ただ勉強する」というだけではモチベーションが上がらないと思いますので、少しでもやる気が起きるように高校についての知識や情報も頭に入れておきましょう。

1年生は、「高校受験へ向けたスタートの学年」です。この冬休みをしっかりとメリハリを付けた生活ができるようになれば、2年次、3年次も安心して過ごせるでしょう。基本的に大事なのはいつもの勉強と同じく「予習と復習」です。特に重点を置いてほしいのは「復習」です。中学に入学してから学ぶ内容は、どの教科を取ってみても難しいものとなっています。入学してから9ヶ月が過ぎようとしているので、ここまで学習した内容も多岐にわたります。3年生になって受験勉強を始めてから「分からない」ということに気付くよりは、1年生の今からリカバーできた方が好ましいことは言うまでもありません。

どの学年においても、冬休みを有効に活用できるようしっかりと計画を立てましょう。

冬期休業日中の生活指導について

12月23日(金)の最終登校日には、生活指導部より「冬休みのしおり」が配布されます。しおりには「冬休みの生活の仕方」について書かれていますので、ご家庭でもお子様との読み合わせをお願いします。

学校においては、下記の趣旨を踏まえて、生徒に対する冬休み前の事前指導を行いますのでご確認願います。

1 趣旨

冬季休業日中における児童・生徒の健全育成に資するため、各学校が、下記の趣旨を踏まえて、児童・生徒に対する事前の指導を徹底するとともに、学校と家庭、地域、関係機関等が連携して、児童・生徒を守り育てる体制を確認する。

児童・生徒が、

- 冬季休業日の意義を十分に理解し、心身共に健康で安全に生活できるようにする。
- 家族や社会の一員として、人権尊重の精神と規範意識をもって生活できるようにする。
- 希望と意欲をもって、冬季休業日後の学校生活を迎えられるようにする。

2 指導の重点

(1) 冬季休業日前の児童・生徒への指導について

- ア 自殺予防のため、様々な困難・ストレスへの対処方法を身に付けるための教育(SOSの出し方に関する教育)を確実に実施する。
- イ 犯罪による被害を防止するため、心配なことがある場合には身近にいる信頼できる大人に相談したり、状況に応じて警察に通報し、助けを求めたりする指導を徹底する。
- ウ 犯罪や問題行動等を起こさないようにするため、人権意識や規範意識を高める指導を徹底する。
- エ いじめを行ったり、見て見ぬふりをしたりしないようにするため、「いじめは絶対に許されない行為である」という自覚を高める指導を徹底する。また、いじめを自分たちの問題として主体的に考え行動できることを目指し、児童・生徒が、いじめ防止対策推進法の趣旨や学校の取組を理解するとともに、自分自身にできることを考えられるようにする。
- オ 犯罪や事故、災害等の危険を予測し回避できるようにするため、この時期に当面することが想定される問題を具体的に引き上げ、実践的な能力や態度を形成する指導を徹底する。
- カ 健康で規則正しい生活ができるようにするため、生活習慣の確立に向けた指導を徹底する。

キ 子供だけで問題を抱え込み、重大な事態に至ることを防ぐため、不安や悩み等について、身近にいる信頼できる大人や相談機関等に伝えたり相談したりする指導を徹底する。

(2) 冬季休業日中及びその前後における児童・生徒への対応等について

ア 自殺予防、犯罪被害防止、いじめ防止、児童虐待やヤングケアラーの早期発見等の視点から、冬季休業日前に児童・生徒の状況を把握するとともに、気になる様子が見られる児童・生徒に対しては、冬季休業日中に、家庭や福祉等の関係機関と連携して見守りや支援を行う。

イ 事件、事故、災害発生など緊急の場合に、児童・生徒の安全確保や同様の事件・事故の再発防止を図るため、教職員、家庭、地域、関係機関等が連携して対応を行う。

ウ 不登校の未然防止の観点から、児童・生徒が学校外のどのような場所で活動しているか把握する。また、長期欠席や気になる児童・生徒については個別に連絡するなどして当該児童・生徒への支援を行う。

エ 部活動等における新型コロナウイルス感染拡大と重大事故の発生を防止するため感染症対策を講じるとともに、けがの防止等について、安全に配慮した計画に基づき、適切な指導を行う。

(3) 生活習慣の持続

ア 冬期休業日中も、健康で安全な充実した生活を継続することができるように、早寝・早起きや適切な食事の摂取など、規則正しく自立的に生活することができるように指導を行う。

イ 動画サイトの視聴やオンラインゲーム、SNS等の長時間の利用により、健全な生活や友人関係に悪い影響を及ぼすことを防止するため「SNS家庭ルール」を生徒と保護者で話し合っって作成することを促すなど、保護者と連携した指導を行う。

(4) 部活動について

部活動においては、「生徒のバランスをとれた心身の成長や学校生活に向けて部活動に関する総合的なガイドライン（令和元年7月）」及び「新型コロナウイルス感染症対策と学校生活に関するガイドライン～学校の『新しい日常』の定着に向けて～改訂 ver4.1」等を踏まえ、ケガの防止及び感染症対策等について、安全に配慮した計画に基づき、児童・生徒一人一人の状況に応じて適切な指導を行う。

※ 必要に応じて、裏面の「不安や悩みがあるときは…一人で悩まず、相談しよう」をご活用ください。

令和5年(2023年)1月の予定

※ 冬期休業日 12月26日(月)～1月6日(金) ※ 登校開始日 1月10日(火) ※ 1月9日(月)成人式

※ 12月28日(水)～1月3日(火)までは「教育活動休止日」のため学校を閉鎖します。

日	曜	主な行事等	日	曜	主な行事等
1	日	元旦・学校閉鎖(12/28～)	16	月	生徒朝礼
2	月	学校閉鎖	17	火	第2学年スキー教室
3	火	学校閉鎖	18	水	第2学年スキー教室
4	水	仕事始め	19	木	第2学年スキー教室
5	木		20	金	
6	金	冬期休業日終了	21	土	
7	土		22	日	
8	日		23	月	学年朝礼
9	月	成人の日	24	火	
10	火	全校集会・通常登校(給食開始)	25	水	
11	水		26	木	
12	木	専門・中央委員会	27	金	連合作品展開始・第1学年校外学習
13	金		28	土	
14	土	土曜授業日・保健講話(がん教育)	29	日	
15	日		30	月	全校朝礼
			31	火	

コロナウイルス感染症予防及びインフルエンザ予防に努め、充実した冬休みをお過ごしください。



不安や悩みがあるときは...

メール、電話、来庁、来校、相談しよう



中野区立学校用
令和4年12月版

東京都いじめ相談ホットライン

いじめ、不登校、友人関係、発達障害、自傷行為等に関する相談

24時間対応 0120-53-8288

東京都 教育相談 検索

メール相談
東京都教育相談センターホームページの「メール相談」をクリック

東京都教育相談センター

都内の中学生・高校生向けのSNS相談

ニックネームや通称を使って相談することもできます。

毎日 15:00～23:00

受付は22:30まで



東京都教育相談センター

中野区立教育センター 教育相談室

例) 子供の性格や行動、不登校、学校生活、子育て等に関する相談

03-5937-3083

月～金 午前10時～午後5時

※休日(振替休業日を含む)と年末年始休業日を除く

中野区教育委員会

24時間子供相談センター

いじめの問題やその他の子供に関する相談全般

24時間対応
フリーダイヤル
0120-0-78310
全国統一ダイヤル

ネット・ケータイのトラブル相談

電話相談
LINE相談
メール相談

いじめ、体罰、虐待等の子供の人権侵害に関する相談

0120-1-78302
0120-874-374
このダイヤルは24時間受付
フリーダイヤル
このダイヤルは24時間受付

このダイヤルは24時間受付
フリーダイヤル
このダイヤルは24時間受付

月～土 15:00～21:00(祝日・年末年始を除く)
LINE相談は20:30まで受付

東京都児童相談センター(子供の権利保護専門相談室)

性暴力支援ダイヤルNana

性暴力・性被害に関する相談

24時間対応

03-5607-0799
性暴力支援センター・東京

考えよう!いじめ・SNS@Tokyo

いじめ防止とSNSの適切な利用に役立つウェブサイトをアグリ

◆「こころ空模様」アプリを使って、東京都いじめ相談
ホットラインに電話ができます。
◆このページのネット相談受付フォームにつながります。

考えよう いじめ SNS 検索



東京都教育委員会

ヤング・テレホン・コーナー

非行、いじめ、不登校、犯罪被害等に関する相談

24時間対応 03-3580-4970

◆月～金 8:30～17:15 専門の担当者(心理職、警察官)が対応
◆夜間、土日祝日 宿直の警察官が対応

警視庁 少年相談室

子ども110番

03-5937-3652

月～金 午前10時～午後6時
※時間外は留守番電話になります。

中野区SNS相談窓口「STANDBY」

対象 区立中学校に通う生徒 受付 平日 17:00～22:00

こころの健康相談

心の健康に関する相談

平日 9:00～17:00(土日祝日、年末年始を除く)

港、新宿、品川、目黒、大田、世田谷、渋谷、
中野、杉並、練馬 03-3302-7711

東京都立精神保健福祉センター

生きることに悩んでいる人のための相談

生きることに悩んでいる人のための相談

0570-087478

毎日 12:00～翌朝5:30

東京都福祉保健局

042-312-8119

子どもの行動や心の発達等に関する相談
月～木 9:30～11:30 13:00～16:30
(金土日祝日、年末年始を除く)

東京都立小児総合医療センター

本誌や留札、電話にてお問い合わせください。

本誌や留札、電話にてお問い合わせください。