

## 自分たちの身を守るために できること！

～青少年の皆さん、そして保護者と学校の先生方へ～

新型コロナウイルスが家庭生活や社会生活に大きな試練を与えています。

みなさんは大丈夫ですか？ 生活のなかの変化にも注意してみましょう。

### 『緊急事態宣言』生活のなかで できること

#### ◆ 『三密』を避けるなかで 子ども親も心に留めておいて！

(1) 一人で悩まない、“一休み一休み”！

(2) “苦しい時”は助けを求めていいんだよ

(3) 家のなかのこと、交代してお手伝いしてみようよ

【メモ】子どもも大人も、体も心も疲れてきますよね。そんなあなたの家の上手なストレス解消法、疲労解決法を持ちましょう。

#### ◆ 危ない誘いに 注意して！ ※P4を参照

『家から出ないでね！』の“スキ”を狙われないために

(1) 留守番中は電話には出ないで！

(2) 家族だけの合い言葉で (親子だけの約束)

(3) 今日一日の、家族報告や情報交換をしよう

【メモ】子どもだけの留守番を確認する巧妙な電話や成りすましへの対策を立てて『家族ワンチーム』で当たしましょう。不審電話や不審者は迷わず警察に通報です。迅速な判断が犯罪を防ぎます。

#### ◆ ネット漬けにならないための 工夫をして！ ※P4を参照

長引く自宅生活は、年齢を問わず心と体に影響が出ます。

ネット漬けにならないために、先手を打ちましょう！

(1) ネットを離れる時間を、つくりましょう

(2) ネットルールを見直してみよう

(3) ネットの甘い誘いや情報にだまされしないで！

などに取り組んでみましょう。

新型コロナウイルス感染症と闘うなかでは、世界各国の取組みや情報が、国境を越えて呼びかけたり励ましの拍手で勇気を与えたりする一方で、ネットを悪用・便乗した心ない書き込みによるトラブルも聞こえます。

【メモ】心ない書きこみや根拠の無い書きこみへの同調（ツイート）等では、そのことが事実かどうかに関係なく個人情報保護法違反、人権侵害や名誉毀損として罪に問われます。

お子さんにとって真っ先の相談者は、保護者の皆さんや学校の先生方と思われまます。相談内容によっては、速やかに専門機関へつなげましょう。

\*\*\*\*\*

### ■ 新型コロナウイルス感染拡大防止対策にすべきこと

感染された方や家族などに向けての『中傷（他人の名誉を傷つけること）』は絶対にいけません。我が身に置き換えて、モラルを踏まえた行動を日頃から選択することはもちろん、ネットでの発信には一層の注意が必要です。

また「感染された場所が特定できない」状況をしっかりと理解し、新型コロナウイルス撲滅対策をとりましょう。『三密』を避け、こまめな手洗いとうがいと咳エチケット、それと信頼の絆が新型コロナウイルスに勝つ心の鍵をにぎっています。

一人ひとりが以前のような日常生活を取り戻すために、継続して求められているがんばりは、協力し合うこと。人を攻撃するほど意味のないことはありません。思いやりと高い人権感覚を持って、あなたとあなたの大切な人を守るために、慎重な行動と強い決意で一緒に新型コロナ感染防止対策に立ち向かっていきましょう。

\*\*\*\*\*

### 〈少年育成センターの相談窓口、担当者から〉

長野市少年育成センターでは、少年に関わる相談ごとに幅広く対応しています。本人や保護者や家族・学校・地域などの誰からでも、どこからでもどんなことでも結構です。どうぞ遠慮なく勇気を出して（匿名で大丈夫）お電話下さい。

長野市少年育成センターの相談専用電話 228-8588 でお待ちしています。

## ■ スマホやタブレットなどの『依存症』回避のために！

『スマホ依存』にならないため、『我が家のルール』を見直してみよう！

\*あなたが先頭をきって、家族みんなの話題にしてみてください！ 応援しています！

“我が家のルールづくりと見直し”は、家族みんなで話し合い実行可能なものを、楽しみながらつくりあげていくことが“コツ”です。

- ◆ 「ルールの期間はいつまで？これならどう？」  
お子さんにも分かりやすく、実行できる形からまずはスタートさせてみましょう！
- ◆ ルールにはお試し期間を設け、守れたら褒め、ルールのバージョンを向上させていきましょう。
- ◆ ルールを守れない時は、例えば『3日間、保護者がゲームを預かる』などのルールを、自己申告ルールを元に話し合いで決め、“守る習慣”を家族で身につけていきましょう。見本は大人からです！

〈保護者として忘れないで欲しいこと〉

- ◇ 契約者は保護者ということ
- ◇ 家族を守るための大切なルールです

## ■ 留守宅での犯罪回避のために！

端末機から『子ども安全リアルストーリー “一人でお留守番”』の検索で親子防犯学習ができます。右のQRコードから入れます。

【注意】YouTubeの13才以下の視聴は保護者と一緒が約束です。予め保護者が視聴して支援しながら視聴しましょう。視聴後、我が家のルールや約束ごとに結びつけましょう！

### ◆ 我が家の7つのルール

作成日 月 日

見直し期日 月 日

- (1) 食事中は、見ない！
- (2) 寝床に持ち込まない！
- (3) 使わない曜日は〇〇
- (4) 家族が使うアプリは？  
父、母、姉、僕・・・
- (5) ルールを破った時は？  
父、母、姉、僕・・・
- (6) ルール変更希望の時は
- (7) その他

参考までにどうぞ！



育成センターだより (令和2年5月号外)

長野市少年育成センター TEL228-8547

がんばっていますか？ みんなで のりきろうね！



## 新型コロナウイルスと闘っている 皆さんへ

いつもなら、町の中に新入生の登下校を見守る方々や、お迎え下校支援の方々の挨拶が響き合う季節です。でも、今年は新型コロナウイルスの猛威のために学校を休みとし、みんなが外出も控えて感染拡大防止対策に取り組んでいます。

そこで、少年育成センターでは“家の中”を狙った犯罪やコロナ対策に便乗した事件・トラブルなどに巻き込まれないように「育成センターだより (号外)」を作成しました。ぜひ家族のみなさんで読んでいただき、心と体の安全・安心対策に役立ててもらいたいと願っています。

