

育成センターだより

令和7年度
No. 432

長野市少年育成センター
TEL. 228-8547
FAX. 224-0109

青少年の被害・非行防止全国強調月間(7月)
社会を明るくする運動強調月間(7月)

年度前半の育成活動

今年も暑い夏がやってきました。どこまで暑くなるのでしょうか。学校は夏休みがだいぶ長くなりました。



夏休みと言えば、ラジオ体操、プール、部活動でしたが、健康面、安全面を考慮してだいぶ活動が縮小されました。子どもたちは、エアコンの効いた部屋でゲーム、スマホ、ネット? 街では子どもたちの姿をあまり見かけなくなりました。

長期休業中は、子どもも大人も開放的な気分と憂鬱な気分が交錯しがちです。



それには、「早寝、早起き、朝ごはん」生活のリズムを崩さないことがなによりです。生活のリズムを整えて暑い夏に挑戦しましょう。

育成活動の重点

甘い誘いは要注意

SNSでの甘い誘い。相手は本当に誰か分かりません。ネットで知り合った人に会いにいったはいけません。



健康的な生活で心身の成長を

早寝早起き朝ごはん。ゲーム・スマホの夜更かしは心身の成長を妨げます。

深夜の徘徊は非行の芽

深夜の歩みに、遅い帰宅に、愛の一声を。コンビニ前、公園、神社、駐輪場などに愛の眼差しを!!

困る前にまず相談

相談に、早すぎることはありません。困る前に、相談を忘れずに。



そして、大人へ:

長野県中央児童相談所
児童安全対策専門員

伊東 俊太郎

「痛い痛いのが飛んでいけ」と言われて痛いのが飛んでいったのは、何歳までだったのでしょうか。「痛い痛いのが飛んでいけ」のおまじないが効かなくなったのは、いつだったのでしょうか。それはもう遠い昔で、思い出すにはあまりにも遠い記憶です。ですが、かつてそこには幼少期の少年だった頃の自分がいたことは間違いありません。

歳を重ねるにつれて、1年が過ぎるのが早く感じる気がします。調べたところ、これは「ジャンネの法則」と呼ばれ、歳を取るにつれて自分の人生における1年の比率が小さくなり、体感として1年が短く時間が早く過ぎると感じるようになります。例えば、50歳にとっての1年の長さは人生の50分の1で、5歳にとつての1年は人生の5分の1であるということです。また、

新しいことを学ぶなど脳が活発に活動している時は時間がゆっくり感じられ、日常的な活動が多くなると時間が早く感じる傾向があります。



1年の相対的時間価値は歳を取るごとに減る
(<https://www.tokyoearlyretirement.com/>)

このことです。これであれば春夏秋冬、歳を重ねるにつれて季節があつという間に過ぎると感じるのもうなづけます。

今年の夏も暑くなりそうとの予報を聞いて、長野はもう少し涼しかったような臆げな記憶を思い出した、かつては少年と呼ばれていた自分が児童相談所職員として少年に関わる仕事をしていることに不思議な感覚を覚えます。長野県警察から児童相談所への出向という立場で働き始めて1年目。これまでの経験を活かし、青少年の非行や犯罪被害を防止するといったことにも取り組んでいます。時代の流れや情報化社会の進展等によって、少年を取り巻く環境も日々変化し、スマートフォン・SNS等によるトラブルも増えているように感じます。そんな少年に、警察官から児童相談所職員になったからこそ会って話せることもあります。少年と話すことは自分にとっても新しいことを学ぶ時間であり、同じ時間を過ごす中で少年の今後が少しでも良い方向に進んで欲しいと願いながら、話をしていきます。

「ジャンネの法則」で言えば、歳が若く新しいことを学んでいる少年時の人生の時間は、貴重な時間と言えらと思います。かつては自分も少年だったということをもう一度思い出し、少年が非行を繰り返したり犯罪被害に遭わずに1歩ずつ成長できたりするよう、また少年が貴重な時間を大切にしてくれるように手助けしていきたいです。

青少年期に意識したら健康づくりに役立つ

長野市保健所健康課母子保健担当課長補佐

佐藤 敦子

生活習慣病とは「食習慣、運動習慣、休養のとり方、喫煙、飲酒」などの生活習慣が、発症原因に深く関与していると考えられている疾患の総称で、具体的には「糖尿病・高血圧・脂質異常症・脳卒中・虚血性心疾患」等があります。

疾病の発症には、遺伝要因や外部環境要因も関係しますが、生活習慣要因は生活習慣の改善により予防や改善が可能です。厚生労働省「令和4年度国民医療費の概況」によると、生活習慣病は一般医療費の3割を占め、「令和4年度人口動態統計概要」によると、死病者数の約5割を占めています。また、「令和5年患者調査」によると現在治療を受けている2型糖尿病患者数は363万9千人であり、増加が続いています。糖尿病は多くの病気の原因となる病気であるため、予防について考えてみたいと思います。

どうしたら糖尿病を防ぐことができるの？

2型糖尿病の要因は、遺伝因子と環境因子の2つがあります。環境因子は、①過食（特に高脂肪食、夕食の多食）②インスリンを無駄遣いする食べ方③運動不足等があり、生活習慣が大きく影響します。ごはんやジュースな

どを食べたり飲んだりすると、体の中の血糖値は上がりますが、この時、膵臓からのインスリン分泌は急速に増加し、筋肉や肝臓への糖取り込みを促進する等の働きをして、体内の血糖は常に一定の量（70～140mg/dl）に調整されています。

摂取したエネルギーが過剰になると筋肉や肝臓に取り込みきれず、内臓脂肪細胞が巨大化して肥満となります。肥満の状態では、インスリンが効果的に働けなくなってしまう。インスリンを多く分泌して、血糖値を下げようとするため、インスリンの無駄遣いにつながります。

「ながの健やかプラン21」によると「小学5年生の肥満は増加傾向にあり、特に男子は14・0%と約7人に1人が肥満」という現状があります。

若い頃は、たくさん食べても、インスリンを過剰に出して血糖値を正常に保ってくれますが、過食や肥満の状態が続くと、インスリンの分泌量が低下して、糖尿病の発症につながります。

1日に何回も甘い物を食べたり、飲んだりしたらどうなるの？

口に入れてすぐに甘いと感じるジュース：果物・甘い菓子類・酒等は糖の分子がばらけて存在する「単純糖

図1

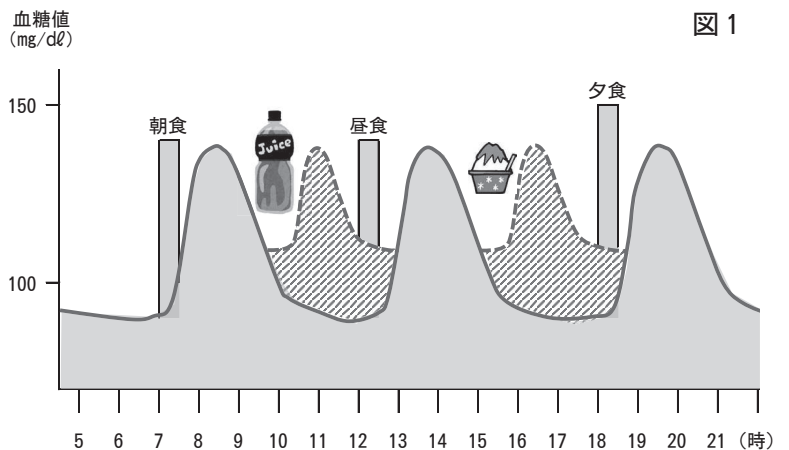


表1 体が1日で処理できる糖の目安量

こども	1歳児	5gまで
	2～4歳児	10gまで
	5歳児	15gまで
大人	正常の方	20g以下
	糖尿病・高血糖 HbA1c5.5以上	10g以下

質」と呼ばれています。体内に入ると急激に血糖値が上がるため、口にするたびに、たくさんインスリンが膵臓から分泌されます。（朝昼晩）1日3食の食事では食後2時間が血糖値のピークで徐々に血糖が下げら

れますが、3食以外に何回も糖が体内に入ると図1のようになります。インスリンを出している膵臓の負担はどうでしょうか。

体が1日で処理できる糖の目安量は、年齢や身体の状態によって表1のとおりに示されています（調味料も含む）。

近年、熱中症予防のために頻回な水分補給が勧められますが、何を選択して飲んでいきますか？お茶や水以外の場合は、含まれている糖の量を確認しましょう。

ラベルに表示されている「栄養成分表示」が参考になります。スポーツドリンク等は炭水化物の量を含まれている糖の量と読替えてください。

例えば100ml当たりの炭水化物が5gと記載されている500mlのペットボトルならば、25gの糖となります。

前述のとおり、筋肉や肝臓に取り込みができずに余った糖は脂肪細胞に溜められ、体重になります。

現在の社会環境から、知らず知らずのうちに肥満となってしまう場合があります。保健センターや保健所では、肥満の有無や年齢にかかわらず、全体に起こっていることや将来の見通しを伝え、今後の健康度を増すための方法を一緒に考える等の取り組みを行っています。学校や地域等で実施している出前講座や、個人面談・電話相談も随時行っておりますので、気軽にご相談ください。

長野市保健所健康課

026-226-9963

春休みの巡回指導

学校少年育成委員の巡回活動
その成果と課題

3月の春休み中に、小・中学校、高校、特別支援学校の少年育成委員の先生方に通学路や駅、繁華街などの巡回指導を行ってもらいました。卒業式後の1週間を中心に実施し、活動の報告をいただきました。長野市内実施総数86回、参加者延べ89人、子どもたちへの指導・声かけ57人です。



活動日誌から

●小学校

- ・コンビニ店、スーパーマーケットなどほとんど親子で利用している。
- ・神社・公園の数は多いが、小学生が利用する場所は限られている。
- ・長期休み中の児童センター・児童クラブは多くの子どもが利用している。
- ・大型店のゲームコーナーでの利用者はけっこう見られるが、ゲームセンターでは少なく親子がほとんどである。

●中学校

- ・店の買い物は親子が多い。コンビニ店も親子が多く、イートイン席で長居する姿、散らかしなども聞かれなかった。
- ・商店併設のゲームコーナーでカードゲームを行っているグループがいた。

- ・交流センター、図書館などの学習コーナーで勉強する姿があった。
- ・登下校以外で、中学生が自転車利用時にヘルメットを着用していた。

●高校・特別支援学校

- ・生徒のみの買い物ほとんどである。コンビニ店では部活帰りの利用者がよく見られたが、飲食で迷惑をかけている情報はなかった。
- ・プリラコーナーで女子高校生の姿が多い。気になる子には声かけをして、化粧、服装について指導を行った。
- ・スケボーの施設利用で約束を守れず不適切な行動をする少年達の事案があり、関係する学校に連絡をした。
- ・公共施設の学習スペースで高校生20人ほどが集中して勉強していた。

成果と課題

- ・子どもたちが立ち寄りそうな店や施設、駅、公園などを多数巡り、関係者から話を積極的に聴いて情報を集められた。
- ・小・中学校は、学区内の通学路・繁華街を中心に回り、高等学校、特別支援学校は最寄りの駅・繁華街を中心に回ることができた。
- ・愛の声かけが57人報告された。愛の見守りと併せて今後も一層多くの子どもたちに声かけができるよう努める。
- ・効果的な巡回指導にするために、お店の方、交番の方、施設管理人さん、地域の育成委員の方など学校育成委員がとっていき。



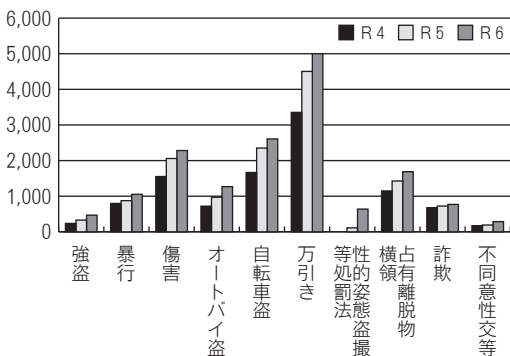
少年非行の現状と巡回指導

地域の少年育成委員の方や少年育成委員の学校の先生方を対象とした研修会を開催し、少年非行の現状と課題を知ってもらい、巡回指導・環境浄化活動に役立てていただいています。

●少年非行の現状

・全国で令和4年から昨年まで、再びそれぞれの罪種で少年非行の数が増えています。(左図)増加する原因や背景を注視していかなければいけません。

少年非行総数の増加に強い影響を与えている罪種・手口の推移



(警察庁資料から)

長野県警察本部(啓発資料)から

《ネットには危険がいっぱい》

●写真は要注意

「下着や裸の写真を送ってはいけません」SNSを通じて多くの子どもたちが性被害に遭っています。ネットに流

失した画像は完全に回収・削除はできません。保護者としてすべきこととして「フィ



ルタリングの設定」「家庭のルールづくり」を推奨しています。

●『闇バイト』は仕事ではありません

ネット上での甘い言葉「高額報酬」「即日即金」「カードを預かってくだ

●『大麻』は違法薬物です

SNS上で驚くほど堂々と売買が行われています。#野菜、#手押し、#リキッド：隠語でやりとりがされています。家族は大丈夫？十分注意してください。

●万が一、巻き込まれたら

信頼できる大人に相談する。近くにいるときは公的相談窓口を利用して

ください。

警察の少年相談専用電話(毎日24時間

026123214970

長野市少年育成センターから

●長野市内の少年非行の現状

令和3年以後長野市内の少年非行の現状は横並びが増加傾向です。初発型非行(万引き、自転車盗)、不良行為では深夜徘徊、喫煙・飲酒が目立ちます。

●巡回指導の心得

巡回指導の基本は、出会いを大切に

一日少年育成委員について

一日少年育成委員では、小・中・高のPTAの方々及び職員、市民の有志の方に、一日だけ少年育成委員として、巡回指導を体験いただきます。市内小・中・高校は約100校、毎年20校程を順番に参加していただいています。

今年度は4回
7月5日(土)
9月6日(土)
10月4日(土)
10月25日(土)

に開催を予定しています。



TEL 228-8547
FAX 224-0109
E-mail ikusei@city.nagano.lg.jp



少年相談 専門委員の委嘱

令和7年度の委員が決まりました。これから委員会では、各学校が取り組んでいる生徒指導事例を持ち寄り、意見交換や協議を重ね、少年相談が果たす役割とあり方を探り、生徒指導力や生徒理解力を互いに磨き合っていきます。

現在も課題や困難を抱えている児童や生徒に対しては、各校での対応の仕方や支援体制の構築、職員研修の持ち方、専門機関との連携のあり方などについても意見交換し、幅広い支援を考えていきます。委員会の開催は、年間4回を予定しています。また、昨年に引き続き関係機関への訪問も考えています。



専門委員会

地区住民自治 協議会訪問

5月から長野市内32地区の住民自治協議会を訪問させていただきました。選挙事務35(青少年健全育成のための巡回指導・環境浄化活動)の選択の有無にかかわらず、青少年健全育成に関わる新年度の計画やこれまでの活動状況についてお話をいただきました。

特に

○地区の活動状況(声かけやあいさつ活動、有害環境浄化活動、地区が抱える青少年の課題)について

○地区内青少年育成委員会の研修会について

○青少年健全育成の啓発資料について

確認・情報交換させていただきました。篠ノ井地区住民自治協議会青少年育成委員会から、「地域巡回等、篠ノ井地区の各小・中・高校の少年育成委員との連携について」や「子どもたちへの愛の声掛けの方法」などについてお話をいただきました。

少年相談

★困った…困る前にも★
『青少年の相談』は
少年育成センターへ

電話 228-8588

月々金曜日 8時30分～17時15分

※匿名でけっこうです

お知らせ

- (1) 貸し出しDVDが増えました。ホームページに貸し出し一覧掲載中です。
- (2) 7月1日(火)は、生徒指導関係者合同研修会です。今年度は、この日に小・中・高・特全学校が参加になります。内容は、校内で共有してください。
- (3) 学校少年育成委員の先生方は、夏休み中の巡回指導をお願いします。結果報告は8月31日までに少年育成センターへお届けください。
- (4) 「安全なスマホの使い方 一緒に学びませんか」少年育成センター職員が、地域・学校等に出向いて講座を開催します。申し込み・問い合わせは少年育成センターまでお願いします。

今年は、このメンバーで運営します。よろしく願います。

所長 小山 敏信
所長補佐(兼) 寺島 達也
主任指導主事 小林 寛二
指導主事 中澤 毅一
事務員 山田みゆき



編集後記

少年育成センターは、長野市の青少年健全育成にむけて取り組んでいます。小・中・高の年間計画表を月ごとにまとめて各店舗に配布し、平日に子どもの姿を見かけたら声掛けしてもらうようにしています。また、市内のカラオケ、ゲームセンター等の店舗も巡回しています。本年度もどうぞよろしくお願いします。