

2022年も残すところあとわずかです。みなさんにとってどんな一年だったでしょうか。今年一年の自分を振り返り、よい一年の締めくくりをしましょう。

## 第2回 学校保健委員会 メディアのセルフコントロールを意識した生活をしよう

11月25日（金）第2回学校保健委員会を開催しました。

保健体育委員会の司会進行のもと、各クラスで「依存とはどのような状態であるか」、「依存状態の人にどう声をかけるか」などを考え、グループやクラス全体で意見交換をしました。

どのような状態であるとネットやゲームの依存だと思いますか？

- ・宿題などやることがあっても、やめることができない。
- ・ゲームを没収されると、機嫌が悪くなったり、泣き叫んだりする。
- ・ネットをしていないときにも、ずっとネットのことを考えてしまう。
- ・昼夜逆転していてもやめられない。
- ・課金をしてしまう。 ・親に使った時間を聞かれて少なく言うなど、うそをつく。
- ・ゲームの影響で仕事に行かなくなる。



からだに悪いよ。成績落ちちゃうよ。。  
スマホあずかってもらったら？ 一緒にあそぼうよ。  
管理ができるいいアプリがあるよ！

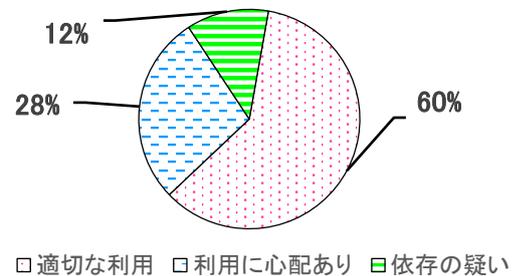


どう声をかける？

### < みんなのセルフコントロール術 >

- やらなくてはいけないことを優先にして、ごほうびとしてゲームやネットをする。
- 約束の時間より長く使ったときは、その分勉強時間を増やす。
- 家族や友だちと居る時間は、スマホを触らないようにする。
- タイマーや見張り設定にして、家族にパスワードを管理してもらう。
- 1日の計画を無理のない程度で立てる。時計を見て生活する習慣をつけて、時間を無駄にしないように意識する。

ネット依存度チェック(11月)



60%です。5月は56%でした。ほぼ変わらず。



### ネット依存度チェックで「心配あり」「依存の疑い」だった人へ

自分のスマホやタブレットの利用状況について客観的に見つめてみましょう。  
人の声に素直に耳を傾けたり、アプリの利用時間記録を確認したり。1日の行動記録を書いてみるのもおすすめです。

# 人権週間 12月4日～10日

自分もまわりの人も、一人ひとりが違うことを知り、それぞれの違いを大切にすることを考える一週間です。

## 「多様な性」について考えよう Part 1



なぜ、「好きな人がいる」と言われると、異性のことだと思ってしまうのでしょうか。

『性とは「男」と「女」の2つだけであって、どちらかにはっきり分類できるもの。そして、恋愛対象は異性である。』と多くの方が思っているかもしれません。

しかし、価値観、感情、外見などが人それぞれ違うように、「性」のあり方も多様で、簡単に「男」と「女」だけで区別できるものではありません。

### ◆「<sup>エム・シー・ティー・キュー</sup>LGBTQ」 ということば◆

知っておきたいことば。だけど、これですべてではありません。

- |               |  |   |
|---------------|--|---|
| L (レズビアン)     | : 女性のことが好きな女性                          |  |
| G (ゲイ)        | : 男性のことが好きな男性                          |   |
| B (バイセクシュアル)  | : 男性も女性も好きになる人                         |   |
| T (トランスジェンダー) | : こころの性とからだの性が一致しない人                   |   |
| Q (クエスチョニング)  | : 自分の性のあり方について、「分からない」「迷っている」「決めたくない」人 |   |

ホモ、オカマ、レズ、オネエなどは差別的なことばです。

さらに、LGBTQ意外にも様々な区分けがありますが、「性」はとても多様であるため、区別して名前をつけて、すべてをとらえることはできません。

### ◆LGBTQの割合◆

日本では、約8.9% = 11人に1人 (電通LGBT調査2020)

これは、日本の左利きの人の割合、AB型の人々の割合、名字が鈴木さんの人の割合と同じくらいの割合。

身近にLGBTQがいない、と思うのは、私たちが気づいていないだけかも。。



もしかしたらあなたとなりで、あなたの言動に傷ついている人がいるかもしれません。打ち明けたくても、それができない雰囲気があるかもしれません。

「性」にも個性があり、二人として同じ人はいません。自分も他の誰かも「多様な性」を生きる一員です。

誰もが自分の性のあり方を尊重され、自分らしく生きることができるよう、ほけんだより1月では、「セクシュアリティ (人間の性のあり方)」についてお伝えします。