

## 五月病・・・あなたは大丈夫ですか？

5月も気が付けば、あっという間に終わりに近づきました。ゴールデンウィークが終わり、8日(金)には生徒総会が、息をつく暇もなく14日(木)15日(金)には中間考査が行われました。また、18日(月)には授業参観、PTA総会、クラブ振興会総会が行われ、多くの保護者の皆様に出席していただき無事に終えることができました。そして、5月の末からは、1年生が須磨アルプス登山(校外学習)に、2年生がトライやるウィークに、3年生が修学旅行と各学年とも行事が控えています。現在は行事に向けて、事前の取り組みがあり、あわただしい毎日が続きますが、自分自身や学級・学年が大きく成長できる機会にしてほしいと思います。

さて、気温が上昇し夏のような暑さを感じる日もあれば、雨が降り少しひんやりする日もある気候の中で、皆さんの疲れた様子が見られたり、体調不良のため欠席も少し増加しています。もしかして「五月病では…？」と心配しています。「五月病」とは、5月に入るとよく聞かれる言葉です。皆さんは聞いたことがありますか？ここで皆さんに紹介しておきたいと思います。

### 五月病とは

新入社員や大学の新生などに見られる、新しい環境に適応できないことに起因する精神的な症状をまとめて呼んだものである。

4月は新年度から始まる新しい生活や環境への期待があり、緊張感を持ちつつやる気大いに表れて活動するのですが、新しい生活や環境に適応できないまま、ゴールデンウィーク中に疲れが一気に噴き出し、長い休みの影響で学校や職場に行く気なくなるなどの要因から、連休明けごろから理由が不明な体や心の不調(ストレス、無気力、不安感など)におちいることなどを言います。

皆さんの体や心の調子はどうですか？皆さんは、連休を過ぎてあわただしい毎日を送っている中で、緊張感もかなり続いていると思います。今一度、自分自身を見つめ、「体や心の調子」をいい状態にしていきましょう。

### 五月病の克服法(参考までに)

- ①食事・睡眠をしっかり取る(睡眠は夜10時には寝よう。夜中の2時までは成長のゴールデンタイムだ)
- ②部活などでいい汗流して気分転換(ストレス解消)

## 情報モラル講習会での講演をいかしていこう！

5月20日(水)に兵庫県情報セキュリティサポーターの篠原嘉一(しのはらかいち)先生にお話をさせていただきました。冒頭のネットの環境に関する篠原先生からの質問に挙がる手の数に驚きを感じました。「スマートフォンを使っている」「Wi-Fiに繋がっている」という質問に対しては、ほとんどの人の手が挙がり、改めて皆さんのネット環境は私たちが思っている以上に整っていることを感じました。今回の篠原先生の講演では、以下の内容がお話しされました。

### (1) SNS上で書かれた内容は一生消えない。～載せた言葉はデジタルタトゥー～

今まで書き込まれたもので、自分と関係のある内容は、就職活動時などに名前を検索することでその内容を見ることができるそうです。特に、他人への誹謗中傷やそれまでに載せた自分の写真などもその対象になっているようです。今あなたはネット上に何を載せていますか？そして、その内容は他人に見られても大丈夫と言える内容ですか？

### (2) 携帯を使わない時間を増やすことと我慢の勧め

ユーチューブなどでは、自分の好きな内容を好きなタイミングで見ることができる反面、我慢する必要がなく、自分を律することの邪魔になっているのかもしれませんが。そして、夜中まで携帯が触れる環境が許されていると、それが当たり前になり、学校生活にも支障が出てしまいます。また、その時ついた習慣が大人になっても続いていたら…と思うとぞっとしませんか？

また、スマートフォンを始めとするデジタル機器を使う時間を自ら制限して、いつでも「友達と話ができる環境」を自ら手放す勇気も必要です。すると、そのときにしかできない家族との会話や翌日友達と会った時に直接会話することのありがたさを感じられるはずです。

### (3) 自分たちの手で約束づくりを！

あの講演を聞いて皆さんは何も感じませんでしたか！？自分たちの手でネットへの関わり方をきちんと決めることができれば、お互いに気持ちよくネットを利用することができて、よりよい関係がつけられるかもしれません。ちょっと変えてみたいと思うその君、大蔵中学校でのネットマナーを一緒に作っていきませんか？私たちはそんな人に協力したいと思います。

### 【保護者の皆様へ】

先日は、情報モラル講習会第2部に多数ご参加いただき誠にありがとうございました。中学生にこのような講演を聞く機会をつくり、自分のことを振り返ることも必要ですが、それ以上にご家庭での協力をなくして、この問題を考えていくことはできないことを痛感いたしました。中には大人が使い方のリスクを理解できておらず、結果として子どもの人権を脅かす事態に発展する例も少なからずあるようです。我々大人が子どもたちに教えてもらいながら、子どもたちをリードできる立場になっていく必要があります。今のところ、2学期にも情報モラル講習会を行う予定にしております。その時は、更に多数の保護者ご参加いただけますようお願い申し上げます。

