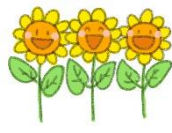


元気の芽



一宮市立奥中学校
令和7年 7月 18日

短かった梅雨も終わり、本格的な暑さが続いていますね。7月も愛知県では熱中症警戒アラートが何日も発表されています。明日から夏休みに入りますが、みなさんは、今どんな気持ちでしょうか。

「楽しみ！」という人もいれば、「受験勉強が…」と悲観的になって人もいると思います。頑張ったご褒美に家族や友達と美味しいご飯を食べに行くなど、自分の中での気分転換やストレスを発散して有意義な夏休みを過ごしていきましょうね。

さて、夏休みは学校に行かないため、先生目の離れ、自由な時間が増え、嬉しいと思う人もいるかもしれませんが、逆を言えば、自分で自分のことを管理するという意味では**自分の行動に責任を持つ時間**が増えるともいえます。

皆さんには1つ1つの選択、行動に責任を持つことを考える夏休みにして欲しいと思います。



責任を持った行動って何だろう？



他にも責任を持った行動を自分目線で考えてみましょう。

責任を持った行動＝体と心の健康に繋がる！！

皆さんも家族の中でのルールはありませんか？

下に書かれているのは『**スマホ 18 の約束**』です。これは、アメリカのあるお母さんが13歳の息子さんにスマホを与えても良いか悩んだ末に作った、息子さんとの間の契約書(ルール)です。

スマホを持つ上での責任について考える良い資料になっていると思います。読んでみてください。

1. このスマホは私が買いました。あなたに貸しているものです。
2. パスワードは必ず私に教えること。
3. これは『電話』です。鳴ったら出ること。私やお父さんからの電話には必ず出ること。
4. 学校のある日は午後7時半に、週末は午後9時に私に返却すること。次の朝までOFFにします。友人の親が直接出る家の固定電話に電話することができないような相手とは、メールも電話もしないこと。自分の直感を信じて、他の家族も尊重すること。
5. 学校に持って行ってはいけません。メールをする友人とは直接話をする。メールより顔を見て声を聞くこと。持っていくことが許された時はルールに従うこと。
6. 壊してしまったら、修理費用はあなたの負担です。お手伝いをしたり、お年玉やお小遣いでやりくりしてください。アクシデントはいつおこるか分からないから準備しておくこと。
7. このスマホを使って嘘をついたり、人をバカにしたり、傷つけたりするようなネットの会話に参加しないこと。
8. 人に面と向かって言えないことは、SNSやメールでしないこと。
9. 友達の親の前で言えないことは、SNSやメールでしないこと。
10. ポルノ禁止。私と一緒に楽しめる情報を共有しましょう。何か分からないことは私やお父さんに尋ねてください。
11. 公共の場ではマナーモードか電源OFFに。ルールを守ること。
12. 大事な部分や恥ずかしいポーズの写真を友人やネット上の知らない人とやり取りしないこと。一度ネットに載せた写真は消えません。巨大なネットの力から自分を守りましょう。人生を台無しにしないために・・・。
13. 写真や動画すべてを記録する必要はありません。リアルタイムに心と五感で感じることを大切にしてください。その記憶のほうが『素晴らしい』のです。
14. スマホを持たない日や時間をつくりましょう。そのことに不安を持たないこと。スマホに依存し、振り回されない堂々とした生き方をするために大切なことです。
15. 良い音楽をダウンロードして聴いてください。せっかくの高機能なのだから活用し視野を広げてください。
16. とくとき、昔ながらのゲーム(ワードゲーム、パズル、知能ゲーム等)で遊びましょう。
17. あなたの周りの世界を見ましょう。人と話し笑いましょう。なんでも『ネット検索』しないで自分で考えましょう。そう・・・『上を向いて歩こう！』
18. 私との約束を守らなかった時は、このスマホをあなたから没収します。そして一度、話し合いやり直しましょう。あなたと私はチームメイトです。何かを学びながら一緒に考えて歩みましょう。『いつもそばにいるからね』これがスマホをあなたに買い与え、私が貸すときの『18の約束』です。合意してくれること、そして守ってくれることを願っています。この『18の約束』はほとんど、人生をより良く生きるための知恵でもあります。スマホを持つことは12歳のあなたにとってもドキドキする楽しいことです。でも、自分をしっかり持って振り回されないで欲しい。どんな高性能の機械よりも、自分のパワーと大きな心を信じてください。あなたが大好き。何より大切に思っています。あなたとたくさんのメッセージをやり取りするのが楽しみです！！

お母さんより