

# しべつ川

No.289号

標津町教育委員会 生涯学習課 TEL 0153-82-2900

SHIBETSU

## リーダー達が 「いじめ」について 考えました!

と き：令和7年1月14日(火) 9時20分～11時40分  
 ところ：標津町生涯学習センターあすばる 多目的ホール



1月14日(火)、町内小中高校生の児童生徒会の役員28名が集い、「すごしやすい学校づくりリーダー会議」を開催しました。これは、小中高それぞれの学校のリーダーが「いじめの問題を自分ごととして捉え、考え、議論し、真にすごしやすい学校づくりへの具体的な行動に繋げる」ことを目的としています。

一昨年に引き続き「BE A HEROプロジェクト」の新保友映アナウンサーより「いじめの構造」や「思春期の脳」について学んだ後、小～高が混ざった5つの班で「ケース・スタディー」を行い、最後に学校ごとに集まって「真に過ごしやすい学校つくっていくための今後の取組」について考え、行動宣言として発表してくれました。

【HERO】とは、「H(Help):人を助けるだけではなく、適切にSOSを出して助けてもらう」「E(mpathy):相手の気持ちに共感する」「R(espect):自分と同じぐらい相手を尊重する」「O(Open-Mind):広い心をもつ」の頭文字をとったもので、正しい行動をとってカッコいい姿を貫き、本物のヒーローになろう!という運動です。

子ども達だけではなく、大人の世界にも「アンバランス・パワー」は存在します。子ども達が安心して生活できる環境づくりを支援するだけではなく、一人一人が住みやすい町づくりを意識していきたいものです。

### 【参加者の感想から】

「一番心に残ったのは、傍観者がいじめの結末を決める1番のカギになること。」「(いじめを) 見ているだけでもマイナスの影響があるんだなというのが心に残りました。傍観者は加害者側に流されやすかったり、(いじめを) 見ているだけで、自己肯定感が下がったりすることがよく分かりました。」

## 晴れやかに「二十歳のつどい」を開催!

1月7日(火)、危ぶまれた天気も持ちなおし、第3回二十歳のつどいを無事開催することができました。第27代の標太(大垣太紅海さん)・津々(大垣磨白さん)は初めての兄妹での就任。先代からの半纏の継承に続き、参加者27名が一人ずつ将来の夢やこれからの抱負を述べました。続いて山口町長より「どんな選択をするにしても、自身で考え、後悔のないように進んでいってほしい」という激励をいただき、懐かしい先生方からのビデオメッセージが続きました。最後は、バッファロー・ソルジャーの熱演に大いに盛り上がり、参加者代表の太田柊さんより「『人に対する関わり方』を意識しながら、誰かを支えていけるような存在になれるよう頑張ってください」という決意と感謝のスピーチがありました。



# 新春書き初め大会

審査結果



1月9日、町生涯学習センターあすばるで、新春書き初め大会が開催されました。3名の講師に教わりながら、町内の幼児・小中学生30名が、気持ちを込めてのびのびと書き上げました。

後日、講師による審査の結果、下記のとおり各賞が決定いたしましたのでご紹介します。

## 金賞

- 川上 琉斗 (標こ園)
- 大石 乃風 (標小1年)
- 柴田 悠希 (標小2年)
- 千葉 耕平 (標小3年)
- 柴田 樹 (標小4年)
- 大桃 史也 (川小5年)
- 阿部 涼葉 (標小6年)
- 古川 咲希 (標中1年)
- 西山 実希 (標中3年)

## 銀賞

- 細畑 柚稀 (標こ園)
- 佐藤 明 (標小1年)
- 今井 龍之介 (標小2年)
- 古川 心春 (標小3年)
- 大石 辰季 (標小4年)
- 佐藤 リイサ (標小5年)

## 銅賞

- 福岡 錬 (川こ園)
- 細畑 美琴 (標小1年)
- 福岡 果 (川小2年)
- 今井 琥太郎 (標小3年)
- 大石 幸正 (標小5年)

## 奨励賞

- 古川 千夏 (川こ園)
- 吉田 衛 (川こ園)
- 西山 なの (標小1年)
- 大桃 千佳 (川小1年)
- 館山 煌琥 (標小1年)
- 川瀬 紬 (川小1年)
- 木村 壮良 (標小1年)
- 古川 瑤 (川小2年)
- 澤口 鈴音 (川小2年)
- 佐藤 誉 (標小3年)

**受賞されたみなさん、  
おめでとうございます。  
来年の参加もお待ちしております。**

(氏名敬称略)

# ぱるまつりを開催しました



1月25日、町生涯学習センターあすばるで「しべつ冬のぱるまつり」を開催しました。

教育大学釧路校の学生の皆さんによる「空気鉄砲」や「永久ゴマ」などの科学体験ブース、町図書館によるブックカフェ、絵本の読み聞かせのほか、防災体験ブースを実施しました。

# 子どもたちの生活習慣を改善しましょう!



標津町生徒指導連絡協議会（令和6年度標津小学校事務局）は、毎年9月に「標津町の子どもたちの生活習慣に関するアンケート」を実施しています。この調査の分析結果を園や学校の指導に生かし、家庭との連携を図って改善に努めています。調査対象は、こども園4歳児から標津高校3年生までで、有効回答数は462名です。低年齢児については、保護者に回答していただいています。

今回の調査結果について、成果（○）課題（●）となる点を中心に報告いたします。

## 設問1：平日の基本的な生活習慣について .....

### (1) 起床時刻について

○町全体の82%が「朝7時までに起床」しています。特に、小学生低学年は早起きです。

●「朝7時以降に起床」する子どもは、全体で84人いました。そのうち「朝7時半以降に起床」する子どもは、小学生高学年、中学生、高校生の16人です。登校時刻が守られているか心配です。

### (2) 起床方法について

○「自然に起床」が37%、「目覚まし時計等」による起床が26%です。自力起床が63%になります。

●「家族に起こしてもらおう」子どもが36%で、昨年と同じ割合になっています。

### (3) 就寝時刻について

○町全体では、子どもの発達段階に合った就寝時刻が守られています。

●学年が上がるにつれて就寝時刻が遅くなっています。中学生から11時以降に就寝する子どもが増加し、高校生の50%が午前0時以降に就寝しています。SNSの使用が影響していると考えられます。

### (4) 起床就寝の習慣について

○町全体の90%が「規則正しい起床就寝の習慣」が身に付いています。

●小4の35%、小6・中1・中2の21%、高校生の14%が「不規則」と回答しています。

### (5) 朝食の様子について

○町全体の87%が、毎日朝食を食べています。

●「朝食を食べない」と回答をした子どもが、小1から高3まで14人いました。理由は「時間がない」「食欲がない」「食べたいものがない」「面倒くさい」「その日の気分で」等でした。

### (6) 歯磨きの回数について

○町全体で「食後必ず磨く」が40%、「食後2回」が52%でした。ほぼ磨けている結果です。

●「食後1回」が7%、「磨かない」が1%でした。100%までもう少しです。

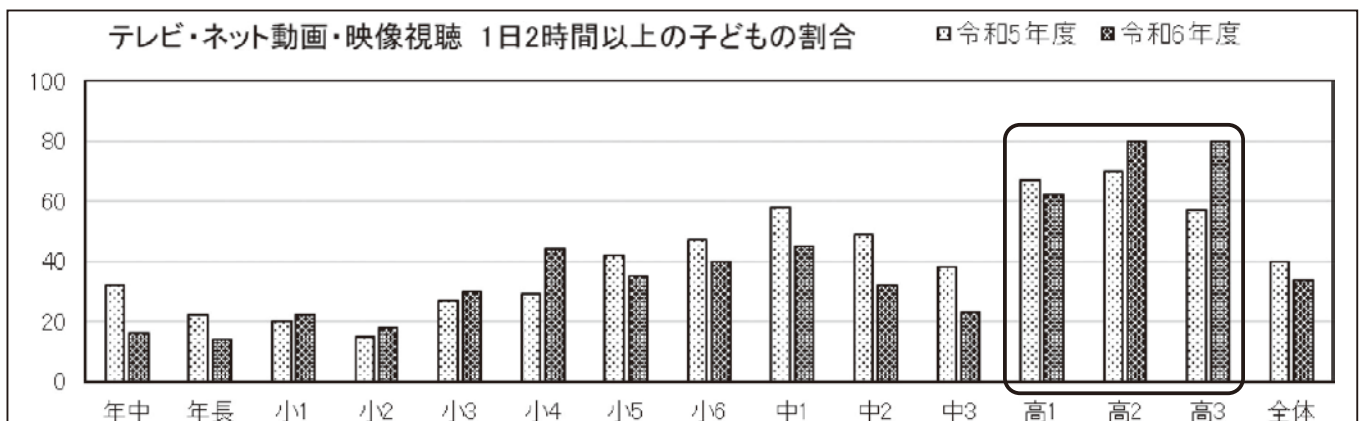
## 設問2：平日の家での時間の使い方 .....

### (1) テレビ・ネット動画等の映像視聴時間について

○中学生の視聴時間が昨年よりも減少しています。

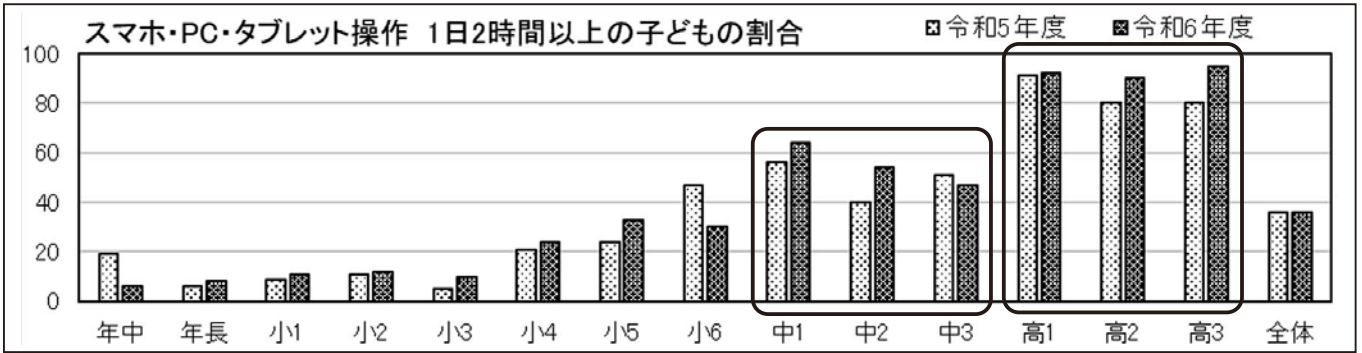
●高校生の視聴時間が長い傾向です。ネット動画と考えられます。

●4時間以上と回答した子どもが全体で51人います。家庭生活のかなりの時間を占めていると言えます。



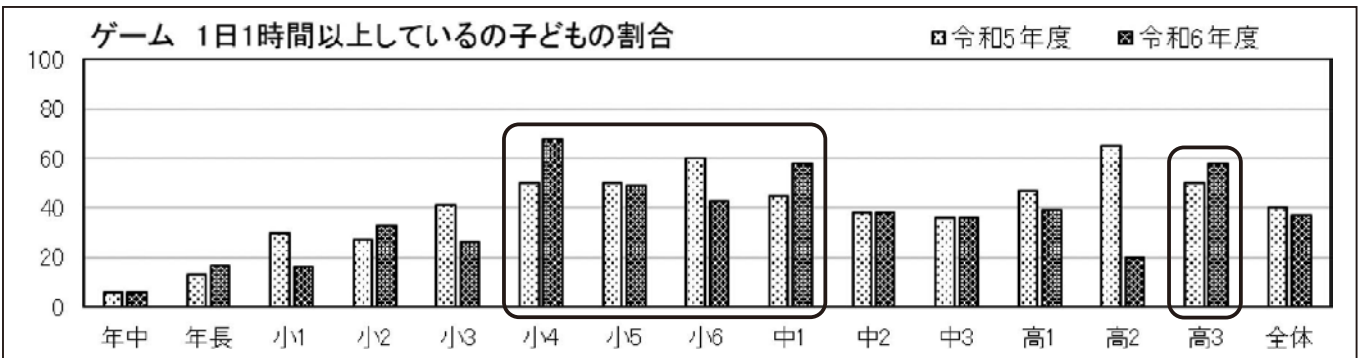
(2) スマートフォン・PC・タブレットの使用時間について

- 中学生から操作時間が増加し、特に高校生は、90%が1日2時間以上使用しています。
- 4時間以上と回答した子どもが全体で65人います。スマホを手放すことができない様子です。



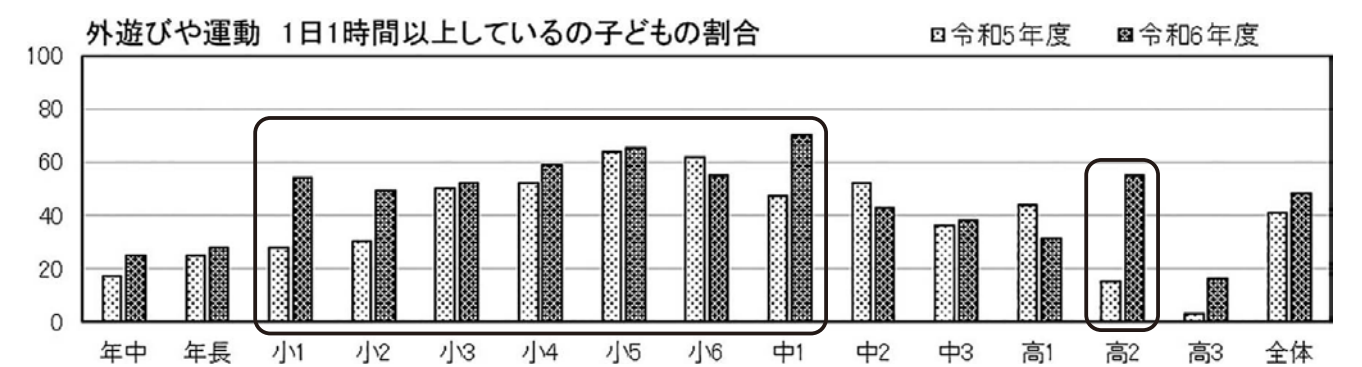
(3) ゲーム時間について

- 1日1時間以下と回答した子どもは、全体で75%でした。
- 小4から中1、高3がやや長い傾向で、3時間以上と回答した子どもが全体で50人います。



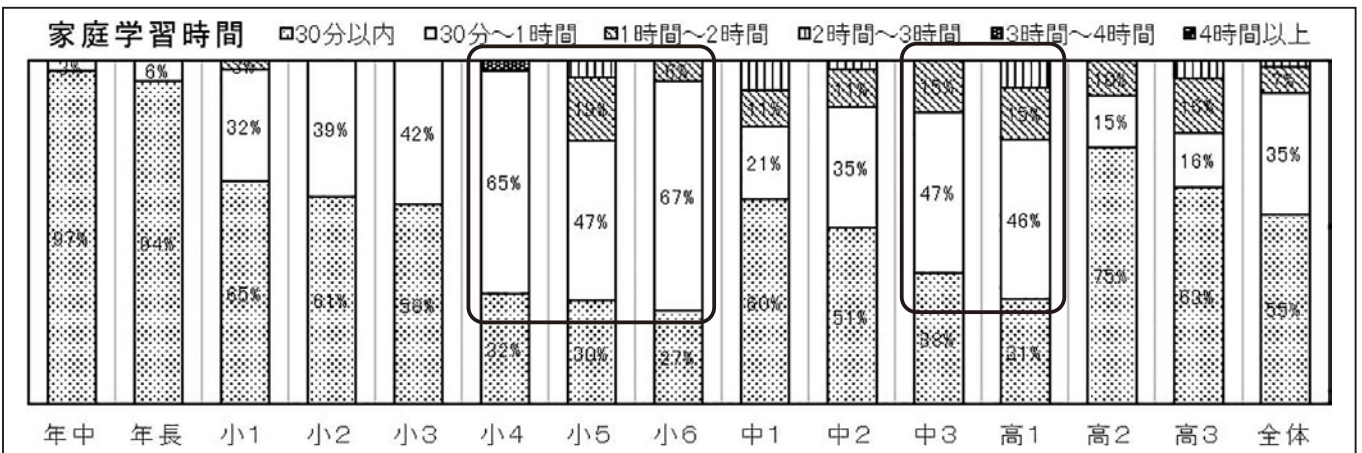
(4) 外遊びや運動の時間について (部活動・少年団活動を含む)

- 小1から中1、高2が長い傾向です。小学生は外遊びが増加している様子です。
- 30分以下と回答した子どもが全体で146人います。特に中学生と高校生の女子の運動不足が心配です。



(5) 家庭学習時間について

- 小4から小6、中3と高1が1時間以上家庭学習を行っています。
- 30分以内と回答した中学生、高校生が増加しています。自学意識を高める必要があります。



### 設問3：メディア機器について .....

#### (1) メディア機器の所持率について (自分用・共用の割合)

	スマートフォン		パソコン		タブレット		ゲーム機	
	自分用	共用	自分用	共用	自分用	共用	自分用	共用
こども園	2%	28%	0%	10%	16%	38%	12%	25%
小・低学年	12%	17%	0%	4%	13%	38%	40%	42%
小・中学年	23%	23%	5%	17%	22%	30%	48%	45%
小・高学年	43%	14%	3%	14%	12%	32%	51%	36%
中学1年	57%	10%	17%	28%	28%	20%	70%	17%
中学2年	73%	11%	14%	30%	27%	24%	65%	30%
中学3年	90%	2%	10%	18%	15%	20%	81%	17%
高校1年	92%	8%	38%	15%	15%	8%	70%	23%
高校2年	100%	0%	25%	10%	10%	20%	75%	10%
高校3年	100%	0%	18%	26%	26%	11%	58%	16%
町全体	58%(253/433人)		24%(109/459人)		45%(206/458人)		81%(371/458人)	
令和5年度	61%		30%		45%		86%	

#### (2) SNS利用状況 (複数回答)

順位	SNSの種類	傾向	人数
1位	YouTube	全体的に使用している	391
2位	LINE	小6以上が多い	200
3位	オンラインゲーム	小4から中3が多い	182
4位	TikTok	小5以上が多い	165
5位	サブスク動画視聴	全体の10%が視聴している	136
6位	Instagram	中・高が多い	132
7位	家庭学習	小・中が多い	113
8位	X(旧Twitter)	高が多い	84

- ・スマートフォンの所持率は、小学校高学年から増加し、中高生のほとんどが所持しています。
- ・家庭用パソコン、タブレットの所持率が低いのは、スマホ機能で用途がまかなえるためと考えられます。また、学校から個人用タブレットが貸与された影響もあります。
- ・ゲーム機は、一家に複数台の所持が増えています。
- ・SNS利用状況は、動画視聴系が増加しています。「家庭学習」での利用は、大部分が小、中学生です。
- 家庭利用のルールを「決めていない」回答は、園児を除くと110人でした。そのほとんどが中1以上です。特に高校生の75%がルールなく使用しています。
- 「ネット使用で危険と感じた経験」の記述が減少しており、子どもたちの危険回避能力が高まってきました。
- ・ネットは「人と仲良くなれる」利点があり、上手に使いこなせば、とても便利なものですが、危険地帯の入り口であることをしっかり認識し、保護者の責任において、ルールとマナーを教えた上で活用させることが大切です。
- ・「生成AI」の使用調査はしていませんが、これまで問題のある使用事例報告はありません。

#### (3) 家庭利用のルール (複数回答)

順位	ルールの内容	傾向	人数
1位	利用時間を決める。	園・小が多い	173
2位	個人情報を出さない。	全体的に多い	147
3位	利用前にすることを決める。	園・小が多い	121
4位	知らない人とは交流しない。	小・中が多い	107
5位	利用時刻を決める。	全体的に少ない	59
番外	決めていない。	中・高が多い	121
記述	課金をしない。親の同意を得る。親と一緒に利用。親に通知。オンラインで使用しない。充電しながら使用しない。		

#### (4) ネットの出来事 (4年生以上複数回答)

順位	設問	傾向	人数
1位	知らない人と仲良くなった	全体的に多い	67
2位	知らない人とケンカをした	中が32人	37
3位	知らない人に相談にのってもらった	高が多い	17
4位	友達や親戚とケンカをした	小が多い	14
5位	学校や生活でトラブルが続いた	小2人、中3人	7
6位	知らない人に個人情報を聞かれた	高が4人	6

#### (5) ネットを危険と感じた経験や取り扱いで気をつけていること (子どもの記述のまとめ)

- 大人向けの広告が表示された ●ボイスチャット機能のゲームで本名を伝えた ●不明のリンクが来た
- 負けたゲームで傷つく言葉を言われた ●誹謗中傷、悪口、暴言を言われた ●住所、氏名を聞かれた
- 全裸写真を要求された ●殺害予告的な言葉を言われた ●知らない人から通知が来た
- ルールを知らずに操作しない ○個人情報をもらさない ○匿名で簡単に人を傷つけない
- 相手が誰かわからない恐怖があること ○性格が悪い人や変な人と関わらないようにする

## まとめ .....

### 1 基本的な生活習慣について

標津町の子どもたちは、概ね規則正しい生活習慣が身についています。  
ご家庭では、「早寝・早起き・朝ごはん・歯磨き」を自主的に実行できる子育てをお願いします。

### 2 平日の家での時間の使い方について

ネット・ゲーム時間の増加が止まりません。家庭学習時間の確保に、ご協力をお願いします。

### 3 メディア機器アンケートからわかること

ネット関係の諸問題は、子どもの自己制御力の有無にかかっています。  
ご家庭での厳しい指導で、トラブルの未然防止に努めてください。

### 4 「標津っ子家庭教育10カ条」の活用

「標津っ子家庭教育10カ条」は、暗記して復唱するものではありません。  
目の届く場所に掲示して、時々読み直していただき、子育てのヒントとして、ご活用をお願いします。

家庭教育とは、親や、これに準ずる人が子どもに対して行う教育のことで、すべての教育の出発点です。

親子の愛情の絆で結ばれた家族とのふれ合いを通じて、子どもが基本的な生活習慣や生活能力、人に対する信頼感、豊かな情操、他人に対する思いやりや善悪の判断等の基本的倫理観、自立心や自制心、社会的なマナーなどを身に付ける上で重要な役割を担います。

さらに、人生を切り拓いていく上で欠くことのできない職業観、人生観、創造力、企画力といったものも家庭教育の基礎の上に培われるものです。

以下、子どもの家庭生活習慣を改善する方法を記載したので、子育ての参考にしてください。

#### 1 ルーチンを作る（決まった行動）

子どもには予測可能な日々のルーチンが安定感を与え、リズムや規則性を理解する手助けになります。

起床時間、食事時間、学び時間、遊び時間、寝る時間などを一定にすることが重要です。

#### 2 栄養バランスの良い食事

子どもが健康的な食生活を送るには、食事の準備に関与する機会を提供することです。

一緒に食材を選んだり、料理を作ったりすると、健康的な食事への関心が高まります。

#### 3 十分な運動

遊びやスポーツを通じて、子どもに運動の喜びを伝えてみましょう。

家族と一緒に散歩したり、公園で遊んだりすることで、自然に運動を取り入れることができます。

#### 4 スクリーンタイムの制限

テレビやコンピュータ、スマホなどの使用時間を設定して遵守することが重要です。

長時間のスクリーンタイムは視力に影響を及ぼし、睡眠障害を引き起こす可能性があります。

#### 5 睡眠

質の良い睡眠は、記憶を整理し、体を成長させるなど、子どもの成長と発達にとって非常に重要です。

定時に就寝し、一定の時間眠るようにすることが重要です。

#### 6 家族との良好なコミュニケーション

親との開放的で正直なコミュニケーションは非常に重要です。

子どもの行動の変化を意識し、それに適切に対応するための情報を得る必要があります。

#### 7 家族も一緒に学ぶ

親が自身の生活習慣を見直し、改善することで、子どもの良い役割モデルとなることができます。

#### 8 目標設定

親と子どもが共同で達成目標を設定することにより、自己管理能力を向上させることができます。

#### 9 サポートとエンパワーメント（自信をつける・力を与える）

子どもをサポートし、その決定を尊重することで、自分自身を信じ、自己効力感を養うことができます。

子どもを鼓舞することで、自信を持って新たな取り組みに挑むことができるようになります。

#### 10 楽しむこと

生活習慣の改善過程を楽しむことも重要です。

一緒に笑い、遊び、学びを共有することで、家族全体がより健康的で充実した生活を送ることができます。



## 標津町中学生弁論発表大会

標津町教育研究所は11月19日、令和6年度標津町中学生弁論発表大会を、町生涯学習センターあすばるで開催しました。本大会で最優秀賞を受賞した、川北中学校2年 戸田 創さんの発表をご紹介します。

### 「根」

川北中学校 2年 戸田 創

私が学校で一番好きな時間は、「部活」だ。単純に、野球が好きだからだ。

私が中学校に入った時、部活動選択で小学校から野球をやっていたし、自分が唯一楽しめる部活だと思ったので、迷いもなく野球部を選んだ。初めて部活に参加したとき、とてもワクワクし、毎日がとても楽しかった。

しかし、試合になるとなかなか出番がなく、出られる場面が少なかった。一年生ではボール拾いが多く、二年生では、試合に出ているメンバーに声掛けることしかできなかった。この体験は、自分にとって、とても悔しかった。自分と同学年の人が試合に出ているのを見るとなおさらだった。

その悔しさから、私はより一層練習に一生懸命取り組んだ。自分に足りないものは何だろうと、ずっと考えながら練習に打ち込んだ。でも、なかなか手ごたえがつかめず、落ち込む日々が多かった。

そんな時に、「お前らしさを出していけ」と声をかけてくれたのは、監督だった。その時私ははっとし、自分を見失っていたことに気づいた。今まで、「試合に多く出られるように頑張らなくてはいけない」という考え方が、監督の言葉を通して、「自分らしさを出したほうが良い」という考え方に一気にひっくり返った。その日から、僕は気持ちよく野球をすることができた。

私がこの体験を通して思ったことは、「自分の木の根を忘れない」ということだ。どれだけ野球がうまくなっても、何を目指しているのかわからなかったら、何も手に入らない。すな

わち、楽しかったことも楽しくなくなってしまうと思うのだ。

監督が言ってくれた「お前らしさを出していけ」というのは、いつのまにか「試合に出るために野球をしている」と、道からそれてしまった私を、失敗を恐れず思いっきりチャレンジし楽しくプレーしてほしいという監督の思いが伝わり、もとの自分の目指した道に戻してくれたのだと思うと、心が軽くなり、また楽しく野球ができるようになった。

目の前の目標に向かって努力することはもちろん良いことだと思う。しかし、「野球を楽しみたい」という部活に入ったときの熱い思いを忘れてしまうと、ただ毎日が辛くなる日々を送るだけだと思う。根本的な目標を見失い、葉っぱの数や大きさや形にしか目を向けずに一部分だけ頑張っても、自分を形作る「根」がなければ、自分だけの木は大きく育たなくなってしまう。

スポーツだけではなく、生活、仕事、学校の中で、自分はどうありたいか、自分にとっての「根」を見つけるのは、とても大切なことだと思う。

私は、野球というスポーツを通して、自分にとっての「根」について見つめ直すことができた。だから、どんなに困難があろうとも、自分の根の部分を見失わずに、ありのままの自分をふるまっていきたいと思う。

目の前の目標に集中しすぎて、こうありたいという自分の目標がかなえられないよりも、どんな困難に直面しようと、初心を忘れず、自分のいきたいルートをまっすぐに進む。そうしたほうがどんな困難にも立ち向かえる力が湧いてくるように思うのです。そうやって、素晴らしい木を、作っていきたい。

# イベント情報 2・3月分



事業日・行事名	期 日	開始時刻	対 象	会 場
ポー川スノーシュー散策	2/1	9:30	一般	ポー川
スポーツ体験教室	2/3・17・26・ 3/3・3/10	16:00	小中学生	総合体育館
子ども元気アップ大作戦	2/4・7・ 3/4・5	9:30	園児	標津こども園
コアパワーヨガ教室	2/4・11	19:30	幼小中一般	川北生涯学習センター
管内スポーツクラブ実践交流会	2/5	13:30	一般	あすばる
二科展写真部 北海道支部写真展	2/7～11	9:00	一般	あすばる
管内ミニバレー講習会	2/8	9:00	未定	総合体育館
管内中学生学年別卓球大会	2/9	9:00	中学生	総合体育館
第51回標津スプリント大会兼大菅小百合記念大会	2/9	10:00	小中学生	町営リンク
スキー場まつり2025～冬と遊ぼうinしべつ～	2/16	10:00	幼小中高一般	金山スキー場
子ども元気アップ大作戦	2/18・ 3/7・13	9:30	園児	川北こども園
北海道レクリエーション協会「クッパ体験」	2/22	未定	未定	総合体育館
スポーツゲームスイン標津「卓球講習会」	2/22 2/23	13:00	幼小中高一般	総合体育館 鳩ヶ丘体育館
管内フットサル大会	2/23	9:00	小中高一般	総合体育館
防犯高齢者レクリエーションの集い	2/25	9:00	小中学生	あすばる
子ども元気アップ大作戦(森田弘美氏)	2/25	9:30	65歳以上	川北体育館
第41回室内ソフトテニス大会	3/9	10:00	園児	総合体育館
少年活動リーダー研修会	3/25・26	1泊2日	川北小5年生	川北生涯学習センター

## ガールズクラブ1637 みそづくり教室

- ◆日 程 3月22日(土)12時から 下準備  
3月23日(日)9時から 仕込み作業
- ◆場 所 あすばる調理室
- ◆講習料 3,500円
- ◆持ち物 みそ樽15号前後、マスク、エプロン、炊事用の手袋及び使い捨て手袋  
水分補給用の飲み物、昼食(23日のみ)
- ◆申 込 2月20日(木)までにガールズ森へ 090-8901-3950
- ◆定 員 9名



主催：ガールズクラブ1637 後援：標津町教育委員会