

シグナル

少年の非行防止と
健全育成を願って



笑顔で過ごす春休み



令和8年3月発行
あわら市少年愛護センター
青少年健全育成あわら市民会議

日差しに春の暖かさが感じられるようになり、間もなく春休みが始まります。新しい学年に向けて、心と体を整える大切な期間です。一日一日を大切に、充実した日々を過ごしましょう。

- (1) 「早寝・早起き・しっかり朝ごはん」を忘れずに、規則正しい生活を心がけましょう。
- (2) 家庭では進んで手伝いを行い、家族との時間を大切にしましょう。
- (3) 外出時は交通ルールや公共マナーを守り、安全に気を付けて行動しましょう。
- (4) 手洗い・うがいや人混みでのマスク着用など、感染症予防を意識しましょう。
- (5) スマートルールを守り、ゲームやスマホの使い過ぎに注意しましょう。
- (6) SNS などでの発信は、相手の気持ちを考え、責任ある行動を心がけましょう。
- (7) 困ったことや悩みごとがあったら、家族や先生、信頼できる大人にすぐ相談しましょう。



入賞おめでとう

令和7年度「家族でつくる青少年健全育成標語」の入賞者が発表されましたのでご紹介します。
(県内からの応募総数 5,245 作品の中から選出されました)

金賞 (全5作品)

きょうのこと いっぱいかぞくと はなしたい 芦原小学校1年 山口 彩加 さん
つくろうね 一日一回 はなすじかん 山口 麻理子 さん

銀賞 (全15作品)

おいしいね みんなで食べる 夕ごはん 芦原小学校4年 佐々木 陽翔 さん
話してね 今日のできごと あなたの思い 佐々木 文香 さん

銅賞 (全30作品)

ほめられる なんどもちょうせん がんばるぞ 本荘小学校2年 石黒 心愛 さん
しってるよ すごい一言 やる気スイッチ 石黒 愛美 さん

はんこうき もうちょい待ってて もう終わる 芦原中学校1年 畑中 翼 さん
気にしてない 受け止めたるわ どんとこい 畑中 光 さん

いつまでも あなたの推し活 パパとママ 山口 敬徳 さん

あわら市からはこの他にも佳作4作品が入賞しています。全入賞作品は下記の URL からご覧いただけます。

<https://www.pref.fukui.lg.jp/doc/kenan/seisyounenikusei/hyougo.html>

ゲーム・スマホの長時間利用を考える～心と体に与える影響～

家でも学校でも、スマホやタブレットの画面を見る時間が増えました。長時間利用を心配する声は日に日に高まっていますが、単に利用時間の長さだけで状況を判断してはいけません。

一度、お子様と、どんな内容を、どんな風に利用しているか、家族で話してみましよう。

利用を制限する引き算より不足を補う足し算を心がける

長時間のICT機器の利用に関しては、保護者のみなさんから、健康に関すること（たとえば、ストレートネック、スマホ巻き肩、スマホ老眼、エコノミークラス症候群、ブルーライトや睡眠不足による影響など）について心配する声があがっているようです。でも、もしかすると「使いすぎていること」よりも「足りていないこと」のほうが問題かもしれません。頑張っただけで利用時間を減らしても、不足を補わなければ意味がありません。そこで、次のように考え方をシフトチェンジしてみませんか？

【問題1】 スマホを触っている時間が多すぎる →リアルな世界との触れ合いが不足している

- <対策> ・ 友人や家族などと話す ・ 動植物を育てる、面倒をみる
・ 一緒に何かをする時間を増やす

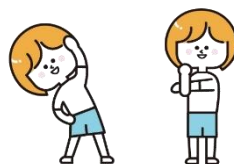
【問題2】 SNS やゲームをしている →勉強時間や睡眠時間が不足している

- <対策> ・ 寝る時間をちゃんと確保する
・ 学びの時間を増やす(オンライン学習を含んでも良い)



【問題3】 座ったままなど、ずっと同じ姿勢でいる →体勢を変えたり動いたりすることが

- <対策> ・ 気分転換に外出する
・ トイレに立つついでに軽く運動する
・ カラダを動かすゲームをする



不足している

子どものゲームやスマホ利用に関しては、つい制限しようとする子どもに反発されて、うまくいかないことが多いです。ぜひ、そんなときは、この新しい考え方『利用時間の引き算より、不足を補う足し算』をお試しくください。子どもだけではなく、私たち大人も心がけていきましょう。

<出典>インターネットトラブル事例集【総務省】

※ 令和7年度 福井県 インターネット安心・安全通信<保護者向け第8号>より抜粋

あわら市
少年愛護センター
あわら市役所 2F
(あわら市教育委員会文化学習課内)
TEL: 0776-73-8042

あわら市少年愛護センターでは、子どもたちに関する相談を受け付けています。非行やいじめ問題、その他子どもたちに関するご困りでしたら、お気軽にご相談ください。

ご相談は左記、愛護センターに直接お越しいただくか、お電話くださいますようお願いいたします。もちろん、子どもたち自身の相談も受け付けます。悩み事があれば、一人で悩まず相談してください。

※下記でも青少年に関する相談を受け付けています。

県警察本部ヤングテレホン
TEL:0120-783-214
(平日 8:30~17:15)

福井児童相談所(虐待防止)
TEL:0776-35-1781
(365日 24時間)

福井県 24時間電話相談
TEL:0120-0-78310
(365日 24時間)