

# 相談支援班からのおたよりです

令和4年12月8日発行

支援連携グループ相談支援班



ポインセチアの紅色が華やぐ季節となりました。ポインセチアはクリスマスを意味する縁起の良い植物として親しまれており、色もピンクや白、オレンジ色、黄色など様々ですが、贈り物にするときは色や本数に意味があるということなので、マナー違反にならないよう前もって調べておくことも必要かもしれません。

贈り物のマナーはもちろん、社会には様々なマナーが存在します。マナーは人間関係の潤滑油として、思いやりや気遣いを示すことができるものです。「あいさつ」「ことばづかい」「身だしなみ」「時間や期限を守ること」は、ビジネスマナーとして最低限必要なことです。しっかりできていることで、相手に良いイメージを持っていただけます。

働く場においては上司、同僚、お客様に対するマナーという名の「ルール」でもあります。日ごろからマナーを意識した生活をしていくことで身につけ、将来、より質の高い働く生活へとつながると思います。



## 未成年の飲酒・喫煙・性の誘惑…きっぱりと「NO!」と言いましょ

年末・年始の時期にはクリスマスやお正月、成人式など、人が集まる楽しいイベントが多くなります。でも、そこには様々な危険がひそんでいます。飲酒・喫煙・性・非行への誘惑など、どんな時にも自分を見失うことなく、自分の身体や将来を大切に思ってください。

民法の成人年齢引き下げ（18歳成人）はありましたが、飲酒や喫煙については20歳からという年齢制限に変わりはありません。未成年の飲酒や喫煙を容認すると、保護者が罰則を受けることになります。そして、罰則以上に体への影響が大きいことを理解しましょう。

### <飲酒について>

大人は飲んでもいいのに、未成年はなぜいけないのか……それは未成年者が心身ともに成長期にあるからです。

- ・飲酒は性ホルモンのバランスをくずし、成長を妨げることがあります。
- ・記憶力や判断力、意欲の低下につながります。
- ・飲酒が常態化すると、アルコール依存症となってしまいます。飲酒を始める年齢が若いほど、依存症になる確率が高いという研究結果もあります。
- ・発育途中にある人の臓器はアルコールに対する耐性が弱く、肝臓で分解しきれなかったアルコールが体内をめぐると肝臓やすい臓に障害を起こすことがあります。
- ・20歳未満の人はアルコールに対しての感受性が強く、判断力がにぶったり、感情が高ぶりやすくなると言われており、暴力行為などに結びつくことがあります。



そこで、誘われても、しっかりと断ることが必要です。前述の様々な飲酒による影響があることを伝え、「20歳未満の飲酒は法律で禁じられている」「お酒を勧めた人も罰せられる」と断りましょう。

### <喫煙について>

未成年者が喫煙を始めるきっかけは「好奇心から」「なんとなく」「友だちからすすめられて」などで、タバコが健康に与える影響や依存症を十分知らずに吸い始めることが多いとのこと。でも、未成年のうちからタバコを吸い始めると、**大人以上に健康被害への危険性が高まる**のです。

- ・未成年者は大人よりもニコチンに対する依存性が容易に形成されやすいため、短期間でタバコがやめられなくなることが報告されています。
- ・タバコの有害物質で血流が低下したり酸素不足がおきたりするため、脳の機能が低下します。学力や運動能力への影響もあります。
- ・歯周病や口臭の原因になりやすく、タバコに含まれる活性酸素などの影響で、老化が早く進みしわやシミができやすくなります。
- ・将来、ガンや心疾患などの重い病気にかかる危険性が高まります。

ちょっとだけならいいかな…と興味本位でしてしまったことが、取り返しのつかないことにつながる場合があります。未成年の飲酒や喫煙が、なぜ法律で禁止されているのかを理解し、自分の身体を守ることを自覚した生活をしてください。

### <性被害にあわないために>

「SNSで友だちになった相手に自分の写真を送った」ことはありませんか？SNSだけで友だちになることは無理な話です。SNSの中では自分を偽ることができるからです。大人が子どものふりをしたり、男性が女性のふりをしたり。優しい言葉をたくみに使い、心の隙間に入り込んでくる人もいます。

知らない人とは会わない、自分のことや、自分や友だちの写真をSNSにアップしないことが大切です。



### <相談支援班 2学期の巡回相談報告>

巡回相談を実施した学校数は延べ7校、約15件の相談を受けました。内容としては「授業中に離席する」「発音のしづらさ」「食具」「コミュニケーション」「人間関係」「身体の使い方」など、多岐にわたりました。校内の相談も、「放課後ディサービスに関すること」「余暇に関すること」「生活の乱れ」「人間関係」など、多くの困り感が見られました。「困ったな」ということがあったら、いつでも相談してください。そして、一緒に考え、解決していきましょう。