



【釧路町立別保中学校 学校だより】令和8年1月30日発行 No. 10

山野辺

〒088-0603 釧路郡釧路町別保南2丁目44番地1 TEL:0154-62-2019

《 校 訓 》

未来を拓く強い意志

《学校教育目標》

○自主性をもち学び続ける生徒

○自らを律し広い心をもつ生徒

○心身を鍛え人生を切り拓く生徒



日	曜	主 な 行 事
1	日	長ぐつアイスホッケー全日本選手権大会
2	月	学校安全点検日
3	火	全校朝会 ALT 職員室入室制限～6日
4	水	学力テスト（全）スクールカウンセラー来校日
5	木	評議会 町研一斉研究集会
6	金	新入生保護者説明会
7	土	バレー選手権大会
8	日	
9	月	PTA 委員総会 18:00
10	火	公立高校推薦入試 ALT スクールカウンセラー来校日
11	水	建国記念の日
12	木	授業参観・学級懇談会 得点通知表発行（全）
13	金	私立高校 A 日程入試（武修館） 町P連役員会
14	土	
15	日	
16	月	町いじめ根絶子ども会議
17	火	私立高校 B 日程入試 常任委員会 ALT
18	水	1・2 年後期期末テスト範囲提示 評議会 PTA 三役会 18:00
19	木	
20	金	
21	土	バドミントン学年別大会
22	日	
23	月	天皇誕生日
24	火	常任委員会（送別球技大会確認）ALT スクールカウンセラー来校日
25	水	学校運営協議会（CS）15:00
26	木	
27	金	職員室入室制限～9日
28	土	

※発行日時点の予定になりますので、変更が生じた場合はご了承下さい。

「 1 8 の約束 」

校長 藤 田 崇 充

令和8年が明けて早くも1ヶ月が過ぎようとしています。今年もどうぞよろしくお願いいたします。

さて、アメリカのあるお母さんが息子に iPhone をクリスマスプレゼントとしてあげた際に使用契約書を入れたというお話があります。その内容は10年ほど前に全世界で話題になりました。そのまま紹介したいと思います。iPhone（スマホ）を使うための「18の約束」です。親子でこの「18の約束」を一緒に読みながら、家庭でケータイ・スマホ、SNSの使い方を見直してみませんか？

○○○○へ

メリークリスマス！あなたは今日から iPhone を持つことができます。やったね！あなたは責任感のある利口な13歳なので、このプレゼントはあなたにふさわしいとおもいます。しかし、このプレゼントを受け取ったからにはそれなりの約束を守ってもらいます。以下の約束を読んでおいてください。こんなルールがなくてもリテラシーを守ってテクノロジーや技術を楽しむ健全な青年であることとわかっていますが、こうすることが私の役割だと理解してくれると信じています。これら18個のことが守れないようならすぐに iPhone をとりあげますよ。あなたのことを本当に愛しています。これからあなたと数千のメールをやり取りすることを楽しみにしています。

- 1 これは私の iPhone です。私が買って、あなたに貸してあげています。私ってやさしいでしょ？
- 2 パスワードは常に私に報告してください。
- 3 これは電話です。鳴ったらマナーを守って必ずでてください。それがママかパパだったら絶対に出ること。
- 4 学校のある日は午後 7:30 に、休日は午後 9:00 にママかパパに iPhone を渡しなさい。次の朝 7:30 までシャットダウンしておきます。友達の親が直接出る固定電話に電話できないような相手ならその人には電話もメールもSNSもしないこと。自分の直感を信じて、他の家族も尊重しなさい。
- 5 iPhone を学校に持って行ってはいけません。メールでやり取りする相手とは直接会話を楽しみなさい。会話は生きる上で大事なスキルです。
- 6 もしトイレに落として水没させたり、地面に落として破損、紛失した場合は、修理費用は自己負担です。庭の芝刈りや赤ちゃんの世話などでカバーしてください。
- 7 このテクノロジーを使って嘘をついたり、人を馬鹿にしたりはいけません。ネットいじめに関わるようなこともしてはいけません。人のためになることを第一に考え、喧嘩に参加しないこと。
- 8 人に面と向かって言えないことを、この携帯を使いメールで言わないでください。
- 9 友達の両親の前で言えないようなことをメールでしないこと。自己規制してください。
- 10 ポルノは禁止です。私と共有出来るような情報をネットで調べてください。もしわからないことがあるようなら、誰か人にきくようにしなさい。なるべく私かお父さんに聞いてね。
- 11 公共の場では電源を切るか、サイレンスモードにしなさい。特にレストラン、映画館など他の人としゃべっているときは気をつけなさい。あなたはだらしない人ではありません。iPhone がそれを変えるようなことがあってはいけません。
- 12 あなたや他人のプライベートな写真を送ったり受け取ったりしてはいけません。バカにしてもだめです。あなたは賢いですが、そういうことがしたくなる時期がやってきます。それはとってもリスクが大きく、学校生活だけでなく人生さえも壊してしまう可能性があります。サイバースペースはあなたより巨大で強力です。一度広まってしまったら、解決するのはとっても難しいです。
- 13 膨大な数の写真やビデオを撮らないでください。すべてを記録する必要はありません。経験を大切にしてください。全てはあなたの記憶に残ることでしょう。
- 14 ときには iPhone を家に置いて行きなさい。iPhone はあなたの人生でもあなたを拡張するものでもありません。携帯なしで生活することを覚えてください。携帯を失うことを怖がるようなソーシャル依存症になってはいけません。
- 15 友達が聴いているような平凡な音楽ではなく、クラシックや前衛的な音楽をダウンロードして聴いてください。現在は昔と比べ音楽を簡単にダウンロードしたり聴けるようになりました。この環境を活用してあなたの視野を広げてください。
- 16 言葉ゲームや難しいパズルを解いて、脳をきたえなさい。
- 17 あなたの周りで起きていることを良く見てください。窓の外を見て鳥の声を聞いて、散歩に出かけ、知らない人とも話すようにしなさい。グーグルに頼らないで探し求めなさい。
- 18 問題があるようなら、iPhone を没収します。そして一緒にそのことについて話し合います。またやり直しましょう。あなたと私はいつも何かを学んでいる。私はあなたのチームメイトです。一緒に答えを出して行きましょう。

これらの約束を守ってくれることを願っています。これらは iPhone だけでなく、人生にも通じることです。あなたは早く変わり続ける世界のなかで成長していきます。刺激的で魅力的な世界です。できるだけシンプルに物事を考えていってください。自分自身の力強く大きな意思やこころを信じて、機械やガジェットなんかに負けないでね。

メリークリスマス ママより

赤い羽根共同募金へのご協力 ありがとうございました！

毎年実施している「赤い羽根共同募金」ですが、今回の募金額は **3,554 円** でした。1月27日（火）に引渡のセレモニーが行われ、学校を代表し、生徒会書記局からお渡しすることができました。募金にご協力いただいた皆様に感謝いたします。



スクールカウンセラーによる特別授業！

11月から1月にかけて、全ての学年で本校のスクールカウンセラーである伊藤先生による特別授業を行いました。1年生は「アサーションってなに？」、2年生は「レジリエンスってなに？」、3年生は「援助希求ができる人に」をテーマに学習しました。どの学年でも、熱心に話を聞く様子が見られました。学習した内容を実生活に活かしてほしいです。伊藤先生が授業の内容をまとめた「スクールカウンセラーだより」を発行してくれましたので、本日配付しています。そちらもぜひご覧ください。



ケータイ・スマホ・SNSの使い方を 今一度、見直してみませんか？

12月9日（火）、臨床心理士で本校のスクールカウンセラーでもある村上先生による釧路町公民館講座がありました。テーマは「子どもの話を“聴く”コツ～スマホ時代の傾聴術～」でした。スマホに関わり、次の大切なお話がありましたので、ご紹介いたします。

- スマホを子どもに持たせるのは慎重に考えたい。持たせた理由がどこかにいってしまふ。（連絡手段だったはずが、SNSやゲームばかりに…）
- 全国的にSNSによるイジメ、友だちの動画を撮ってあざ笑うようなことが起こっている。
- （ある研究結果によると）スマホを机の上に置くだけで、勉強への集中力が半減する。着信音が鳴ることで集中力はさらに下がる。
- スマホ使用中、脳には血流が少なく、ぼ～としているのと変わらない。

SNSを使ったイジメやAIによる画像加工が、社会問題となり、犯罪となるケースも出てきています。この機会にご家庭でスマホ等の使い方について、今一度話し合い、ルールを決めることで、イジメや犯罪に加担したり、巻き込まれたりすることを防ぐことができます。

【参考】いじめの未然防止に関する啓発動画（YouTube 文部科学省/mextchannel）
<https://www.youtube.com/playlist?list=PLGpGsGZ3lmbDIw3HDkNiNhpGncCXo5daQ>



別中生の活躍！

【別保地区青少年健全育成に関する標語】

- 「家族」部門 最優秀賞 北村（1年）
『あいさつは 絆をつなぐ 第一步』
優良賞 更科（1年）
『日頃から 声に出して ありがとう』
「交通安全」部門 優秀賞 北（2年）
『交差点 恥ずかしがらず 手をあげる』
「犯罪・いじめの防止」部門 優良賞 房田（3年）
『うんざりだ 人を馬鹿にして とる笑い』

【釧路町児童生徒書き初め展】

金賞 佐々木（2年）

【釧路小中学生書道展】

- 金賞 三上（2年）森田（2年）
銀賞 方波見（1年）北村（1年）木庭（1年）
高沢（1年）藤倉（1年）石山（2年）鈴木（2年）
瀬下（2年）和田（2年）岩渕（3年）宮川（3年）

【釧路町民長ぐつアイスホッケー大会 小・中学生の部】 1月24日（土）

準優勝 別保ウォーシェアース・PO

第3位 別保革命 ASEAN

※上記チームの他に、本校から「別保レアメタルDO！」
「別保カメックス」の合計4チームが出場しました。なお、「別保革命 ASEAN」は、1月31日（土）～2月1日（日）に開催される「長ぐつアイスホッケー全日本選手権大会」に女子の部の釧路町中学生代表として出場します！第1試合は2月1日（日）8時30分からです。健闘を祈ります！



スクールカウンセラー ～2月の来校予定～

《伊藤 真理 SC》	《村上沙由里 SC》
2月10日（火）12:00～16:00	2月4日（水）15:00～16:30 2月24日（火）13:00～16:00

悩みや不安があれば相談してください！

冬休みが明けてからも生徒は落ち着いた学校生活を送っていますが、これから学年末を控え、心の中では進級や進学、人間関係に伴う不安を抱えることが懸念されます。学校では学年団を中心に、生徒の悩みや相談に対応する体制で臨んでいますが、学校以外にも様々な相談窓口があります。その1つとして、スクールカウンセラーへの相談があります。2月は上記の日程で来校予定ですので、相談がありましたら、学校（教頭）までご連絡ください。