

第70号

令和6年3月1日

# みちびき

【関市少年センターだより】

発行

関市協働推進部  
生涯学習課  
関市少年センター  
電話 (0575) 23-7777

## 令和5年11月～令和6年1月までの補導活動

11月から1月までの3ヶ月間で専任補導員の定期的な補導活動は、32日行いました。また、冬休み期間中の中央補導（12月28日と1月4日）では、関市補導員連絡協議会の本部役員や旧関市内の支部長、支部長の方々のご協力を得て、補導活動を行いました。

私たちが補導するような事案は、これまでほとんどなく、日頃の補導活動の成果だと思っています。

これまでに自転車の二人乗りにおける口頭指導はしてはいるものの、コンビニ等の前でたむろしている少年少女の姿は本当に見かけなくなりました。

そんな中で、午後7時半頃、私たちが大型量販店の見回りに行くとその出入りに6名ほどの少年がいましたので、帰宅を促しました。少年たちと話していると、その内の一人が煙草を吸い始めたので口頭指導することがありました。その少年は、すぐには煙草を消しませんでした。少年たちは私たちと気安く会話する姿もありました。やがて、店内からその内の一人の母親が偶然に出てくると、少年たちはその母親とも普通に会話していました。そうした姿から、「喫煙」という触法行為はあるものの人懐こさを感じました。

少年たちの方から気安く話しかけてくるうちに、十分話を聞いて応えてやるのが、私たち大人の役目だと思いました。



## 煙草の害と健康

(中学校の保健体育の教科書(東京書籍)より)

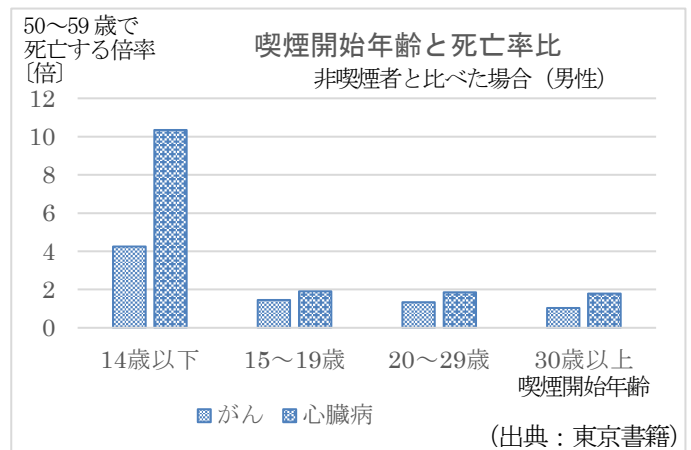
煙草の煙には、ニコチンやタール、一酸化炭素などの有害物質が200種類以上含まれています。そして、その中には60種類以上の発がん物質が含まれています。煙草の先から出る煙(副流煙)にも多くの有害物質が含まれており、喫煙者ばかりでなくその周りの人もその煙を吸うことで、健康に影響を及ぼします。

喫煙によってすぐに体に現れる影響は、毛細血管の収縮、心臓への負担、運動能力の低下があり、目まいや息切れ、咳、たん等の症状が出ることもあります。これらは、主にニコチンや一酸化炭素による影響です。

また、ニコチンには依存性があり、禁煙したくてもやめられなくなる依存症を引き起こします。

喫煙を早い時期から開始するほど、健康への影響は大きくなり、右のグラフのように、喫煙を始めた年齢が早いほど、がんや心臓病でなくなる割合が高くなります。そして、依存症に陥りやすくなることも明らかにされています。だから、20歳未満の喫煙は、法律で禁止されています。

喫煙を誘われても、はっきりと断る勇気を持つことが大切です。



## 令和5年度 関警察署 年末特別警戒 出発式

昨年の12月1日(金)午前10時より、関警察署の駐車場で関署管内の交通安全と犯罪ゼロを願って、年末特別警戒出発式が開催されました。

出発式には、関警察署員と少年補導員連絡協議会の三島会長、関市少年補導員や他のパトロール団体など多くの方が参加しました。また、年末特別警戒の広報活動として、一日警察署長に委嘱され金融機関職員の方々も紹介され、挨拶がありました。その後、警察のパトロールカーに続いて青色回転灯車両が続き、年末の交通安全と青少年の非行・犯罪防止に向けたパトロールに出発しました。

## よけいな一言を好まれる一言に

私たちは、家族や友だちと会話をする時に、どんな言葉を使っているでしょう。  
例えば、家族や夫婦間の会話で、次のようなことはありませんか？

妻 「今日の夕ご飯は何が食べたい？」  
夫 「なんでもいいよ。」  
妻 「それじゃ、ラーメンにするね。」  
夫 「えっ ラーメンはちょっと。・・・」  
妻 「今、『なんでもいいよ。』と、言ったよね！」 気まずい雰囲気・・・



家族や友だちと仲良く生活するには、「伝え方」がとても大切になってきます。夫婦の会話を、次のように言い換えてみてはどうでしょう。

妻 「今日の夕ご飯は何が食べたい？」  
夫 「ラーメンはお昼に食べたから、ラーメン以外なら何でもいいよ。」  
妻 「じゃあ、焼き魚にするね。」と、円満に会話が進みます。

あと1ヶ月足らずで、今年度も終わり、新年度を迎えます。そして、進級や進学、就職等へと新しい生活が始まります。そこで、多くの人と親しく楽しく過ごすために「いい伝え方」を紹介したいと思います。

### ★相手と何かを決めるとき

NG どこでもいいよ。 なんでもいいよ。  
OK 歩きで行ける場所なら、どこでもいいよ。

「どこでもいいよ」「なんでもいいよ」は、相手に任せたほうが楽だな。場所が思い浮かばないから選んでもらいたい。そんな気持ちから出る言葉だと思いますが、言われた提案を拒否する可能性があるなら、使わないようにしましょう。何を言われてもすべてOKならいいですが、そんなことは少ないと思います。

大事なことは、ダメなことや外してほしいことを伝えることです。「プール以外だったらどこでもいい」「電車やバス、自転車で行くことは難しいけれど、歩きで行ける場所ならどこでもいい」のように、考えを整理して伝えると、相手も決めやすいです。

もちろん「AかBのどっちがいい」と、選択肢を出すのもいいです。

### ★少し待ってほしいとき

NG じゃま！ あっちへ行行って！  
OK 今、〇〇しているから、□□分くらい待ってもらえる？

「じゃま！…」と、言ってしまうことは、学校や家でもあると思います。家で勉強中に下の子がちょっかいを出してきた時「今、宿題をしているから、30分ほど待ってくれる？それからなら、遊べるよ。」と、言ってみましょう。

何を頼むときは、感情的になってはいけません。「じゃま！あっちへ行行って！」などと怒っては、相手は感情をぶつけられたと思い、お願いされたことが頭に入りません。ただ、怒られたと感じるだけです。

お願いは、穏やかに言うことが大切です。

### ★言った・言わないで、言い争いになったとき

NG そんなこと言ってないし  
OK ちゃんと伝わってなくてごめんなさい

帰りが遅くなった時、母「遅かったね。7時までに帰ると言っていたじゃない。」子「そんなこと言ってないし。7時くらいになるかもと言っただけ。」と「言った・言わない」で喧嘩に発展することも…

どんなやり取りもそうですが、「言った・言わない」は、精神的にも時間や労力の上でも無駄なやり取りです。互いの主張がどこまでも平行線で、結論がうやむやなまま、あと味が悪い結果になることがほとんどでしょう。

この会話例の場合、問題は最初に「7時くらいになるかも」と、あいまいな言い方をしていることにもあります。「くらい」「かも」は、人それぞれに受け取り方が違うからです。時間や場所等の約束ごとは、正確に情報を伝える必要があります。あいまいな表現は、互いの認識のずれが生じもめる原因になりがちです。

「言った・言わない」で無駄にもめるのであるならば、まずは「うまく伝わってなくてごめんね」と、素直に謝るほうが、互いに嫌な気分を引きずらなくてすみます。

これらの一言は、下記の参考文献のほんの一例にすぎません。この機会に、自分の一言を振り返ってみてはどうでしょう。

(出典及び参考文献：大野萌子著「10歳からの言いかえ図鑑」「10代のうらなっておきたい言葉と心の切りかえ術」)

