

# 陽北中生徒指導だより

令和8年1月 No.12  
文責：生徒指導部

冬休みが明け、2026年の学校生活が始まりました。3年生は卒業と次の生活に向けて、1・2年生は進級に向けて、気持ちを新たに、一日一日を大切に、まずは3月までしっかり生活をしていってほしいと思います。

今回は、大切な話をさせてもらいます。それは〈いじめについて〉と〈SNSなどの使い方について〉です。最近、ニュースでもよく取り上げられているとは思いますが、改めて確認をさせてください。「自分は関係ない」と思うことなく自分事と捉えて行動できるようにしていきましょう。

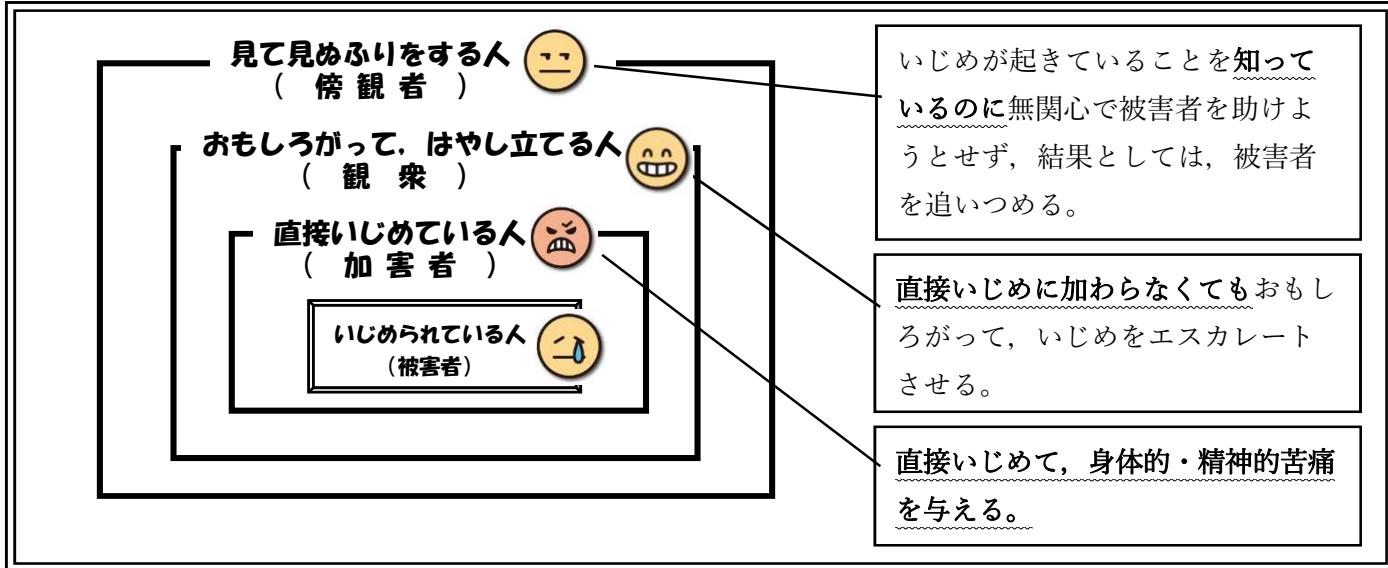
## ◇いじめについて～そもそもいじめってなんだろう？～

以下の行動を、みなさんはどう思いますか？

- ① 集団または個人で「暴力」をふるったり、「暴言」を浴びせたりする。
- ② 特定の個人に対してしつこく「悪口」を言ったり、ちょっとした失敗を大げさにしてみんなで笑ったり、文句を言ったりする。
- ③ 特定の個人を「無視」したり、その人が話しかけようすると、わざと顔をそむけたりする。
- ④ 特定の個人を仲間外れにしたり、それにあわせて行動したりする。
- ⑤ 特定の個人の持ち物を勝手に取ったり、隠したり、さわったり、場所を動かしたり、いたずらしたりする。また、その人のものや机などを意図的に触らないようにする。
- ⑥ 特定の個人から物品や金銭を要求したり、取り上げたりする。
- ⑦ SNS等で、特定の個人を傷つけるような投稿や書き込みをする。
- ⑧ ①～⑦のようなこと以外でも、人が「嫌がること」、「傷つくこと」をしつこく行う。

・・・これらの行動は、すべて『いじめ』になります。

## 問題があるのは、直接的な加害者だけではありません！



## いじめの定義（いじめ防止基本方針）

「児童生徒に対して、当該児童生徒が在籍する学校に在籍している等当該児童生徒と一定の人的関係にある他の児童生徒が行う心理的又は物理的な影響を与える行為（インターネットを通じて行われるものも含む。）であって、当該行為の対象となった児童生徒が心身の苦痛を感じているもの」

## 【いじめられると脳が弱ってくる】

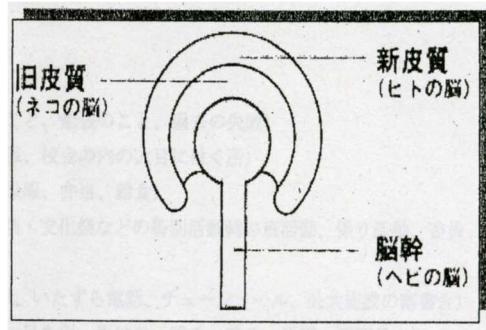
人間の脳は3つの部分からできています。

1つ目は『脳幹』です。ヘビやトカゲなど爬虫類にある脳なので『ヘビの脳』と呼ばれています。

2つ目は『旧皮質』です。犬や猫など哺乳類の動物にあるので、『ネコの脳』と言われています。

3つ目は『新皮質』です。人間だけにあるので、『(ヒトの脳)』と呼ばれています。

人間はいじめにあうと脳のある部分が弱ってきます。それは、『ヘビの脳』です。いじめるということは、『ヘビの脳』を攻撃し、相手の脳にダメージを与えることになるのです。ここを攻撃されると、生きる力がだんだん弱くなり、生命力も減少するのです。いじめをする人は、相手の生きる力を奪っていくのです。



ここまで、いじめに関するこれまでお伝えしていたこと+αをお伝えしましたが、いかがでしょうか?いじめは、誰も幸せにならない行為です。皆さんがいじめゼロ集会で考えた「いじめをしない、なくすためにはどうすればよいか」ということを、今一度思い返してください。各クラスには、仲間とともに宣言した言葉が貼られているはずです。その言葉を大切にして、自分も周りの人も安心・安全に過ごせる学校をみんなでつくっていきましょう。

## ◇SNSなどの使い方について～その使い方、大丈夫?～

SNSなどの使い方についても、改めて確認をお願いします。今回は、誤った使い方による危険性についてお伝えします。

### 個人情報漏洩の危険性

⇒写真や動画などをネット上にあげる際に、その内容によっては個人情報を特定されることにつながってしまいます。具体的には「顔が写ったもの」「制服やジャージが写ったもの」「家の近所の住所が特定できるものが写ったもの」などがあげられます。時にはスマホの機能で位置情報がそのまま載ってしまうこともあります。また、「デジタルルタトゥー」とも言いますが、一度ネット上にあげられたものを完全に消すことは不可能です。自分の将来に影響が出る可能性もあります。

### 事件や犯罪に巻き込まれる・加害者になってしまう危険性

⇒自分が投稿したものでなくとも、それを拡散することで発生する危険もあります。「なんとなく」「深く考えずに」行ってしまう行動かもしれません、それが大きな出来事につながりかねません。場合によっては、拡散したことで加害者になってしまう可能性もあります。内容をよく吟味して、「出所はどこなのか」「これは反応しても大丈夫な内容なのか」などをよく考えるようしてください。

### ネットいじめの危険性

⇒「いじめについて」のところにも書いてありますが、SNSなどで特定の個人を誹謗・中傷するなどの行為は「いじめ」です。これは、ネット上でも関係ありません。

SNSなどそのものが「悪」ということではなく、利用するからには正しい判断のもとで行動してほしいということです。例えば、包丁も正しく使えば料理をする際にとても便利です。しかし、使い方を誤ってしまうと人を傷つける道具になってしまいます。利用する側には責任があるので、SNSなどを利用する人は良く考えて行動するようにしてくださいね。