

# 少年

第415号(1) 令和2年10月(長月)発行



山梨県警察本部  
生活安全部 少年・女性安全対策課  
甲府市丸の内1-6-1  
055-221-0110 内線3082  
少年対策官 山岸正人



## 自分をみつめる



木々の葉の色が変わり始め、秋の訪れも目に見えてわかるようになってきました。コロナ禍の影響の中、特別となった毎日が慌ただしく過ぎ、今年度も半分を経過しました。折り返しとなる10月は、自分をみつめ直す絶好の機会でもあります。

私たちは、夢や目標に向かって前進しようと決意しても、状況の変化や予想と異なる事情によって方向転換を余儀なくされることは少なくありません。自分の望んだ計画通りにならないことの方が多いものです。障害や問題にぶつかったとき、嫌だといって逃げたり、避けたりするのではなく、逆にそれをきっかけに新しい発想や発見を導いていけばよいのです。初めの計画にとらわれない柔軟な発想をもつことが新しい道を開いてくれることでしょう。

### 「心の壁」を越える

スポーツの世界にはさまざまな「記録の壁」があります。たとえば、陸上の100メートル走、「10秒の壁」。2017年9月、日本人が10秒を切るのは無理とも言われていた中、桐生祥秀選手が9秒98を記録し、歴史の扉をこじ開けました。高校3年のときに10秒01を出してから4年。わずか30cm差を縮めるために、1594日もの月日を要したことになりますが、0.03秒の進化は桐生選手にとっても日本陸上界にとっても大きな第一歩となりました。

日本人では難しいと言われていた「10秒の壁」。桐生選手が10秒を切った途端、壁を越える選手が立て続けに生まれました。このように誰も壁を越えられない時は、みんなが「自分には無理」と思い込みますが、だれか1人が壁を越えてみせると、それはもはや壁ではなくなるのです。壁を越えるためには、技術や能力が必要ですが、それ以上に精神的にその壁を「越えられない」と見るか、「自分は越えられる」と見るのかの差がとても大きいようです。人はこうした壁を自分で作り上げます。たとえば難しそう課題を前にすると「これは私を越えている」と言って、課題を回避することがあります。「自分に制限を課し、はじめからやらないことの弁解」をしてしまうのです。

イノベーションがしばしばその業界の外から起きるのは、部外者には余計な先入観がなく、経験者が「できない」と最初から諦めることにも平気で挑戦できるからです。

何かをするには「いまよりも少し多めの勇気」が必要ですが、その勇気こそが限界を越えさせ、自分を変えていくことになるのです。

イノベーション：経済や社会に影響するほどの変革によって「革新」を起こすこと

**壁は越えるためにある。そして、壁を越えた先には、新しい世界が広がっている。**



### 小さな習慣

「年始に立てた目標は92%は失敗に終わる」。こんな研究結果がアメリカの大学の調査によって明らかになりました。なぜ、年始に立てた目標を達成できないのでしょうか。

脳には「良い習慣も悪い習慣もひたすら繰り返す脳」と「新しい良い習慣を選択できるが、すぐに疲れてしまう脳」の部分があり、小さな変化を好み、大きな変化を嫌う特性があります。例えば、腕立て伏せ1日100回、1日1冊、本を読む等、厳しい目標設定に対して大きな変化を嫌う脳は、拒絶反応を起こし、新しい良い習慣を選択できる脳が疲れてしまいます。これが原因となり年始に立てた目標は92%失敗してしまうのです。3日坊主とはこの状態です。

それではどのようにして目標を達成させればよいのでしょうか。別の大学の研究によると人間の1日の行動は、約11時間が習慣によって成り立っているそうです。つまり、目標を達成するためのカギは「その行動を習慣化」し、「習慣行動を身につける」こととなります。



習慣化を身につけるには**3つのコツ**があります。

1つ目は、**思い切り小さな習慣から始めること**。例えば、腕立て伏せ1日1回、本を1日1ページ読む等、これでは少なすぎてやる意味がないと思うかもしれませんが、毎日確実に続けられます。小さな習慣から始めることで、1回の行動が小さいためやれない理由がない、脳が疲れない、1回行動をすることでその後も案外続けられることが多いなど自己否定が起きません。人は自分が決めて行動したことが良い方向に進んだり、成果を出したりすることで自信をつけることができます。自信がつくことにより前向きさが増し、新たなことに挑戦できるようになります。

2つ目は、**週4日以上行い、66日続けること**。ある学術誌に掲載された研究で、新しい習慣作りには平均すると66日になるという結果が発表されました。また、カナダの大学の研究では、ジムに入会したばかりの男女約110人を対象に「ジム通いが続いた人と続かなかった人の違い」を調査しました。週4日以上の人と週3日以下の人を比べると、週4日以上の人の方が続く可能性が跳ね上がりました。週3日以下の方は、6週間を過ぎたあたりで習慣化がなくなっていき、元の生活に戻ってしまうという結果が出されました。この2つの研究をまとめると、習慣化は週4日以上行い、それを計66日つづけることが成功の目安となります。

最後に**1つの習慣に集中すること**。一度に多くの習慣を身につけようとすると挫折の原因になります。習慣化を焦る必要はなく、毎日1つの習慣を確実にこなすことで、成功率は上がっていきます。

年始、年度始めに立てた目標。習慣化がされていないようであれば、小さな習慣から始めてみましょう。きっと習慣化のコツが身につき、目標達成の確率がぐっと高くなるはずです。参考文献 [スティーブ・グレイ「小さな習慣」ダイヤモンド社](#)

発行番号は昭和61年初号からの通算番号です。

[https://www.pref.yamanashi.jp/police/p\\_syonen/shonenkoho.html](https://www.pref.yamanashi.jp/police/p_syonen/shonenkoho.html)

## 中学校におけるSNS利用に係わる子供の被害防止等取組の紹介 1

子供のスマートフォンの所有率は年々、上昇し、低年齢化も進んでいます。それに伴い、SNS利用に係わる子供の被害が大きな社会問題となっています。

県内の中学校では、このような状況をふまえ、生徒会等の活動として「インターネットやSNS使用に関するルール作り」や「ネットトラブルゼロに向けた宣言作り」等が進められています。

『少年』では、各学校のルールや取組を紹介し、SNS利用に係わる子供の被害等防止の意識の高揚と普及を推進していきます。

### 韮崎西中学校

#### 私のデジタル宣言 我が家のサイバールール

##### 具体的内容

- 22時以降は親にスマートフォンを預ける。
- 個人情報を載せたり、個人が特定されたりするものを載せない。
- インターネットだけで知り合った人とつながったり、会ったりしない。
- 相手が傷つくような内容を載せない、やりとりしない。
- むやみにグループを作ったり、広げたりしない。

### 甲府東中学校

#### 東中学校スマホ(トラブル)ゼロをめざして!

##### 具体的内容

- 個人のスマホや端末(タブレット、ゲーム機、テレビ等)は持たない。
- 夜9時以降はネットは使用しない。ゲームもやらない。
- ネット使用は1日60分とする。
- ネット上に自分の考えや想いを書き込まない
- 画像や動画はアップしない。(LINE、インスタ、Youtube、TikTok等)
- 課金を必要とするゲームや暴力的なゲームはしない。
- ネットで人とつながらない。私的なグループを作らない。面識のない人と交流しない。

### 双葉中学校

#### 双葉中学校 スマホに関する3つの約束

##### 具体的内容

- 使い方について家族とのルールを持ちます。
- スマートフォンなどに大切な時間を奪われないように意識します。
- 仲間の気持ちを尊重し傷つけるような内容はのせません。

### 塩山中学校

#### ケータイ・スマホ等のルール

##### 具体的内容

- ネット上に他人の悪口を書き込みません。
- ネット上に自分や他人の個人情報は書き込みません。
- 食事中は使用しません。
- 学習中は近くに置きません。
- ながらケータイ、ながらスマホはしません。
- ケータイ・スマホを使わない人、通信がない人を仲間はずれにしません。
- 1日1時間を目安に使います。

### 河口湖南中学校

#### 湖南中学校『携帯・スマホを考える』

##### 具体的内容

- 携帯電話に対する緊急提言
  - ・学校は、情報モラル教育の推進、道徳教育を通して生徒の規範意識を高める。
  - ・家庭は、安易に子どもに携帯電話を与えない。
  - ・携帯電話を持たせている家庭は、利用状況を保護者が必ず確認する。
  - ・学校に携帯電話を持ち込まない、持ち込ませない。
- 夜10時以降、携帯電話やスマホ、ネットのつながる機器などを使用しない。(通話・LINE等メールの発信受信を行わない)
- スマホ等を契約する際は、必ずフィルタリングサービスを受ける。

### 泉中学校

#### 『アウトメディアにチャレンジ』

##### 具体的内容

- 長期休業中に「アウトメディアデー」を5日間決めて、アウトメディアに挑戦する。
- ※ 「アウトメディアデー」とは、1日まったくテレビを観ない、パソコン、インターネット関連(スマホ・携帯電話・タブレットなど)ゲームをしない日