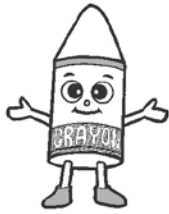


くれよん通信



CAPくれよん (NPO 法人 CAP センター・JAPAN 登録団体)

電話・FAX 048-786-4600 <http://www14.plala.or.jp/cap-crayon/>

CAP は、暴力から自分を守るための予防教育プログラムです。

◆子どもの人権って、守られているの？

1995年にCAPスペシャリスト養成講座が日本で初めて開催されてから、20年になります。2014年3月までに、全国で491万人以上の方（子ども3,046,67人おとな1,870,455人）がCAPプログラムに参加されました。

この20年の間に、子どもの人権は、守られてきたでしょうか？

2001年に制定された児童虐待防止法をはじめDV防止法、ストーカー規制法、いじめ防止法など、暴力に関する法律も新たにできてきました。もちろん、法律ができたからといって、暴力が即なくなるわけではありません。しかし、法整備は、次のステップに進むための第一歩としてとても大切です。

では、子どもの人権を守るために、次のステップでは何ができるか。法律で明文化された「子どもの人権を守る」ということを普段の生活の中で意識化すること、つまり、私たち一人ひとりの心の中に、人は誰も人間らしい暮らしをする権利（人権）を持っている「暴力は人権を侵害する行為である、どんな暴力も許されない」という考え、意識が根付くことが必要です。いじめを受けて「明日もいじめられるのか……」と思いながら暮らす、これは人間らしい暮らしでしょうか？人は誰もが安心して生きる権利があるんです。暴力を受けなくて暮らす権利があるんです。子どもの人権に目を向け大切にしようという意識を深めるため、CAPワークショップを続けていきたいと思います。



◆「ネットトラブル」防止のために

昨年度CAPくれよんが実施したCAP講座（ワークショップ）152回の中には、保育園、幼稚園から、学校、児童養護施設など様々な場所がありました。しかし、どこでも、携帯やスマホにどう対応するか？ゲームをする時間のルールはどう作ったらいいのか？という話題が出ました。



～ネットトラブル研修会～

CAPは人権を柱にした暴力の予防プログラムです。ネットトラブルという暴力に対し、子どもたちの人権を大切にしつつ、子どもたちの人生にプラスになるネット対策について考えるために、講師を招いて研修を受け、自主勉強会も続けました。その内容を次ページに掲載しましたのでぜひご覧ください。

(代表理事 大野清子)

子どもたちが ネット時代を安心して生きていくために

現代、インターネットを活用することは、生きていく上でどうしても必要なことになりつつあります。インターネットは、情報を得たり、人と繋がったり、楽しんだり、たくさんの恩恵を与えてくれます。

その一方で、ネットトラブル防止の備えも怠ることができません。子どもたちが「安心・自信・自由」の気持ちで、ネット時代を生きていけるようにエンパワメントするためには、教師や保護者がインターネットの明と暗との両面の実態を正しく理解しておく必要があります。

CAPくれよんでは、2014年11月21日にNPO法人スクールネットワークアドバイザー代表 赤木 聡氏においでいただき、「小学校高学年から中学生の子どもが巻き込まれるネットトラブルについて」というテーマで、講演会を開きました。



講演会とそれをきっかけに続けた勉強会的一端をご紹介します。

ネット依存とは、インターネットに過度に熱中してしまう状態	子どもたちがネットトラブルに巻き込まれている実態
具体的には、 <ul style="list-style-type: none"> • 使えないと、何らかの情緒的苛立ちを感じたり 実生活における人間関係を煩わしく感じる • 人間関係や心身の状態に問題が生じているのに、インターネットを使わないではいられない 	コミュニティサイト利用による、子どもの被害 2014年上半期 948件（加害者789人、被害児童698人） 2013年下半期 945件（加害者766人、被害児童695人）

久里浜医療センターには、ネット依存治療部が設置されていてHPにはチェックリストなど最先端の情報が掲載されています。
<http://www.kurihama-med.jp/tiar/index.html>

H26上半期コミュニティサイトに起因する 児童被害の事犯に係る調査結果(警視庁)から

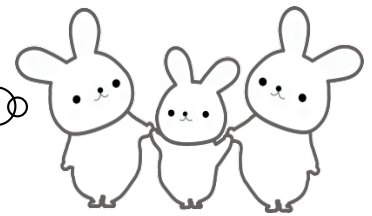
ネットを利用するために、何をする時間を犠牲にしていますか？(複数回答)	<table border="1"> <thead> <tr> <th></th> <th>小学生 (4年~6年) 519人</th> <th>中学生 516人</th> <th>高校生 522人</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>睡眠時間</td> <td>12.30%</td> <td>33.70%</td> <td>48.10%</td> </tr> <tr> <td>勉強時間</td> <td>17.00%</td> <td>40.30%</td> <td>46.60%</td> </tr> <tr> <td>趣味の時間</td> <td>5.00%</td> <td>8.50%</td> <td>12.30%</td> </tr> <tr> <td>お手伝いの時間</td> <td>2.70%</td> <td>4.10%</td> <td>7.90%</td> </tr> <tr> <td>運動の時間</td> <td>2.10%</td> <td>6.80%</td> <td>12.50%</td> </tr> <tr> <td>家族と話す時間</td> <td>6.90%</td> <td>13.80%</td> <td>8.60%</td> </tr> <tr> <td>食事の時間</td> <td>3.30%</td> <td>4.80%</td> <td>8.40%</td> </tr> <tr> <td>犠牲にしてない</td> <td>58.00%</td> <td>42.60%</td> <td>31.20%</td> </tr> </tbody> </table>		小学生 (4年~6年) 519人	中学生 516人	高校生 522人	睡眠時間	12.30%	33.70%	48.10%	勉強時間	17.00%	40.30%	46.60%	趣味の時間	5.00%	8.50%	12.30%	お手伝いの時間	2.70%	4.10%	7.90%	運動の時間	2.10%	6.80%	12.50%	家族と話す時間	6.90%	13.80%	8.60%	食事の時間	3.30%	4.80%	8.40%	犠牲にしてない	58.00%	42.60%	31.20%
	小学生 (4年~6年) 519人	中学生 516人	高校生 522人																																		
睡眠時間	12.30%	33.70%	48.10%																																		
勉強時間	17.00%	40.30%	46.60%																																		
趣味の時間	5.00%	8.50%	12.30%																																		
お手伝いの時間	2.70%	4.10%	7.90%																																		
運動の時間	2.10%	6.80%	12.50%																																		
家族と話す時間	6.90%	13.80%	8.60%																																		
食事の時間	3.30%	4.80%	8.40%																																		
犠牲にしてない	58.00%	42.60%	31.20%																																		

長時間使用による健康への影響
PC、ゲーム、スマートフォン、パッドなどの液晶ディスプレイを長時間にわたって注視し続けることやブルーライトを受け続けることにより、心身への影響があることが言われています。 <ul style="list-style-type: none"> • VDT 症候群 (精神的疲労感、肉体的疲労感) • ドライアイ(涙の量の減少) • 網膜の変性(黄斑部のダメージ) • サーカディアンリズム(体内時計)の変調 厚生労働省は、VDT 症候群の予防のためのガイドラインの中で、ディスプレイを1時間見続けたら、10~15分は目を休めることを示しています。 また、ブルーライトの影響を避けるために、フィルター等の使用や、少なくとも就寝2時間前はディスプレイを見ないことが推奨されています。

青少年のインターネット利用と依存傾向に関する調査(総務省・H25.6)から

厚生労働省・日本眼科学会・ドライアイ研究会・ブルーライト研究会(各HP)から

★トラブルに巻き込まれないかな？
 ★利用時間が長くなって依存しすぎかな？
 ★人間関係で孤立しないかしら？
 心配！



普段の生活の中で…

おとなができること

子どもが活用できる ルールを作ろう

トラブルに巻き込まれないために	子どもと一緒に使って、インターネットについての正しい情報を伝える
	講演会に参加したりして、最新の情報を得る
ネット依存を防ぐために	ネット以外の豊かな体験を、子どもとともに楽しむ
	日々の生活をとおして、選択する力(自己コントロール力)を育てる
孤立しないために	日頃から、親子の会話の機会を増やす
	おとなも自分の安心のために、相談できる場や人を見つけておく

ルールは、子どもが自分を守るために活用できなければ価値がありません。人は誰でも、「このルールは、自分に必要だ！」と気づいたときに初めて、それを守り、活用していくことができるものです。そのためには…

ルール作りは過程が大切

- おとなの心配を率直に話す
- 怖がらせないで、正確な情報を伝える
- ルールの目的をはっきりさせる
- ルール作成の話し合いに、子どもが参加する
- 子どもの意見を尊重して、選択の自由を保障する

ルールに必要な項目

- 利用する時間や場所は？
- ネットで知り合った人との交流の仕方は？
- 自分の個人情報の扱いは？
- アプリのダウンロードするときは？
- マナーにはどんなことがある？
- 悪口の書き込みなどで、ひとの安心を取らないためには？ など



CAP スタッフ 後日談あれこれ

講演会でブルーライトが健康に影響することを学びました。このことはぜひ息子(野球一筋の中学生)に伝えておきたいと思いました。息子は日頃からスポーツマンは睡眠が大事！目が大事！と知っているのに「使い方に気を付けないとね。」と、とても納得していました。

くれよんの食事会では、テーブルにカゴをおいて、食事中は皆の携帯を入れておくルールを作りました。食事や会話を楽しむためのアイデアです！

子どもにスマホを与えるとき、守れなかったら取り上げる事も含めてルール作りをしました。はじめは嬉しくて時間を守れない事もたくさんありましたが、そのたび家族から声をかけられ、徐々に自制しているように思います。

参考本 「ネットに奪われる子どもたち」 清川輝基、山田真理子、古野陽一他著
 「子ども、保護者、教員で考えるインターネットトラブル防止ガイド」

少年写真新聞社

SNSスクールネットアドバイザー著

ラピュータ



「LINE」やってみました (´-`)

T.S

まずは、『おとなも知る』ということで、子どもに聞きながら LINE を始めてみました。相手は我が子です。やってみたら、「スタンプ」という機能で気持ちや状況を伝えるのはとても楽しいし、「既読」メッセージによって、我が子が送信文を読んだことが分かるので便利でした。そして、何より無料でメールと通話が可能であるということが、魅力でした。

そんなこんなで、すっかり、その楽しさにはまっていたところ、突然知らない人からメッセージが届きました。なぜこんなことが起こるのか?? 私が携帯に登録している人は、自動的に LINE に記録され、メッセージを送ることができるということが、後で分かりました。ということは、私の情報も相手に伝わっているということのようです。

このことをきっかけに、「ブロック機能で、知らない人からのメッセージを受け取らないようにする」そして、何よりも「知らない人のメールには応えない」というルールを、我が子と話し合うことができました。LINE をやってみて、

意外にも、子どもとのコミュニケーションも増えました!

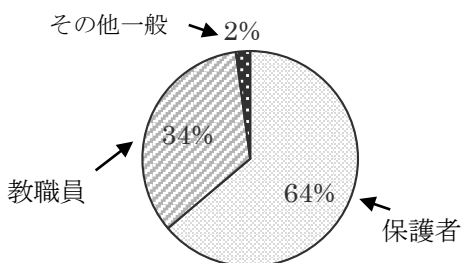
(我が子は喜んでいないかも…)



トピックス!

■ 先生方にも CAP を!

～初任者・転入者研修、夏休み人権研修、養護施設の地域講座として～



おとな講座 (ワークショップ)

～実施回数の内訳～

子どもたちが自分で自分の身を守るためには、子どもの周りのおとなの理解やサポートが重要です。2014 年度は子どもプログラムとセット実施という形の他に、教職員向け CAP 講座を単独にて、初任者研修、転入者研修として、また夏休みの人権研修として先生方に届けました。養護施設では、施設職員向け講座の他に、施設の子どもが通う、学校の先生を対象にした CAP を地域講座として実施することができました。

■ 幼児期の保護者にも CAP を! ～ 幼稚園や保育園のおとな向け講座～

就学前は、予防教育の基盤を育てる時期です。おとなの CAP 講座では、体験型のやり方で、おとなにできることを考えました。ここでは、参加者の感想をご紹介します。

- ・ 自分のことを好きになれる子を育てることが、子どもの身・心を守ることに繋がると教えていただいたのが、印象に残りました。
- ・ 子どもに楽しい経験をさせることが、危険を察知するセンサーをあげるということには驚きました。どんどん楽しい体験をさせていきたいです。
- ・ 前半で体験したチャイルドビジョン(視野体験めがね)で、子どもの視野がこんなにも狭いものだと実感しました。
- ・ 今回、子どもから見たおとなの手のひらの大きさを見て、子どもの感じる怖さ、安心感を考えて行動していきたいと思いました。

編集後記

- ・ スマホに替えたら、確かに便利! でも気付いたら利用時間が増加... 私も気をつけます。(M.A)
- ・ 2 頁に、むやみに怖がらずに、事実を知って考えるためのデータを載せました。(F.K)
- ・ CAP の活動に携わって 11 年目! 新しい情報についていくのも大変です。でも、頑張ろう! (S.T)