

# 年末年始をより良く過ごすために



進級や卒業に向けて、年明けも意欲と希望をもって学校生活に取り組むことができるよう、普段の生活のリズム崩すことなく、主体的・計画的に充実した日々を過ごしましょう。



## 充実した生活を送ろう

### ■ 年末年始にしかできないことをしよう

年末年始は、進級や卒業などの目標に向かう取組や、将来の職業や社会生活について、ゆっくり考える良い機会となります。

故事ことわざに「一年の計は元旦にあり」という言葉があります。一年の計画は年の初めである元旦に立てるのが良く、物事を始めるに当たっては、最初にきちんと計画を立てることが大切という意味です。

冬休み中に令和元年を振り返り、卒業後の進路や部活動、趣味などについての目標を設定し、目標の実現に向けた計画を立てましょう。

### ■ 「ちょいボラ」にチャレンジ

誰かのために行動してみるのも良いでしょう。身近で、ちょっとした時間でできるボランティアに取り組みましょう。東京ボランティア・市民活動センター (<https://www.tvac.or.jp/>) や都内に 73 か所ある地域のボランティアセンターに情報がありません。興味のある人は、ぜひ参加してください。

## 自分の命を自分で守ろう

### ■ 自転車運転のルールを守ろう

高校生の自転車走行中の事故が多く発生しています。交通ルールやマナーを守り、交通事故の被害者にも加害者にもならないように運転には十分注意しましょう。

- ヘルメットを着用し、無理な運転をしない。
- 二人乗りやスマホ・ヘッドホンの使用は禁止です。
- 自転車は車道の左側通行、並進禁止が原則です。



### ■ バイク等の運転に気を付けよう

バイク等の運転中に生命に関わる事故が発生しています。法の遵守とともに、常に心にゆとりをもって乗車するなど、歩行者や他のドライバーの立場を考えて運転しましょう。



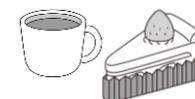
## 自分の身を守ろう

### ■ 飲酒や薬物乱用、振り込め詐欺などから身を守る

次の場面では、十分な注意が必要です。

- 先輩や友人と食事 (×飲酒・×喫煙)
- 痩せる薬、元気になる薬、集中力を高める薬の誘い (×薬物)
- 手軽で高額なアルバイトの誘い (×出し子・×受け子・×詐欺)

甘い言葉や得する話に注意し、断る勇気をもとう！  
困ったら保護者や学校、警察に相談しよう。



### ■ SNSの利用は適切に

SNSは便利。しかし、軽い気持ちや何気ない言葉などの書き込みは、人を傷付けてしまいます。また、結果的に「いじめ」の加害者となることも。SNS上にアップされた写真や動画等は、消去は難しく、拡散し、取り返しのつかないトラブルになります。SNSの危険性を正しく理解し、適切に利用しましょう。



## 悩みは相談しよう

### ■ 心配ごとや悩みは身近な大人に相談しよう

充実した高校生活の中でも、学習成績の不振や進級・卒業に向けた今後の学校生活、クラスや部活動での友人関係のトラブルなど、悩みや心配は誰もがもつものです。

「心が疲れた」と感じたときには、信頼できる大人に相談するなど、助けを求めてください。大人への相談が難しいと感じたときは、**LINE**相談「相談ほっとLINE@東京」に相談しましょう。

相談は、24時間受け付けています。

- 東京都教育相談センター 0120-53-8288 (24時間受付)
- ヤング・テレホン・コーナー 03-3580-4970
- 「相談ほっとLINE@東京」QRコード

