



富士宮市青少年育成センターは、青少年補導活動と多様な問題や悩みを抱える青少年に関する相談業務を推進し、青少年の健全育成や不安解消のために、日々活動しています。本年度より、富士宮市青少年育成センターだより「ともしび」では、より有益な情報を提供しようと紙面を増やしました。ぜひ、皆様の日頃の生活に役立てていただければ幸いです。

子育てコラム

第55回

じしゆく ちゅうやぎゃくてん
自粛生活で昼夜逆転

今年の春、^{じしゆく}自粛生活になったことで、私、目標を見失いました。

計画していたことがすべて中止になり、ついでに運動^{ぶそく}不足。

はいはい！ きました！ ^{ちゅうやぎゃくてん}昼夜逆転！ ^{ねむ}夜、眠れない。

^{さいしょ}最初は、^{ねむ}眠れる時に^{ねむ}眠ればいいと思っていました。

起きている夜中に仕事をすればいいしね。

でもそのうちに、日中^お起きていても、^{ねむ}夜眠れなくなりました。

その恐怖心^{きょうふしん}たるや、^{はんぱ}半端ない。気持ちがあせる。

昼間、動けない自分にもイラつく。^{あくじゅんかん}悪循環です。

よく^{ちゅうやぎゃくてん}昼夜逆転している人に「ちゃんと夜寝なさいよー！」と言いますが、^{むり}無理なんです。

電気を消して、布団^{ふとん}に入っても^{ねむ}眠れないんですから・・・。

真っ暗い物音一つしない世界で、何時間も^た耐えるのは、^{つら}辛いです。^{こわ}怖いです。

ついつい、スマホやPCをいじります。

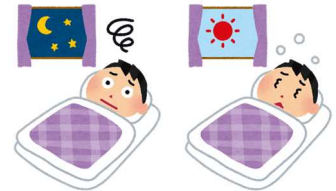
ブルーライトを^あ浴び、余計に^{よけい}眠気は^{ねむけ}遠退く^{とおの}・・・。

そんな私、^{じしゆく}自粛生活が^{かいじょ}解除され、マスクをしながらも少しだけ人と会ったり、

新しい^{もくひょう}目標^なができた^なりしたことで、^な治りました。

^{せいしんてきよういん}精神的要因^てって大きい^てですね。

^{ふつう}普通の暮らし^くって大切^ななんだと、しみじみ感じています。



コラムニスト 静岡県子育てアドバイザー 小林 恵理

青少年相談センターってどんなところなの？

富士宮市青少年相談センターは、悩みや不安をかかえる青少年（小学生～39歳）や、子どものことで心配ごとをお持ちの保護者または関係者の相談に応じています。

- ★小さな悩みでも気軽に相談してください。
- ★相談の秘密は厳守します。
- ★相談は無料です。



©富士宮市さくやちゃん



医師会館の中にあるよ！

◎令和元年度、どれぐらいの相談があったの？

小中学生に関わる相談

電話相談	2074 件	※H30 年度 3290 件
面接相談	2318 件	
合計	4392 件	

- ・相談者で最も多いのが**中学生**（39%）、続いて保護者（32%）、学校関係者（17%）、小学生（7%）。
- ・内容では、**不登校**の相談が最も多く（64%）、発達障害（8%）、学校生活、進路と続きます。

子ども若者（16歳～39歳）支援に関わる相談

電話相談	219 件	※H30 年度 416 件
面接相談	164 件	
合計	383 件	

- ・相談者で最も多いのが**有職青年**（27%）、続いて教育関係者（21%）、家族（17%）、高校生（8%）。
- ・内容では、**職場関係**の相談が最も多く（31%）、続いて学校生活のこと（15%）となります。

電話相談・面接相談予約

☎ 22-0064

- ◆不登校のこと
- ◆学校生活や学業のこと
- ◆発達上の問題や子育てのこと
- ◆生活態度・しつけなどのこと



©富士宮市さくやちゃん

いじめ110番・子ども・若者支援

☎ 22-1252

- ◆いじめや非行のこと
- ◆若者のひきこもり・就学・就労のこと
- ◆友人関係や職場の人間関係のこと
- ◆性や身体の悩み・男女関係のこと



適応指導教室ってどんなところ？

市内小中学校に行けないで、家にとじこもっている子どもたちに**自立支援**と**登校支援**を行う教室です。個々に合った活動ととして、基本的な生活習慣や学習意欲を育てていきます。

この教室には、令和元年度**小学生7名**、**中学生28名**が通級していました。**学校復帰した児童生徒もいます。**

〒418-0072 富士宮市矢立町 693 富士宮市医師会館内
(富士宮バイパス東阿幸地交差点南西付近)

TEL : (0544) 22-0064 FAX : (0544) 24-1065

E-mail : e-sodan@city.fujinomiya.lg.jp

相談日 月曜日～金曜日(祝祭日は休み)

相談時間 午前9時～午後4時30分

第2・4水曜は午後8時まで開設しています。

☆☆☆☆☆☆ 編集後記 ☆☆☆☆☆☆☆
情報量を増やした「ともしび」はいかがでしたか。御意見・御感想がありましたら、メール等でお寄せいただくと今後の励みになります。年間3回発行しているこの「ともしび」ですが、次号は12月に万引き等の非行防止をテーマに情報を発信していく予定です。読者の皆様には、今後とも青少年の健全育成のために御理解と御協力をよろしくお願いいたします。
文責：社会教育課 山村明由

「地域の青少年声かけ運動」

紹介します



©富士宮市さくやちゃん

地域の青少年声掛け運動とは…

静岡県教育委員会では、青少年の健全育成を目的とした「地域の青少年声掛け運動」を展開しています。

この運動は、地域の青少年に対し周りの大人が積極的に関わることにより、青少年の健やかな成長を支援しようというものです。まずはあいさつから始め、良い行いをほめる、頑張っている姿を励ますなど、日常生活の中で、できることを無理のない範囲で行っていただいています。

平成12年11月に運動が始まった本運動も20年目をむかえ、令和2年3月19日現在、の集計で参加者累計404,915人となっています。これは、県民の大人の8人に1人以上が参加していることとなります。

引用：静岡県公式ホームページ



©富士宮市さくやちゃん

令和元年度末において

富士宮市累計参加者数は **15,152人** となりました！

令和2年度に入ってから、さらに **188名** の賛同を得ました。

「地域の青少年声掛け運動」の推進に御協力をお願いします！

申込みは簡単ですので、ぜひ、個人、各団体、地区での推進の御協力をお願いします。

【個人の場合】

- (1) 市役所6階社会教育課窓口にて申込書に記入します。
- (2) 実行章（バッジ）を受け取ります。

できる範囲で、声掛け運動スタート！



※実行章バッジ

【各団体・地区等の場合】

- (1) 声掛け運動を周知する。
- (2) 賛同していただいた方に申込書の記入をお願いする。
- (3) 市役所6階社会教育課に申込書を提出する。
(FAX・窓口どちらも可)
- (4) 実行章を受け取り、賛同していただいた方へ配付する。

できる範囲で、声掛け運動スタート！

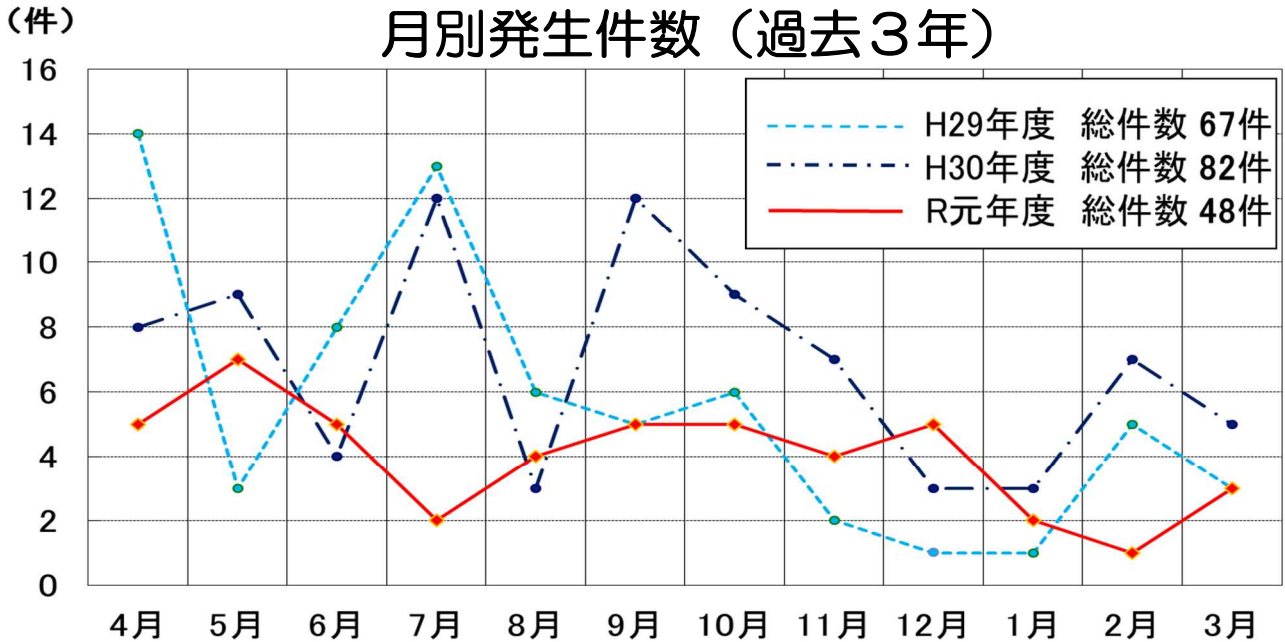
※各団体・地区等での申し込む場合は、申込書や実行章の受け取りなど詳しくは社会教育課（22-1188）まで気軽にお問い合わせください。配付用のパンフレットもあります。

※申し込み後は報告書等の提出は一切ございません。地域の青少年を、地域の大人たちの温かな声掛けで愛情いっぱい育てていきましょう！



「富士宮市不審者情報」をお伝えします！

日が長くなり、いつもより帰宅時間が遅くなっているということはありませんか？さて、過去3年間の月別発生件数と事案別発生件数を見て、自分の身の守り方について考えてみましょう。



事案別発生件数 (過去3年)

	声掛け	つきまとい	わいせつ 露出 痴漢行為	写真撮影 盗撮	連れ去り または 未遂	脅迫 暴行	その他
H29年度	15	9	27	4	0	4	8
H30年度	28	21	12	13	1	1	6
R元年度	15	10	5	9	0	1	8

※その他は「のぞき」「凝視」「手招きをする」などがあります。

不審者の発生状況は、全体的には暖かい春先から夏場に掛けて多くなっています。事案別発生件数は、声掛け事案が多いものの様々な事案が起きています。月別発生件数と同様、不審者の傾向はつかみづらい・・・というのが現状です。

本年度は、6月末現在で**13**件発生しており、その内**7**件は声掛け事案、**3**件は下半身の露出事案、**3**件はその他の事案です。学校や家庭でもう一度、登下校、外出時の約束を確認するなど、対策をしましょう。

【静岡県警「エスピーくん安心メール」のすすめ】

※登録は無料。知りたい情報、地域（富士宮市）を選択できます！
登録は下記のアドレス「空メール」を送る。QRコードを読み取る。
どちらでもOK！

sp-m@anzen.police.pref.shizuoka.jp

