生徒指導だより

第２号
令和８年11月発行
生徒指導部

各キャンパスにおける非行防止に向けた取り組み（実施報告）

皆さんは、自分の健康や将来について、真剣に考えたことがありますか？

今回は、闇バイトやSNSによるトラブル、未成年者の喫煙による影響、それらを防ぐための心構え等、各キャンパスの非行防止に向けた取り組みを紹介します。

千葉キャンパス【 テーマ ： 闇バイト、SNSによるトラブル 】

〇活動内容:「SNSの上手な使い方、トラブルや犯罪に巻き込まれないために！」と題して、パワーポイントやワークシートを活用し、講義を行った。

〇生徒の感想

・SNSの使い方はあやふやな部分があったのでかなり危機感を覚えた。
なぜなら自分は大丈夫だろうと高を括っていたからだ。今後気を付けたいと思う。

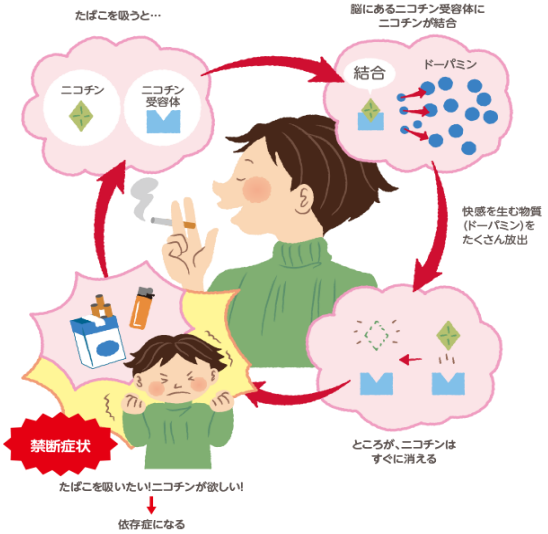
・SNSは一度情報をUPしてしまうとその情報は二度と消えないことが分かった。
だから、UPする情報はしっかり確認することが大切だと知った。

〇教員より

・「Web に UP された情報は二度と消えない」という事実に強い危機感を感じてくれたようでした。また、闇バイトのような犯罪行為に巻き込まれないためにも、情報管理の重要性を再認識したという感想が見られ良かったです。

いわきキャンパス【 テーマ ： 喫煙 】

〇活動内容:「大人になるってどういうこと」と題し、成人年齢の引き下げ、福島県内の喫煙率やリスク等、クイズ・動画・グループワークにより考えを共有し合った。



〇生徒の感想

・肉体労働の人が多いから喫煙者も増えるということに納得した。
依存するものがどんなものか、しっかり見直した上で上手く付き合っていく必要があると思った。

・私の周りでは、タバコを吸っていない人は見たことがないので、
福島県が喫煙率No.1というのも納得です。自分は気を付けたいです。

〇教員より

・たばこについては、有害性が広く知られていることと、その影響がまだまだ解明されていないことがあります。喫煙に関して様々な制限が設けられている理由を生徒一人ひとりが理解し、自らの意思決定で付き合い方を考えられる大人に成長してほしいです。

闇バイトやSNSのトラブル、未成年の喫煙等、どれも身近なところに潜み、ちょっとしたきっかけが非行への第一歩となり得るものです。一人ひとりが正しい知識を持ち、周囲と支え合い、**「断る勇気」と「自分を大切にする心」**を育むことが、非行防止への大きな力となります。

未来を担う若者たちが、安全で健全な社会の中で自分らしく輝けるよう、これからも非行防止に向けた取り組みを続けていきます。

うまい話には、裏がある！闇バイトは犯罪です‼

SNS 上で犯罪実行役を募集する、いわゆる「闇バイト」が大きな社会問題となっており、青少年が「闇バイト」に応募し、強盗などの犯罪に加担してしまうケースも発生しています。**「闇バイト」は犯罪です。**特に、**SNS 上の「短時間で高収入」、「即日即金」、「ホワイト案件」などの言葉に、絶対にだまされないでください。**

～闇バイトで人生を棒に振らないために知っておくべき５つのこと～

１．必ず捕まる!!

逮捕されるまでこき使われます。強盗をして人が亡くなれば死刑か無期拘禁刑。見張り役でも同罪です。

２．先輩・友達からの誘いでも応じてはいけない!!

犯行グループは、誰でもいいから身代わりとなる都合のいい使い捨てを求めています。お金が払われると思ったら大間違いです。未成年だから罪が軽いなどということはありません。

３．銀行口座やスマホを売ってはいけない!!

通帳やキャッシュカードを売ることは犯罪です。二度と銀行口座は作れなくなります。スマホや SIM カードを勝手に売ることも犯罪です。

４．外国に渡航すれば、二度と戻れなくなる可能性が!!

監禁され、暴力を振るわれることもあります。命を落とすかもしれません。

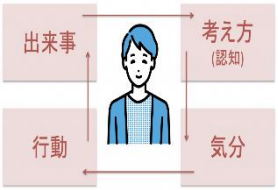
５．今ならまだ引き返せる!!

個人情報を送ってあなたや家族の安全を脅かされても、すぐに 110 番してください。

出典：青少年の「闇バイト」への加担を防止するための取組｜こども家庭庁
https://www.cfa.go.jp/policies/youth-kankyou/yami-baito

認知行動変容アプローチを取り入れてみよう！

いつも「こころ」が元気だといいのですが、落ち込んだり、イライラしたりなど、「こころ」の不調は誰にでもあります。気持ちが揺れたときに自分の考えや行動に目を向けると、自分の感情とつきあいやすくなります。「認知行動療法」は、極端な考えや行動を修正することで「こころ」の病気を治療するために開発された精神療法(心理療法)です。最近では、認知行動療法の考えに基づいた「認知行動変容アプローチ」がストレス対処法にも役に立つことがわかって、医療の場面以外でも使われるようになってきています。認知行動変容アプローチの考え方や対応のコツを毎日の生活のなかに取り入れて、自分らしく過ごしましょう。



認知行動変容アプローチの考え方のポイント

1.感情に影響する自動思考に目を向ける→考えが変われば感情を変化させることができる。

2.良いことも良くないことも含めて情報を集める→気持ちが落ち着き、問題に対処するこころの力がわく。

3.決めつけ思考に注意する→起きている現実に目を向けて、先に向かう工夫をしよう。

4.自分に優しくなる→つらいときこそ、自分が自分に寄り添うことが大事。

5.今の自分を大切にする→私たちにできるのは、過去を今に生かすこと。そして将来のために今準備すること。

6.今に目を向けるマインドフルネス→五感を使って今に集中し、今に目を向け、自分やまわりに思いやりを持つ。

7.三大ネガティブ感情（うつ、不安、怒り）→つらいときは立ち止まって、問題がないか確認する勇気を持とう。

8.感情は考えに左右される→考えの切りかえがうまくいかないときは、自分から距離を置いてみよう。

出典：e ラーニングで学ぶ 15 分でわかる認知行動変容アプローチ 1　https://kokoro.mhlw.go.jp/e_cba/（厚生労働省）