

うえのはら

1 目標を掲げる

目標には、大きく分けて3つの種類があります。(1)短い期間で達成できる短期目標。(2)数か月から数年かけて達成する中期目標。(3)長い期間かけて達成したい長期目標。これら3つがあり、目的を設定することにより自分の成長につながるモチベーションの向上で、やる気が沸き行動しやすくなります。さらに、目標に向かって努力することで、何をすべきか明確になり、目標に向けて新しい知識やスキルを身に付けることができます。目標を達成した時の喜びが、自信につながります。目標達成のために具体的な、計画を立て、計画を実行に移すことが大切です。しかし、行動すると必ず壁にぶつかる時がありますが、諦めず別の方法試してみましょう。そして、周りの人に相談することで、新しい視点を得ることができます。目標を設定することは、より良い未来を築くために非常に重要なことです。ぜひ、あなた自身の目標を設定し達成に向かって進んでいきましょう。



2 ゲームに夢中になると

夏場の青パトによる巡回指導をしていると、子どもたちが日中の暑い時間帯に出歩く姿はなく、家の中でゲームに熱中しているのではと気になりました。ゲームを長時間行くと、ゲーム依存症になってしまうのではないかと心配してしまいます。対策としては「ゲーム時間を決める」「運動で汗を流し自然に親しむ」といわれています。時には親子でキャッチボールやバドミントンなどで体を動かしてほしいと思います。ネットゲームに夢中になりすぎると、そのゲームを最優先してしまい、ほかのことは全部後回しになります。日頃の生活や学校生活に悪い影響を与え、また、体の不調も現れるそうです。

- 1 身体的：視力低下、運動不足、体力低下、肥満、寝不足。
- 2 精神的：ひきこもり、昼夜逆転、睡眠障害、意欲低下。
- 3 学業面：成績低下、遅刻、居眠り、欠席。
- 4 対人面：暴力、暴言、対人関係の悪化。



3 補導内容と自転車走行中のスマホ使用について

令和6年4月から10月まで、補導員13名と当センター職員が巡回指導を行い、自転車のヘルメット着用や帰宅指導等の注意を行いました。指導内容については右表をご覧ください。

【令和6年度10月までの指導件数】

自転車のヘルメット非着用	90件
帰宅指導	18件
広がり歩行、斜め横断等	14件
自転車の並進・無灯火	9件
自転車の二人乗り	7件
危険な遊び等	6件
その他	15件
計	159件

自転車の「ながら運転、酒気帯び運転」は厳罰です。

自転車運転中のスマートフォン等の使用（ながら運転）に対する罰則が、新たに11月1日から施行されました。（停車中は対象となりません。）

- ・スマートフォン等を手に持って「通話使用」や「その画面を見続けた」場合。
- ・自転車の飲酒運転は、改正により「酒気帯び運転」の罰則が適応。

※ インターネットやSNS等の普及で、見知らぬ相手と知り合い、甘い言葉で誘い出される事案も発生しています。知り合った相手に一人で会いに行くことは、さらに危険性も高まります。絶対にやめましょう。