発行：大村市少年センター　大村市玖島1丁目17番地10(陸上競技場横)　TEL54−6405

# 少年センターだより

令和６年１・２月号（第428号）

毎月1日「少年の日」☆育て少年心豊かにたくましく!第3日曜日「家庭の日」☆咲かせよう明るい会話，家族の輪

## 令和5年度　ココロねっこ運動研修会

11月14日、シーハットおおむらさくらホールで令和５年度ココロねっこ運動研修会が開かれました。長崎県県民会議の宮本事務局長から「ココロねっこ運動」を行うこととなった経緯やどのような運動であるのかを説明していただいた後に、長崎県こども政策局初代局長で、現在長崎ひまわりプロジェクト事務局長の浦川末子さんが、「子どもの将来の幸福のために～親の出番　地域の出番～」と題してココロねっこ運動のスタート(平成13年頃)から関わって来た経験をもとに話をしてくださいました。

今日の子どもたちを取り巻く実態として、「大人の幼児化」「家庭の下宿化」「社会の母性化」をあげられ、子どもたちを指導出来ない親、団らんのない家庭、自動家電等の普及で人との交流や力を借りなくても生きていけるという"錯覚的な豊かさの罪"が横行している感があり、今こそ、危機的状況にある子どもたちを、しっかりと育てあげ社会に送り出すということがますます求められているとおっしゃっていました。大変充実した研修会となりました。

## こどもまんなか月間

11月は「秋のこどもまんなか月間」です。こどもや子育て世帯を社会全体で支え合おういう機運のさらなる醸成を目指して定められました。この期間に、青少年健全育成連絡協議会などの方々のご協力の下、各地で様々なイベントが行われました。その一部をご紹介します。

| | |
|---|---|
| 10日 | 松原小での餅つき大会 |
| 11日 | 黒門祭（大村小校区健全協） |
| 12日 | 子ども110番ウォークラリー（旭が丘小校区健全協） |
| 19日 | 地区グランドゴルフ（放虎原小学校区健全協） |
| 25日 | 池田湖マラソン大会（西大村小校区健全協） |
| 25日 | ウォークラリー（福重地区健全協） |
| 25日 | 伝統継承行事（竹松小校区健全協） |
| 25日 | 富っ子祭（富の原小校区健全協） |
| 26日 | ウォークラリー（松原地区健全協） |

（松原小で行われた餅つき大会）

（旭が丘小校区のウォークラリー）

（中央小校区のウォークラリー）

中央小校区で行われたウォークラリーでは、西大村中学校の生徒が手伝いをしてくれて、ゴミ拾いまでしてくれたそうです。このような取組のおかげで子ども達も自然と自分から考えて行動できたり、自己有用感が育まれたりしていくものだと思います。これからも、子ども達のよりよい成長のために地域・家庭・学校が協力していければと願っております。

## 第42回青少年健全育成研究大会について

日　時　　令和6年3月3日（日）１０：００～１２：００
会　場　　大村市コミュニティセンター大会議室

今年度も「少年の意見発表会」を行います。大村市内の７名の小・中学生が、日頃考えていることや感じていることなどを発表します。ぜひ、地域の皆さんも足を運んで、子ども達と一緒に感動を分かち合いませんか。素晴らしい発表を楽しみにしています。

＜ 連載コラム ＞

日本人の平均睡眠は7時間22分だそうです。世界と比べてみますと、OECD の2021年の調査では、33か国中で最下位でした。中国（9時間1分）、アメリカ（8時間51分）と比べて、1時間30分ほど短いし、33か国平均（8時間28分）からも、1時間短いのが日本人の睡眠です。勤勉で忙しい日本人の国民性か、外国の人が寝すぎているのかわかりませんが、社会全体の疲れている人を見ると、「量」はもちろん「質」も足りていないようにも思えます。

子ども達も同様です。以前見たデータでは北欧との比較で3時間以上も差がありました。大人同様、寝ないのが日本の子ども達です。でも、大人以上に睡眠が大切な子ども達なので、とても心配なことがあります。本来、寝ている間に「成長ホルモン」が分泌されます。しかも、午後 10 時から午前２時がピークだそうです。当然、寝る時間が不足したり、不規則だったりすると、不十分になります。その結果、心や体に大きな影響を与えます。健康な成長を促すために、「寝る時間」を疎かにはできないことを忘れてはいけません。

近年、睡眠を阻害するものの代表になってきたものがゲーム・スマホです。ゲームはもちろんこと、携帯電話の所持率小学生40%、中学生76%でわかるように、オンラインゲーム、SNS 利用、ユーチューブ・Tiktok 視聴などは子ども達の生活を浸食してきました。利用時間を確保するために睡眠が削られている一面もあります。しかも、ゲーム・スマホが良質な睡眠を阻害することも科学的に証明されてきています。「量」と「質」が脅かされています。必要以上に触らない習慣を身に着けさせたいものです。

大谷選手は幼少期に親から寝なさいと言われなくても、自然に９時くらいになると寝るみたいな毎日だったとインタビューに答えていました。子どもの頃が想像できますね。きっと、身体全体で動き回って、バタンキューだったのでしょう。だから、今でも身体を回復させるために、睡眠の「量」も「質」も大切にしているのだと思います。しかも実践を続けているところが素晴らしいです。皆様はしっかり眠れていますか？

今回は睡眠について考えてみました。あっ、そう言えば、私自身はこのところクタクタになるまで、身体を動かすことがなかったなあ。今年最後のコラムにて反省するばかりです。2024年もよろしくお願いします。

その悩み抱え込まないで！
不登校、子どもの成長過程での不安など誰かに相談してみませんか。保護者の笑顔が子どもにとっては、何よりの元気の源です。
青少年に関する相談は少年センター(月～金　8:30～17:15)へ
☆相談電話(ヤングテレフォン)０９５７－４９－５２６３
☆ Ｅメール相談　：kiitekudasai@city.omura.nagasaki.jp