

# 少年

第424号(1) 令和3年7月(文月)発行



山梨県警察本部  
生活安全部 少年・女性安全対策課  
甲府市丸の内1-6-1  
055-221-0110 内線3082  
少年対策官 山岸正人



## 環境が人をつくる



いよいよ夏本番。梅雨明けが待ち遠しい今日この頃です。

2020年は新型コロナウイルス感染症のために臨時休校があり、短い期間での夏休みとなってしまうました。今年度は、例年通りの夏休みとなります。この約1か月がたくさんの人生経験を積める期間になることを願っています。7月23日からは東京2020オリンピックが開幕します。厳しい環境に身を置き、自らを磨いてきたアスリートたちの姿は、私たちの気持ちを熱く奮い立たせ、感動と勇気を届けてくれるはずですよ。

### 身を置く

「環境というのは与えられるようじゃダメだ。自分で作り出すもの」。

「ライバルに差をつけたいのなら環境をかえてほしい。なんだかんだ言っても、一度ぬるま湯に浸ってしまおうと、なかなか抜け出せない。何か物足りないと思ったら、自分のことを知らない環境に飛び込んでいってほしい」。



日本、オランダ、ロシア、イタリア、メキシコ、オーストラリア、ブラジル、アゼルバイジャンと常に厳しい環境に身を置いてプレーするサッカー本田圭佑選手の言葉である。

選択の基準になっているのは、一番厳しい環境を選ぶこと。それが自分を最も成長させてくれることにつながると考えてるからだ。

「ワールドカップ優勝」「自分は持っている」ときに本田選手の歯に衣着せぬ発言は、実力や実績もないのに大口を叩く人間に用いられる”ビッグマウス”と揶揄される。

「俺は自分が弱い人間だということを知っていて、逃げ道を遮断しようとしている」。

あえて高い目標を公言し、批判されるリスクを承知の上で、言い訳をすることすら許されない状況を作り出し、プレッシャーを糧としながら、己を高めてきた。



アメリカの心理学者ベンジャミン・ハーディ著書「FULL POWER」の中にこんな記述がある。

「人間は、良くも悪くも周りの環境に影響を受ける。目標を設定して、強い意志でそれを達成しようとしても、周りの環境が整っていないために、意志力を無駄に消耗してしまい、結局は自分を変えることができず、自分は弱いと自分を責めてしまう結果になる。

それではどうすれば自分を変えられるのか？その答えは、目標の実現を手助けしてくれる環境を自ら強化することである」。

「人が環境をつくり、環境が人をつくる」人は、「環境」を自らの手で形づくることで、自分の考えや行動を間接的に変えることができるということだ。

出典：ベンジャミン・ハーディ「FULL POWER」サンマーク出版



### if-thenルール

夏休み等の目標や計画を立てる際、if-thenルールも考えておきたい。

このルールは、1990年代にニューヨーク大学で研究された「もし〇〇したら、××する」という実行計画で、目標達成率の高い手法であり、誘惑の回避法としても利用できる。



私たちは時間をかけて計画を立てても、残念なことに勉強であれ、スポーツであれ、つらいという思いが心に執着すると、やめてしまいうる能力が高まっていく。そして、何でもいいからドーパミン（快感や多幸感）を得ようという、気を紛らわしてくれものを脳が探し始め、結局、楽な方向に意志決定が転んでしまう。

そんな時のために、「失敗に向けた計画」として、このルールをあらかじめ用意しておく。次のような反応を決めておくとうい。

「勉強中にスマホをチェックしたくなったら、音楽を1曲だけ聞く」

「午前中に友達に遊び誘われたら、勉強を理由に断る」



このようなやり方が効果を上げる理由の一つは、誘惑から意識をそらしてくれるからである。わずかに、数秒でも気をそらすことができたなら、多くの場合、そのときに感じた欲求は消えてなくなるという。

そして、このルールには精神的な努力が必要ない。なぜなら、自動的にやるべきことへ向かうことができるからだ。

子どもを対象に行われた実験によると、「もし〇〇したら、××する」という反応と、目標への障害となるものをイメージすることで、成績、授業での振る舞いが改善されたという。

もし、物事がうまくいかなくなったときに、自分が何をするか、という計画があれば、その状況に流されて行動してしまうことはないだろう。

代わりに自信を持って自分の立てた計画に沿った行動を続けられるはずである。



約1か月の夏休み。

まずは休息をとり、1学期の自分を見つめ直すとともに、そうせざる得ない環境を自ら作りだし、自分を成長させる期間でもあってもらいたいと思います。

発行番号は昭和61年初号からの通算番号です。

[https://www.pref.yamanashi.jp/police/p\\_syonen/shonenkoho.html](https://www.pref.yamanashi.jp/police/p_syonen/shonenkoho.html)

## 夏休みを前に！ ～安全・安心なネット利用を～

インターネットは、その利便性から様々な場面で利用されています。令和2年度の内閣府による青少年インターネット利用環境実態調査によると、高校生は98.9%、中学生は97.4%、小学生でも90.5%を超える高い利用率です。当然のことながら、間違った使い方をするとその利便性は凶器となることは言うまでもありません。特に近年、SNSをはじめとする交流サイトにおける子供被害は依然高く、令和2年は1819人と発表されました。被害児童の約94%はスマホを利用するとともに、有害情報を閲覧できないようにする「フィルタリング」機能の利用者は、わずか14.5%でした。スマホを持てば、大人であろうと子供であろうと、誰もが被害者のみならず、加害者にもなる可能性を持っています。各家庭で、大人が主導権を握り、しっかりとルールを決め、子供達を守りましょう。

### サイバー犯罪に巻き込まれないために

#### ①「タップ」する前に疑問を持つ！

- 「無料?」「安すぎない?」「提供元は?」など常に疑問を持ち、情報収集をし、内容を吟味してから判断をしましょう。
- 迷惑メールも急増しています。差出人不明のメールやそれに添付されたファイルは開かないようにしましょう。

#### ③「冗談」ではすまされない！

- 情報発信が手軽なSNSは、「デマ」や「誹謗中傷」に拍車をかけています。「軽い冗談のつもり」が、名誉毀損罪、侮辱罪、威力業務妨害罪に問われてしまうこともあるのです。個人情報はもちろんのこと、ネットに書き込む内容は、よく吟味しましょう。

#### ②ID、パスワードの管理をしっかりと！

- IDはネットワーク上で利用者を識別する記号であり、パスワードは使用するための鍵の役割を果たします。安易に他人に教えたり、同じものを使い回したりするのは避けましょう。

#### ④フィルタリングの利用を！

- 青少年が安心してインターネットを利用できる環境の整備のための法律があり、18歳未満の青少年がインターネットを利用する際には、ネット接続提供事業者は、フィルタリングサービスを提供しなければならないことになっています。また、18歳未満が使用者である旨を申し出ること、フィルタリングの説明を受けること、フィルタリングソフトなどの設定を行うことが、保護者の役割となっています。

我が子の「心のブレーキ」に応じたフィルタリングサービスを利用しましょう。

### 第30回全国小学生作文コンクール『わたしたちのまちのおまわりさん』

☆募集期間 令和3年6月9日(水)～9月10日(金) ☆今年度も多数の御応募をお待ちしています。

☆【小学校低学年の部1～3年生】と【小学校高学年の部4～6年生】の2部門です。

☆低学年の部；B4(400字)原稿用紙2枚以内 ☆高学年の部；B4(400字)原稿用紙3枚以内

☆お問い合わせは、各警察署・学校に。 ☆入賞者の発表は、令和3年12月上旬

**訂正** 6月に発行いたしました「少年」の中で記載内容に誤りがございました。つきましては、下記の通り訂正をさせていただきます。ご迷惑をお掛けいたしましたことを深くお詫び申し上げます。

① 裏面：薬物に誘われたら！どうする…?

誤：休養が入って → 正：急用が入って

② 裏面：自転車の交通ルールを守ろう!

自転車の危険行為として、正：15項目が設定されています。

- ① 信号無視(赤色等)
- ② 通行禁止違反
- ③ 歩行者用道路における車両の義務違反
- ④ 通行区分違反
- ⑤ 路側帯通行時の歩行者の通行妨害
- ⑥ 遮断踏切立ち入り
- ⑦ 交差点安全進行義務違反等

- ⑧ 交差点優先車妨害等
- ⑨ 環状交差点安全進行義務違反等
- ⑩ 指定場所一時不停止等
- ⑪ 歩行通行時の通行方法違反
- ⑫ 制動装置不良自転車運転
- ⑬ 酒酔い運転
- ⑭ 安全運転義務違反
- ⑮ 妨害運転(追加)

発行番号は昭和61年初号からの通算番号です。

[https://www.pref.yamanashi.jp/police/p\\_syonen/shonenkoho.html](https://www.pref.yamanashi.jp/police/p_syonen/shonenkoho.html)