

愛護センターだより

発行:敦賀市少年愛護センター

住所:敦賀市東洋町1番1号

電話:0770-23-0189 Fax:0770-23-0523

『青少年健全育成都市宣言』都市:敦賀市

悪魔変換

「ベジファースト」という言葉を聞いたことがありますか？食事の際に、食べる順番として最初に野菜を食べると、「ダイエット効果がある」と言われているようですが…。

健康法としてテレビでも取り上げられ、知っている人も多い「ベジファースト」という言葉。しかし、ダイエット効果についてはどうも怪しいようです。というのも、情報が「悪魔変換」されて、大きな誤解を生んでいる…というのです。

もともと、ベジファーストは「野菜だけを食べて10分間休んで米だけを食べる」と「米だけを食べて10分間休んでから野菜だけを食べる」を比べると、「野菜だけを食べて10分間休んで米だけを食べる」方が血糖値が低くなる…というもの。この2つの比較だけのはずが、「野菜を先に食べるのが良い」と単純化されて広まってしまっているよう。研究によっては、「肉を先に食べても血糖値の上昇が抑えられる」という報告もあるぐらい。さらに、「10分間休む」ということも消えてしまっていて…。



なってしまう。

さらに、ベジファーストは血糖値についての研究だったものが、“ダイエットに効果がある”という話になってしまっています。これは、「そうであってほしい」という願望があったことも一因かもしれません。野菜や肉を先に食べることで血糖値の上昇抑制につながるの、体に悪いわけではなく、健康意識を高める面はあるものの…。

いろいろな情報が溢れる今日。多くの人が言っていることは正しいようにも感じますし、目に触れる機会が多ければ、それを真実と思い込みやすくなります。ただ、本当に正しいのかどうかは確認が必要です。故意に偽の情報を流している場合もありますし、間違っただけのものもあります。みんなが言っているから正しいわけではないので、正しい情報を見抜く力が必要となります。正しいと信じて行動を起こす前に、「考える」「調べる」ということが必要になります。ご家庭でも、身の回りの情報についてどのように対応していくのかを話し合ってみてください。



オンラインゲーム 大丈夫？

多くの子どもが遊んでいるオンラインゲーム。このオンラインゲームでは、夜中に「仲間」が集まってゲームをすることがあり、寝不足で登校している子どものことや親に内緒で課金してしまったトラブルが学校の職員室で話題になることがあります。

自由にゲーム機やスマートフォンを使える環境になり、また魅力的なゲームも多くあるため、オンラインゲームで遊ぶ子どもの数が増えています。当然、ご家庭で気をつけて…ということなのですが、問題は寝不足等の健康問題や授業に集中できないことによる学力低下だけではなくなってきました。

今年の4月、愛知県一宮市で自宅に女子高校生の遺体を放置したとして男が逮捕された事件。逮捕された男は「ネットゲームで口論になり刺した」と供述しています。この2人が知り合うキッカケがオンラインゲーム。

オンラインゲームでは、ボイスチャット機能により、おたがいに喋りながらゲームを楽しむことができます。それにより、ゲームを通して仲良くなったり仲間意識が芽生えやすくなったりします。見ず知らずの性別・年齢不詳の相手ですが、ある意味対等にゲーム仲間として一緒に遊んでいるのです。そして、仲良くなったことで、ゲームの範囲に留まらず、連絡先や自撮り写真などを求められたり、実際に会ってトラブルに巻き込まれてしまうことがあるわけです。さらに、一旦は仲良くなっても、その後意見の食い違いから…。この事件はそういったことでしょうか？



さらに、今年の2月。ミャンマーで特殊詐欺に加担させられていたとみられる日本人の男子高校生2人が保護されたニュース。どうしてそんな場所で特殊詐欺を…と思っていたら、「オンラインゲームでやり取りをしていた相手から『タイにおいでよ。衣食住付きだよ』と誘われた」と話しているということです。実際に日本に詐欺の電話をかけていたということですから、オンラインゲームをきっかけに被害者ではなく、犯罪者になってしまっていたわけです。



さらに、オンラインカジノ。オンラインゲームの延長で「最初は無料」だったので始めたら、「いつのまにか…」高額のお金を賭けるようになってしまい…。オンラインカジノは24時間いつでもできるため、依存症になるスピードも速く、さらに負債も驚くほど短期間に大きくなってしまいます。しかも、オンラインカジノは賭博罪という犯罪行為です。

日本サイバー犯罪対策センターが、オンラインゲーム等の利用におけるトラブル実態把握のためのアンケートを今年1月から行ったところ、回答のあった686名の内、『オンラインゲームに関するトラブルに巻き込まれたことがある』と回答した人が41人。ゲーム内チャットなどによるトラブルが約半数だそうですが、アカウント乗っ取りやリアルマネートレードのトラブルに巻き込まれるケースも3割程度見られるそうです。

「知らない人についていかない！」ということは子どももよく知っていることですが、オンラインゲームと一緒にプレーしている人は子どもにとって「知らない人」と思っているのかどうか…。喋りながらゲームを楽しんでいるので、「仲の良い人」「知らない人ではない」と思っているのかもしれませんが。今一度、オンラインゲーム等をするときの約束について、お子さんと話し、確認をしておいてください。

一昔前、中学校の部活動は土日も一日練習をしていることがありました。そうした状況から、子どもの心身の健康のために部活動のない曜日「ノー部活デー」が設けられ、その後土日の内1日は部活動をしないことになり、時間も制限されるようになりました。そして、今、少子化による部員数の減少や専門的な指導ができる教員の不足（子どもが少なくなるとことは教員の数も減ること）等から、部活動を取り巻く環境がここ数年で大きく変わってきているのです。



また、国は休日の部活動を地域のスポーツ団体や民間事業者に委ねる「地域移行」を進めています。さらに、来年度以降6年間をかけて、平日の活動も「地域展開」としていく計画を発表しています。今後、中学校の放課後は大きく変わっていく…ということです。

地域クラブ活動やクラブチームの指導者は、「学校の先生」とは限りません。その活動に精通している方々が指導にあたることになります。現在、小学生が活動している「スポーツ少年団」のような活動に中学生が取り組む…という形がイメージしやすいでしょうか。



今後中学生になるお子さんのいる保護者の皆さんは、ご自身が部活動の盛んな時期を経験しているわけですが、同じような経験をさせようと思うと、いろいろと工夫をしなければなりません。まずは、放課後の過ごし方について、家族で考えないといけませんね。



A cartoon illustration of a young boy with black hair, wearing a green shirt, sitting and eating from a white bowl with chopsticks. The bowl has a red wavy line design. In the background, there is a dark blue night sky with a yellow crescent moon and several yellow stars.

[illegible]