

沖縄県 高校生ちゅらマナーハンドブック



沖縄県高校生代表者会議 編

沖縄県 沖縄県警察 沖縄県教育委員会

沖縄県

高校生ちゅらマナーハンドブック

実行委員長あいさつ……………1

1. 問題行動ダメ!ゼツタイ!……………2

- ①深夜徘徊を無くそう
- ②未成年者飲酒・喫煙防止
- ③盗難被害を無くしたい!

2. マナーアップで凡事徹底……………5

- ①身なりについて
- ②生活習慣ちゃんとしてる?
- ③学校生活でもマナーがある!

3. 凡事徹底から、学力アップへ!……………7

- ①勉強法Ⅰ～やる気を保つ～
- ②勉強法Ⅱ～目的に合わせて～

★高校生生活マナーアップ編



★ケータイ・ちゅらマナーアップ編

4. 携帯電話の便利な使い方……………9

5. 学校の決まりを守ろう……………10

- ①登校時から下校時まで、電源オフ!
- ②フィルタリングをしっかりと

6. ケータイ・リスク・マネジメント……………11

(携帯電話の危機管理)

- ①個人情報の管理
- ②有害サイトにご用心
- ③掲示板・ブログのマナー
- ④チェーンメール
- ⑤大丈夫?"ながら携帯"
- ⑥払っちゃダメよ。架空請求
- ⑦迷惑メールから有害サイトへ
- ⑧ケータイ詐欺にもご注意

7. 高校生ケータイ・ルール5箇条……………17

8. 高校生代表者会議とは……………20



実行委員長あいさつ



県立普天間高等学校
喜屋武 誉

全県高校生代表者会議 ちゅらマナーアップフォーラム(以後、代表者会議)は、高校生同士の議題解決に向けて、全県の高校生が集まって様々な討論が繰り広げられます。第13回を迎えた今回、討論内容を深い所まで掘り下げてもらうべく、少人数7~8名単位の20班構成という新しい形を取りました。この班編成によって、とても質の高い、深い内容の会議になったと思います。

代表者会議を通し、実行委員長である私自身、本当にたくさんのことを学びました。それは、「私たちの身近にある問題の多くは、自律心に欠けた私たちの身から出た錆なのではないか」ということです。当たり前のことを当たり前になさしていく。毎日の挨拶、学校に遅刻をしないこと、そんな簡単なことから始めて、学生の私たちから、自ら声を上げていきませんか。

今日、私たちの多くは携帯電話を持っていますが、様々な問題も浮き彫りになってきています。そこで、当たり前に使っている携帯電話について、少し一緒に考えてみませんか。この機会を通してみんなで少し考えるだけで、携帯電話に対する意識は随分変わってくると思います。やるべきこと、当たり前で簡単なことを始めるにあたって、携帯電話の正しい使い方を心がけるなど、まずは身近なことから始めてみませんか。いきなり一人で始めるのは難しいので、全員で一斉にスタートを切ってみませんか。

高校生活マナーアップ編

1. 問題行動ダメ！ゼツタイ！

①深夜徘徊を無くそう



Q. 未成年者が事件事故を起こしたり、巻き込まれたり… 友だちがそうになったら悲しい。防ぐ方法はない？



A. 事件・事故に巻き込まれる一番の原因は、「深夜徘徊」！
「深夜徘徊をしない」という心がけが、事件・事故の防止につながるのではないのでしょうか。

解説

●未成年者の深夜徘徊防止のための条例がある！

「沖縄県青少年保護育成条例」というものがあり、これにより午後10時から翌日の午前4時までの未成年者の外出が禁止されています。この条例は、私たち未成年者を守るために大人に対して定められた条例です。私たちが「自律」しなければ、保護者が責任をとることになるそうです。

●塾の帰りで10時を過ぎてしまう…。

塾の時間は変えられませんが、誘惑に負けてそのまま深夜徘徊をするかしないかは自分の意思次第です。また、塾以外でも仕方なく遅くなる場合は、保護者に迎えに来てもらえるようお願いしましょう。

●呼び出されたり、無理に誘われたりする！

誘惑に負けない勇気、断りにくいものを断る勇気。自分を守るのは自分です。



②未成年者飲酒・喫煙防止



Q. 集団飲酒をなくす方法は？



A. お酒を飲まなくても、仲良くなれる方法はいくらでもあると思います。

解説

●クラス会でお酒を飲むことになった

行事が終わったときなどには、クラスの団結をもっと深めたくくなりますよね。でもやっちゃダメなことは、やっぱりダメ！お酒はなくても仲良くなれるはずです！

●大人に誘われて・・・！

知り合いの人、親戚の方、いろんな大人にお酒の席に誘われることもあると思います。でもやっぱりココは、「自律」。きっぱりと断る勇気が、自分を守ります。

●呼び出されたり、無理に誘われたりする！

誘惑に負けない勇気、断りにくいものを断る勇気。自分を守るのは自分です。



③盗難被害を無くしたい！



Q. 教室に置き忘れてしまった財布を盗られた・・・クラスの人が犯人かな？友だちを信じたいけど、疑ってしまう。盗難がなくなるには、どうしたらいい？



A. 盗った人が100%悪い！でも、出来心に負けてしまう心の弱い人もいると思う。盗難を防ぐ為には、私たち1人1人がしっかり貴重品の自己管理をすることも大切。

解説

● どうして「盗難」が起きるのか？

悪いことと知っていて、ついつい人のものを盗んでしまう、“盗み”の誘惑に勝てない、そんな精神的な“病気”を抱えた人もいるそうです。もちろん、「病気だから仕方がないね」と許されるものではありません！

●盗難が起きてから、犯人を捕まえるのではない。盗難されない、盗難が起きない環境をつくろう！

移動教室のとき、体育館などで着替えがあるとき、“スキ”が出ます。「うっかり置き忘れた」ときに盗難被害にあった友だちもいます。被害にあったことがある人は分かると思いますが・・・とても悲しいし、クラスメートを疑う気持ちが出るので、そんな自分も嫌になるそうです。ですから、自分の貴重品を自分で管理することが、自分の心を守り、盗難の防止にもつながるのではないのでしょうか。



2. マナーアップで凡事徹底

①身なりについて



Q. 身なりをなぜ正すのですか？

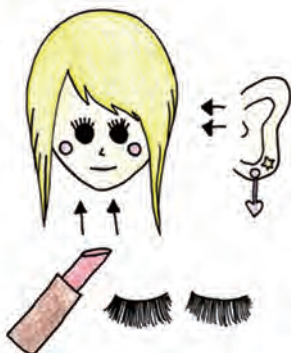


A. やはり身なりは第一印象の決め手となるからです。

解説

●人は見かけによらないといいますが、やはり見た目は重要です。

見かけのみで判断するのは確かに良くないですが、第一印象でその人のイメージが定着してしまう事がよくあります。その決め手となるのは身なりであることが多いです。日頃から身なりの良い人は、自然と良い印象を相手にもたらすことができます。



②生活習慣ちゃんとしてる？



Q. 生活習慣を整えるとは、具体的にどういうことですか？



A. 生活リズムなど、決まった時間に起きたり眠ったりすることが基本だと思います。

解説

●休日だからといって、昼過ぎに起きたり、夜遅くまでゲームなどをしていると、生活リズムが狂ってしまいます。親にいつも起こされてばかりで、寝坊をしていると、大事な試験や部活など大切な日に遅れてしまうといった取り返しのつかないことに繋がると思います。日頃の生活リズムが、“ここ一番”、勝負の時の“自信”に繋がると思います。



③学校生活でもマナーがある！



Q. 学校生活とマナーの関係って何ですか？



A. 一緒に学校生活を送っている仲間への「気遣い」がマナーです。

解説

●例えば、教室で勉強している人がいるのに、近くの廊下やその教室で大騒ぎして遊んでいたら、その人はどう思うでしょうか。相手の気持ちになって考えれば、マナーアップは決して難しいものではなくなります。



3. 凡事徹底から、学力アップへ！

①勉強法 I ~やる気を保つ~



Q. 勉強のやる気を持続させるには？



A. 「90分サイクル」 & 「並行した勉強法」がおススメ！！

解説

●人が集中できる限度は、90分ぐらいが限度とされています。

また、センター試験や二次試験でも試験時間は大体が90分です。

なので、90分勉強したら10~20分休憩をとるというサイクルを行えば、集中力が持続します！！

また、英単語や古文単語の「暗記系」と数学や現代文の「思考系」の2つのパターンの勉強を交互にやることで、脳もリフレッシュして飽きない勉強=やる気が持続します。

また、ブログやSNSを使ったり、友達とテストの点数を勝負したりするなどライバル関係を持つことも、やる気を持続させる方法の1つです。



②勉強法Ⅱ ～目的に合わせて～



Q. 勉強のやり方がわかりません！何か方法はないですか？



A. 自分の行きたい進路に合った勉強をする。周りの人たちにも相談してみましょう。

解説

●例えば大学進学では、受験勉強はすごく長い戦いです。勉強がちゃんとできてるかどうか不安になります。そこで、3つの方法を紹介します。

- 1 行きたい大学の受験科目を調べる。
- 2 模試などで自分に足りない所は何なのかはつきりさせる。
- 3 足りないところに重点を置き、勉強をする。

上の3つを実行すれば、受験に対する勉強はできると思います。それでも不安な人は、信頼できる先生、友達などに相談して自分の気持ちをハッキリさせ、自分に合った勉強をしてみてください。



ケータイちゅらマナーアップ編

4. 携帯電話の便利な使い方！



Q. ケータイって悪いもの？



A. 使い方を間違えば、規制される。いい使い方を広げていきましょう！

解説

●新聞に「集団暴行の被害者が携帯電話で呼び出された」などと載ると、携帯電話のイメージは悪くなります。「持っていなければ、こんな目にはあわなかったのに」と…

迷惑メールや、掲示板の書き込みに誹謗中傷があったりすると、書かれた人は心が傷つきます。「携帯電話なんかなければどんなに楽か」と…

でも、本当に悪いのは、携帯電話そのものではなくて、誤った使い方だと思います。誤った使い方が蔓延すると、それを規制するための法律がどんどんできてしまうそうです。正しい使い方をしている人達まで、使いづらくなってしまうのは嫌じゃありませんか？

●携帯電話にはこんな“いい使い方”があるんですよ。

- ①(クラスや部活の)思い出DVDをケータイ動画に！
- ②メールで(クラス行事や部活の)日程確認！
- ③会話や電話で言いにくいことも、「励ましメール」など“置いておける”
- ④バスの時刻表や、掲示物の写メ(メモ代わり)
- ⑤ネットですぐに“調べもの”ができる(もちろん、授業中はアウト！)

などなど。

5. 学校の決まりを守ろう



①登校時から下校時まで、電源オフ！



Q. 各学校で、携帯電話についての決まりはバラバラなの？



A. 今から3年前に、「登校時から終業時(帰りのSHR)まで、携帯電話の電源はOFF」という方針が、全県立高校に出たそうです。

解説

●この方針は、「学校で勉強する時間帯は、携帯電話の電源は切って使わないようにしましょう」ということです。確かに、学校は勉強する場所なので、校時中は、携帯はいらないですね。でも放課後や、塾に行く時、親に迎えにきてもらう時、何かあった時の緊急連絡…持っているとう安心なものも事実だし、必需品になっていますよね。

学校の決まりをしっかり守り、私たちがズルをしなければ、親も先生方も「持ちちゃダメ」などのきつい指導はしないと思いますよ。

②フィルタリングをしっかり



Q. 携帯電話のフィルタリングは必ずかけなければいけないの？



A. フィルタリングは、かけることをすすめられています。

解説

●携帯電話のフィルタリングは、確かに悪いサイトが見れなくなったり、迷惑メールが来なくなったりするなど、“子どもを守るために”あるのは、理解できます。でも、塾の情報サイトや、掲示板が見れなくなったり、好きな音楽がダウンロードできなくなるなど、私たちにとっては“良いもの”までフィルタリングしてしまうという欠点もあります。私たちは、自分で自分の心にフィルターをかけて、「悪い使い方をしない」という信頼を勝ち取る努力をしましょう！

6. ケータイ・リスク・マネジメント(携帯電話の危機管理)

① 個人情報の管理



Q. どうすればアドレスなどの個人情報流出を防げるのですか？



A. それを防ぐためには2つの方法があります。

- ①各種サイトなどに登録しないこと。
- ②もしサイトに登録したいのであれば、迷惑メール対策(有害サイトアクセス制限サービス)を利用することです。

解説

- サイトなどに登録しないようにすることは、自分自身を守ること。もし、有害サイトに登録してしまうと、1クリック詐欺や架空請求などのおそれがあるので、サイト登録には十分な注意を。
- サイトに登録する場合は、迷惑メール対策(有害サイトアクセス制限サービス)などで、個人情報の流出を阻止することをオススメします。



②有害サイトにご用心



Q. 有害サイトへの誘導!?だまし登録!?…どうやって防げば良い??



A. これらを防ぐためには…

- 簡単にサイトのバナーをクリックしない事
- 迷惑メールは、読まずにすぐ消す
- インターネットを利用する場合には、家族と話し合っ、約束事を作ること

解説

●だまし登録の原因の多くは、ワンクリック詐欺のような方法です。もともと迷惑メールが来ていて、その項目の一つを軽い気持ちでクリックする事がだまし登録に誘導される要因となります。

●有害サイトへの誘導は、大体が普通のサイトを見ているときなどです。見た目は普通のサイトのバナーだと思っても、クリックしたら有害サイトだったなんてこともあります。(バナーとは、広告のことです。)



③掲示板・ブログのマナー



Q. 掲示板・ブログ運営の際、注意点は？



A. 他人が傷つくようなことを書かない。また、掲示板であればトップページに誹謗中傷を防ぐ注意を書くことです。

解説

●掲示板やブログに他人の傷つくことを書くと、多くの人に見られるため、その人をとても傷つけることがあります。(度がすぎると訴えられる場合もあります。)

他にも、あからさまに周りの反感を買うことを書くと、その掲示板・ブログが荒らされることもありますので注意が必要です。

このような誹謗中傷を防ぐために、運営をしている人はそれを防ぐ注意などを掲示板のトップページ等を書くといいでしょう。自分の掲示板やブログを楽しく運営していくために注意しましょう。



④チェーンメール



Q. チェーンメールには、どう対処すればいい？



A. 送ってきた相手に「チェーンメールは回さないで」と伝え、それでもくるようなら、自分で止めて他の人には送らないようにする。

解説

●チェーンメールには色々あり、友情系から、怖いものまで多くの種類があります。学校内での良くない噂話がメールを通じて学年にまわったり、本人にとって傷つくような内容のメールが広まったりします。信用を傷つけるような行為には絶対参加しないようにしましょう。

次のような信用を傷つける行為を例えた話があります。

ある国に有名な人、Mさんがいます。Mさんはとても良い人で皆から好かれていました。ある日、Mさんをあまり好まないSさんが、Mさんの嘘の噂をいたずらで国中に広めました。するとそれを聞いた人々はMさんの見方がかわり、Mさんにとってとても傷つく出来事になりました。その後数日経ちSさんは自分のした過ちに気づきMさんに許しを請うために、謝罪の気持ちを込めた凄く沢山の綺麗な風船を持ってMさんを訪ねました。するとMさんはこう言いました。「その風船を空に放しなさい」。Sさんは訳が分からないまま風船を放し、「許していただけますか？」と聞くと、Mさんはこう言いました。「では放した風船をすべて集めてきてください」。Sさんは困り「それは無理です。風船は空高く遠くまで飛んでいきましたので」と言いました。MさんはSさんに言いました。「あなたが広めた噂によって傷つけられた私の評判も、同じようにそれを取り戻すのは、風船を集めるのと同じくらい難しいのですよ」と。

チェーンメールによって広められたメールも、内容によってはこのお話のようなことになるのではないのでしょうか？

⑤大丈夫？”ながら携帯”



Q. “ながら携帯”はどうして危険なの？



A. 携帯に意識が集中してしまい、周りがみえなくなるからです。

解説

● “ながら携帯”は、危険がいっぱいです。自転車を運転しながら、歩きながら携帯を使用することは、意識が携帯画面だけに集中してしまい、前や後ろから人や車が来るのに気付かなかったり、女子生徒の場合は背後から襲われたりする危険もあります。特に夜など暗い環境の中での使用は、周りが暗くなり、昼間以上の危険をとまいません。事故やけがを防ぐためにも、“ながら携帯”はゼツタイにNO。

⑥払っちゃダメよ。架空請求



Q. 架空請求らしきメールが届いたのですが、もしかしたら架空請求じゃないかもしれません。メールに記載されている連絡先に問い合わせたほうがいいのでしょうか？



A. やめておきましょう。少しでも怪しい場合は最寄りの警察安全相談室（# 9110）か消費生活センターなどに相談しましょう。

解説

● 架空請求メールには「○日以内に入金しないと～円ずつ増えていく」や「そちらの個人識別番号は分かっているので住所を調べて直接訪問する」といった恐怖を煽るような文句が記されている場合が多い。でも実際はそのようなことはできません。また退会手続きのために問い合わせたら退会費用を払わされたという例もある。そうすると詐欺会社の“カモリスト”に載り、その後も架空請求メールや脅迫文などが届くことになる。こちらからは決して連絡はとらず、消費者生活センターなどにまず相談！！

⑦迷惑メールから有害サイトへ



Q. 迷惑メールのアドレスを間違っただけなのに有料アダルトサイトに入会させられた！どうすればいいですか？！



A. 心配ありません。放っておきましょう。

解説

●自身が登録するつもりがなく間違っただけで登録した場合、その契約は無効になります。よって請求が来ても払う必要はありません。もし無料だと思っていたサイトの規約を読まずに自分から入会し、お金を請求された場合も「特定商取引法」によって無効になることがあります。

⑧ケータイ詐欺にもご注意



Q. ワンクリック詐欺と架空請求の違いは？



A. 基本的には同じで両方とも「振り込み詐欺」の一種です。

解説


- 「ワンクリック詐欺」→入会していないのに画像やリンクをクリックしただけで勝手に入会させられ料金を請求してくるもの。
- 「架空請求」→利用していない有料サイトを利用した事実があるように見せかけて料金を請求してくるもの。
ワンクリック詐欺は罠を踏んだことで請求が来るのに対し、架空請求は一方的にあちらから罠が送られて来る詐欺です。

7. 高校生ケータイ・ルール 5 箇条

平成22年度高校生ちゅらマナーアップ運動「ケータイ・ルールコンテスト」最優秀作品

家族で守る！

ケータイ・ルール 5 箇条

- 
- 1 学校では、必ず電源を切る
 - 2 家族が集う時間は使用禁止
 - 3 夜10時から、電源を切る
 - 4 常に金額表を見て使用する
 - 5 あやしいサイトは開かない

具志川高等学校 名護みのり

家族で守る！

ケータイ・ルール 5 箇条

1 学校では絶対に使わない

2 使わないときはテーブルの上に置く

3 寝るときは携帯電話を親に預ける

4 出会い系サイトなど危険な
サイトは使わない

5 使用は1日につき20分以内にする

宜野湾高等学校 東當 智尋

県立学校教育課

家族で守る！

ケータイ・ルール **5** 箇条

1 夜10時以降はケータイを使わない

2 歩きながらケータイを使わない

3 公共のマナーを守って使う

4 食事の時はケータイを使わない

5 悪質なサイトに注意する

具志川商業高等学校 山内 千夏

8. 高校生代表者会議とは



今年で第 13 回を数える高校生代表者の集い

各学校代表者が一堂に集い、「自分の意見を持つことの大切さ」、「自分の意見を伝えることの大切さ」等を考え「自主的・主体的」に行動し、有意義な高校生活が送れるようにするとともに、各学校における今後の生徒会活動等に役立てるよう、毎年7月に「高校生代表者会議」を開催しております。

テーマは、高校生の“今”を取り巻く様々な環境

今年度のテーマは「校風について」「環境について」「ケータイについて」「服装容儀について」等でありました。中でも「ケータイに係る諸問題」について内容を掘り下げ、高校生としての正しいケータイとのつきあい方、利用のあり方について活発に意見交換を行い、議論を深めました。

ハンドブックにまとめ、全高校生で共有する初の試み

各学校の HR 活動から発信された様々な提言を基盤とし、沖縄県の高校生全体の規範意識の高揚に向けて、高校生が自ら作成する「ちゅらマナーハンドブック」を通して、高校生が自ら考え、行動する自律的な活動を展開してまいります。





高校生代表者会議を終えて笑顔の実行委員の皆さん

ハンドブック編集委員

那覇商業高校	上江洲	雛乃	(2年)
普天間高校	喜屋武	誉	(3年)
浦添工業高校	玉城	沙羅	(2年)
	與座	花純	(1年)
那覇国際高校	末吉	翔伍	(2年)
	又吉	帆飛	(2年)
北谷高校	大嶺	泰士	(2年)
具志川高校	仲間	春那	(2年)
	山城	悠	(2年)
	照屋	良樹	(2年)

デザイン

浦添工業高校生徒会

協力

沖縄県 沖縄県警察 沖縄県教育委員会

マナってる！

