

きしゆくしゃ せいかつ 寄 宿 舎 の 生 活

ほっかいどうびふ かこうとうようご がっこう
北海道美深高等養護学校
きしゆくしゃ せいわりよう
寄 宿 舎 ・ 清 和 寮

もくじ

1. 寄 宿 舎 生 活 に つ い て の 心 が ま え ● 「寄 宿 舎 の 生 活」 に つ い て ● 寄 宿 舎 生 活 の 目 的 ● 寄 宿 舎 生 活 で 身 に つ け て ほ し い 力 と は ● 寄 宿 舎 だ か ら こ そ 身 に つ く 力 ● ルール や 制 限 の あ る 生 活 に つ い て ● 「規 範 意 識」 に つ い て	1P 2P 3P 4P 5P 6P
2. 集 団 生 活 の マ ナ ー ● みん な が い き い き と 寄 宿 舎 で 生 活 で き る た め に ● プ ラ イ バ シ ー を 大 切 に し ょ う ● 集 団 生 活 の 場 で 必 要 な 気 づ か い を 覚 え ょ う ● 人 と の か か わ り か た を 考 え ょ う	7P 7P 8P 8P
3. 下 校 後 の す ご し 方 パ ー ト 1 入 浴 と シ ャ ワ ー 浴 ● 入 浴 と シ ャ ワ ー 浴 の 目 的 ● 寄 宿 舎 で の 入 浴 と シ ャ ワ ー 浴 の し か た に つ い て ● お 風 呂 に 行 く 前 の 準 備 ● お 風 呂 の 順 番 が 来 た ら … ● 入 浴 の 手 順 ● 入 浴 す る と き の き ま り と マ ナ ー ● あ が る と き は … ● あ が っ た ら …	9P 9P 10P 10P 11P 11P 12P

パート2 洗濯	
●洗濯をする意味 ●寄宿舎での洗濯について	13P
●洗濯の基礎知識	14P
●洗濯のしかた	15P
●洗濯についてのあれこれ	16P
●洗濯に役立つ知識	17P
●おまけ：日本の洗濯事情	18P
パート3 食事	
●食事はしっかり食べよう ●寄宿舎での食事がながれ	19P
●配膳を始める前に… ●配膳の手順	20P
●食事中の注意事項	21P
●食事が終わったら ●その他	22P
パート4 そうじ（掃除）	
●自分たちで使う場所は自分たちでキレイに	23P
●そうじ当番は責任をもっておこないましょう	23P
●そうじをするときの注意点	24P
●そうじをするときのポイント	24P
パート5 余暇時間の過ごし方	
●余暇時間とは ●余暇時間を上手につくろう	25P
●余暇時間の大切さを知ろう	27P
●余暇時間の使いかたのバリエーション	27P
4. 就寝・起床・登校	
●就寝について	29P
●起床について	31P
●登校準備について	32P
●睡眠の大切さ ●洗面について	33P
●歯みがきについて	34P

5. もち物の使用と管理について	
●寄宿舎にもってきてはいけないもの	35P
●もち物の管理について	36P
●ゲーム機や音楽プレイヤーに関するルール	37P
●ゲームソフトや漫画、映像ソフトなどに関するルール	38P
●寄宿舎でのスマホ使用に関するルール	39P
●寄宿舎のおやつに関するルール	40P
6. 人とのかかわりかた	
○はじめに ●あいさつについて	41P
●言葉づかいについて	43P
●話しかたについて	44P
●人とのかかわりかたで大切なこと	45P
●いじめの防止について	47P
●帰省中のSNS利用や生徒同士の連絡について	49P
●お付き合いについて	51P
●人づきあいについての名言、格言	52P
7. 緊急時の避難	
●避難にかかわる基本的な考え方と行動	53P
●火事のと看 ●地震のと看	54P
●避難することになったら	55P
●避難場所についたら	56P

8. 外出のきまり

- 寄^き宿^{しゆく}舎^{しゃ}の外^が出^{いしゆつ}について
- 外^が出^{いしゆつ}の種^{しゆ}類^{るい}
- 外^が出^{いしゆつ}のル^るー^ール
- 単^{たん}独^{どく}外^が出^{いしゆつ}の許^{きょ}可^か
- 先^{せん}生^{せい}と一^{いつ}緒^{しょ}に^い行^がく^{いしゆつ}外^が出^{いしゆつ}

57P

58P

59P

60P

9. その他^た

- 室長しつちょうさんの役割やくわりについて
- ゴミごみの分別ぶんべつについて
- 係活動かかりかつどうについて
- ブロック会かいについて
- 玄関げんかんのネーム板ばんについて

61P

61P

61P

62P

62P

1 週間^{しゅうかん}の生活^{せいかつ}

時間	月	火	水	木	金	土	日	時間		
6:30	就寝					帰省中 (自分でゆっくり休みましょう)	帰省中	14:00		
7:00	起床 (布団たたみ、身じたくなど)									
8:15	配ぜん・朝食									
	登校準備～登校									
12:45	学校の時間				下校		帰舎 余暇など		17:00	
15:20	下校 (部活動のある人は 17:00)									
17:00	入浴 (前半)・洗濯 余暇・外出など						帰省		配ぜん・夕食	20:30
	配ぜん・夕食									
	そうじ								ブロック会 余暇	
	余暇 入浴 (後半)・洗濯									
20:30	就寝準備 (廊下消灯)					就寝	就寝準備	21:30		
20:45	自室で過ごす時間									
21:30	部屋の消灯									
	就寝 (完全消灯)						就寝			

1. 寄宿舍生活についての心がまえ

●「寄宿舍の生活」について

- ①この「寄宿舍の生活」という冊子は、寄宿舍で生活する生徒全員に配られています。
- ②寄宿舍のルールや過ごし方が書かれていますので、この冊子の内容にそって生活するようにしてください。
- ③この「寄宿舍の生活」には、寄宿舍の基本的なきまりや集団生活を送るうえでのマナー、日常生活に必要な知識、ものごとのやり方などが書かれています。
- ④ただし、この冊子に世の中のルールや一般常識のすべてがのっているわけではありません。
- ⑤ここにのっていること以外にも、やらなければいけないこと、守らなければいけないことがあるということを忘れないでください。



●寄宿舍について

- ①寄宿舍は、「学校から家が遠い生徒のための寮」です。
- ②ただ学校に行くために寮生活をするだけでなく、卒業後、社会に出たときに必要なさまざまな力を身につける場でもあります。
- ③寄宿舍の生活と家の生活の一番大きな違いは、寄宿舍は集団生活の場だということです。
- ④自分のペースで生活できる家とちがい、寄宿舍ではそれぞれがきちんとルールを守り、自分勝手な行動をしないように気を付けなければなりません。

⑤また、自分と違う考え方の友達や、相性がいまいち良くない友達がいるときも、お互いを尊重しあって生活しなければいけません。

⑥寄宿舍では、ときにガマンしたり、相手にゆずったり、周りにあわせてしなければいけない場面もたくさんあります。

⑦一番大切なことは、みなさんが寄宿舍から毎日元気に学校へ行けることです。将来にむけて前向きに学ぶ気持ちを常にもち、みなさんで協力しあって生活していきましょう。



●寄宿舍生活の目的

- ①寄宿舍生活は、卒業後の自立に向けての第一歩です。
- ②この学校でみなさんが目標にしてほしいこと、それは「自立した生活のために必要な力を身につけること」と「健全な心とからだで、社会的自立をすること」です。
- ③「社会的自立」…少し難しい言葉ですが、下に言葉の意味をのせておきますので、読んでおいてください。



ポイント

社会的自立って？

社会の中で、法律やルールを守り、周りの人たちと良好な関係を保ちながら経済活動、社会活動に参加し、社会の構成員としてその役割をこなすこと。

⇒カンタンに言うと、「悪いことをせず、みんなと仲良くしながら、自分で働いて生活すること」のようなイメージです。

●^{きしゅくしゃせいかつ} 寄宿舎生活で身につけてほしい^{ちから} 力とは

^{しゃかいてきじりつ} 社会的自立というゴールに向かいながら、みなさんは^{きしゅくしゃ} 寄宿舎でどのような^{ちから} 力を身につけるとよいでしょうか。

【その1】^{せいかつ} 生活の自立に必要な^{ちから} 力

- ①^{じぶん} 自分のことを自分でできる^{ちから} 力。
- ②^{きそくただ} 規則正しい生活を送る^{ちから} 力。
- ③^{じぶん} 自分のこころや^{からだ} 体を正しく理解し、必要なときに^{びょういん} 病院に行ったり^{くすり} 薬を飲んだりしながら^{けんこう} 健康を管理できる^{ちから} 力。



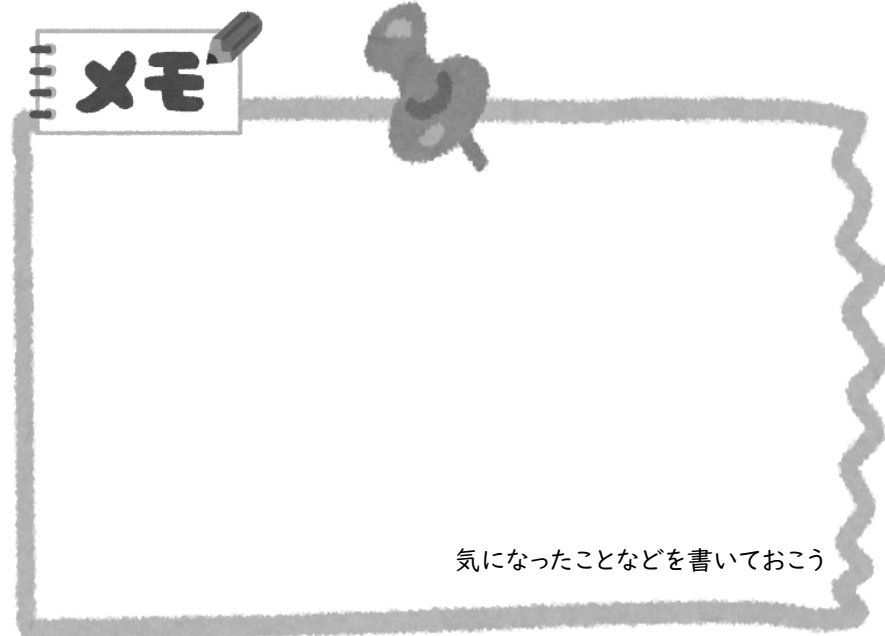
【その2】^{しゃかいさんか} 社会参加に必要な^{ちから} 力

- ①^{あいさつ} あいさつ、返事、敬語などの^{れいぎさほう} 礼儀作法。
- ②^{ほうこく} 報告、連絡、相談や、お礼、^{しやざい} 謝罪などがきちんとできる^{コミュニケーション} コミュニケーション^{りよく} 力。
- ③^{おも} 思いやりや助けあいの^{こころ} 心、^{きょうりよく} 協力する^き 気持ち。
- ④^{ひと} 人の気持ちを^{かんが} 考えたり、^よ 寄り添ったりできる^{ちから} 力。
- ⑤^{じぶん} 自分とちがう^{かんが} 考え方を否定せず^{かた} 尊重できる^{ひてい} 意識。
- ⑥^ば 場の^{くうき} 空気を感じる^{かん} ことができる^{ちから} 力。
- ⑦^{じぶん} 自分のことを自分で決められる^き 力。自分の^{いし} 意志で^と 取り組む^{ちから} 力。
- ⑧^{しゃかい} 社会や^{しょくば} 職場の^{ルール} ルールを^{まも} きちんと守る^{いしき} 意識。
- ⑨^{あんてい} 安定して^{しごと} 仕事に^と 取り組む^{ちから} 力。
- ⑩^き 気持ちを切り替える^か 力。
- ⑪^{じぶん} 自分で^{きんせん} 金銭を^{かんり} 管理する^{ちから} 力。



●^{きしゅくしゃ} 寄宿舎だからこそ身につく^{ちから} 力

- ①^{きしゅくしゃ} 寄宿舎では、^{どうねんだい} 同年代の仲間と一緒に「^{せいかつ} 生活の自立」「^{しゃかいてきじりつ} 社会的自立」という同じ^{おな} 目標に向かって^{もくひょう} がんばることを通じて、自分の^{つう} 長所や^{じぶん} 短所を^{たんしょ} 知ることができます。
- ②^{しゅうだんせいかつ} 集団生活を通じて、^{はたら} 働くときに必要な「^{ひと} 人と^{かか} 関わる^{ちから} 力」を高めることもできます。
- ③^{つら} 辛くなるときもあるかもしれませんが、そんなときは自分が^{じぶん} 寄宿舎で^{なに} 何を^{おも} がんばろうとしていたか、^だ 思い出してみましょう。



気になったことなどを書いておこう

●ルールや制限のある生活について

①学校や寄宿舎だけでなく、世の中のすべての場所にルールやきまりがあります。なぜでしょう？



②みなさんの中には…



「ルールなんてない方がいい！」

「ルールやきまりにしばられたくない！」

「もっと自由にやりたい！」

…と思っている人もいます。

でも…、ほんとうにルールがない方がよいのでしょうか？

③もしも、「赤信号は止まれ」

「人のものを勝手にとるのは犯罪」

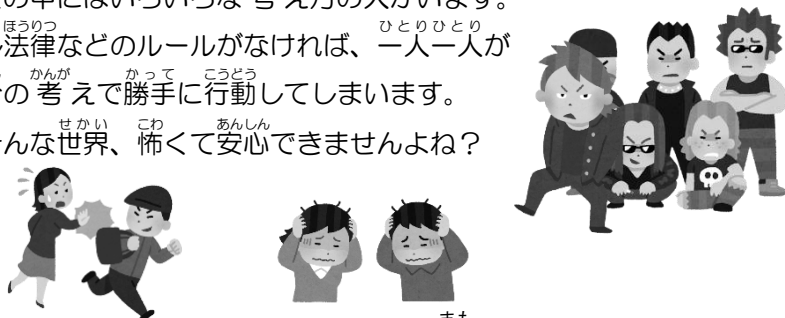
「暴力はどんな理由があっても許されない」

などのルールがなかったら、どうなるでしょう？

④世の中にはいろいろな考え方の人がいます。

もし法律などのルールがなければ、一人一人が自分の考えで勝手に行動してしまいます。

…そんな世界、怖くて安心できませんよね？



⑤ルールがあってみんながそれを守るから、
自分の安全も守られ、安心して生活できるのです。

⑥自分たちがしっかりとルールを守することで、寄宿舎が安全で、安心して場所になる、ということを忘れないでください。

●「規範意識」について

①ルールやきまり、マナー、約束を守りながら行動しようとする心がまえのことを「規範意識」といいます。

②みなさんには在学中、この「規範意識」をしっかり高めてほしいとおもいます。

③「規範意識」が高まると、単にルールやきまりを守るだけでなく、自分以外の人のことを尊重し、お互いのことを大切にすることができるようになってきます。

④みなさんが社会に出ると、どこへ行っても必ずルールやきまり、守るべきマナーなどがたくさんあります。

⑤ルールやマナーを守ることができない人は、そこにいることを許されなくなり、居場所をなくします。他の人の安全や安心を守るためです。

⑥将来



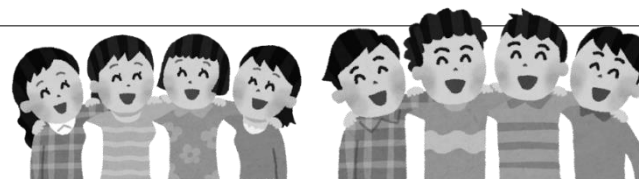
こんなことや…



こんなことにならないためにも
学校を卒業し、社会に出ていく日にそなえて、「規範意識」を高めるための努力を続けていきましょう。

まとめ

みんなでルールやきまりを守り
安全で安心できる寄宿舎生活を実現しましょう。



2. 集団生活のマナー

●みんながいきいきと寄宿舎で生活できるために

- ①寄宿舎は集団生活の場です。さまざまな場面で、自分の思いどおりにならないこともあります。
- ②寄宿舎で生活していく中で、誰かだけがイイ思いをしたり、誰かだけがイヤな思いをしたりすることがあってはいけません。
- ③寄宿舎にいる生徒全員が、気持ちよく生活するために大切なことをかくにん確認しましょう。

●プライバシーを大切にしよう

- ①集団生活の場だとしても、個人のプライバシーは最大限守られるべきものです。



- ②どんなに仲が良い友達でも、こえてはいけないうわさ言があるの、それを確認しましょう。

(ア) 他人の持ち物を勝手に触ったり使ったりしない。
(イ) 他人の引き出しやロッカーを勝手に開けない。
(ウ) 人のベッドのカーテンを勝手に開けない。
(エ) 人のベッドに勝手に入らない。
(オ) 他人の部屋に入るときは入っていいか聞く。
(カ) 部屋の人がいなときは勝手に他の部屋に入らない。
(キ) 家庭の事情など個人的なことをずけずけと聞かない。

●集団生活の場で必要な気づかいを覚えよう

- ①寄宿舎では、一緒に生活する人のことを常に考えて行動する習慣を身につけましょう。

(ア) TVや音楽の音量が大きくなりすぎないように気をつける。
(イ) 楽しい場面でも騒がしくならないよう気をつける。
(ウ) 娯楽室や余暇室を使うときはゆずりあう。
(エ) 寄宿舎の物を独り占めしないよう気をつける。
(オ) 食堂や事務室など棟の外に行くときは服装に気をつける。
(カ) 共有スペースや他の部屋へ行くときはくつしたをはく。
(キ) 安全のため、ろうかを走らない、乱暴な行動をしない。



●人とかかわりかたを考えよう

- ①集団生活をつうじて、正しい礼儀や言葉づかいを覚えよう。
- ②他人にいやな思いをさせないために大切なことを確認しましょう。

(ア) 時間や場面に合ったあいさつを覚える。
(イ) だれにでもあいさつや返事をきちんとする。
(ウ) 先生や先輩に敬語(ですます)で話す習慣を身につける。
(エ) お礼や謝罪(あやまること)を相手にきちんと伝える。
(オ) 他人の会話に割り込まない。(※)
(カ) 自分の話をするだけでなく、相手の話も聞く。
(キ) 乱暴な行動や態度、言葉づかいはしない。
(ク) 自分と違う意見や考え方を否定しない。
(コ) 他人のうわさ話をむやみにしない。
(サ) 無視やいじめは絶対にしない。

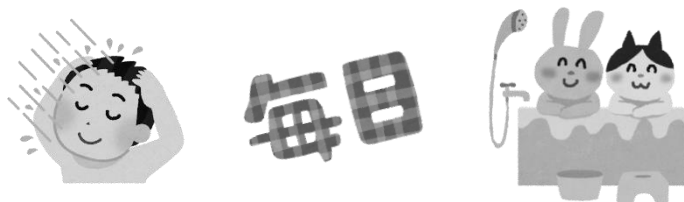
※どうしても用事があるときは「お話し中すみません」と言ってから話しましょう。

3. 下校後の過ごし方

パート1 入浴とシャワー浴

●入浴とシャワー浴の目的

- ①学校で一日活動したあとのからだや髪には、汗をかかなかったとしても目に見えない汚れがたくさんついています。
- ②からだを清潔に保つことは、健康に生活するうえでも、身だしなみのうえでも大切です。毎日お風呂に入ることを習慣にしましょう。



●寄宿舎での入浴とシャワー浴のしかたについて

- ①寄宿舎では、浴槽にお湯をためて入ることができる日を「入浴日」、シャワーだけで済ませることは「シャワー浴」として区別しています。
- ②シャワー浴は毎日できますが、お湯をためる日は、男子棟と女子棟で交互になっています。

	男子棟	女子棟
入浴日	毎週月、水曜日	毎週火、木曜日
シャワー浴	毎日できます。	

※時間については、棟内の掲示物などで確認してください。

やってみよう!

下校したあっと疲れてるし「お風呂入るのめんどくさい」と思いますよね?
でも、下校後すぐに入ってみてください。自分の時間がたくさんできますよ!

●お風呂に行く前の準備

- ①持ちものを用意します。必要なのは入浴道具と着替えです。
 - ②順番の予約をします。
- ⇒予約は各棟で決められた方法でおこなってください。

【もちものの例】



入浴道具はカゴなどにまとめましょう。

着替えは、下着などが他の人に見えないようにバスタオルにくるむか、袋などに入れてもって行くのがエチケットです。

●お風呂の順番が来たら...

- ①次の人を待たせないために、すぐに浴室へ行ってください。
- ②脱衣場で服を脱いだら、脱衣かごに服を入れてください。
- ③タオルで体の前や陰部をかくし入浴道具をもって浴室に入ります。



お風呂の床はぬれていてすべりやすいです。あぶないのでゼッタイに走ったりしないこと!

●入浴の手順

※最初に自分のお尻や陰部を軽く下洗いし、イスも軽く流してから座ります。

- ①まずはからだ全体と髪の毛をしっかりと洗います。
- ②浴槽に入るときは、からだに泡がついていないか確認します。

●入浴するときのきまりとマナー

- ①ふざけて友達に水やお湯をかけるのは禁止です。
- ②浴槽の中で泳いだりもぐったりすることも禁止です。



- ③浴槽にお湯を入れるレバーは、やけどをする危険があるので先生の許可なくさわらないでください。
- ④イスや洗面器、自分が使っていた場所は、次の人が気持ちよく使えるように、終わったらシャワーで泡や髪の毛を流しましょう。
- ⑤シャワーのお湯や泡が周りの人に飛び散らないように、シャワーを出す強さに気をつけましょう。
- ⑥浴槽の中にタオルを入れてはいけません。
- ⑦浴槽に入るときは、邪魔にならない場所に自分の入浴道具を置いてから入ってください。
- ⑧大きな声で騒いだりせず、静かに入浴しましょう。



※長湯しすぎるとのぼせます。ほどほどに。

●あがるときは…

- ①脱衣場に出る前に、ちいさいタオルでからだを軽くふきます。
- ②入浴道具の入ったカゴには水が入っていることがあるので、浴室を出る前にその水をきちんと捨ててから脱衣場に出てください。
- ③足ふきマットで足のうらもよくふいてください。

重要!

からだがビショビショのまま脱衣場に出てくることは、温泉や銭湯でもマナー違反とされています。床がぬれて他の人がイヤな思いをしてしまうので、浴室の中できちんと髪やからだをふいてくる習慣を身につけましょう!

浴室から出る前に
からだをふこう



足ふきマットも
きちんと使おう

●あがったら…

- ①次の人がきますので、素早く着替えて脱衣場を出ましょう。
- ②脱いだ服は、着替えをもってきたときと同じくバスタオルにくるむか袋に入れます。
- ③必要であれば入浴道具やカゴについた水をふきます。
- ④脱衣場に忘れものをしないように気をつけましょう。
- ⑤ドライヤーでしっかりと髪をかわかします。
- ⑥脱いだ服や使ったタオルなどはその日のうちに洗濯しましょう。
- ⑦タオル類は、ぬれたまま放っておくとくさくなってしまうので、どうしてもその日のうちに洗濯できないときは一旦干しておきましょう。

Q & A

Q.「着替えをバスタオルでくるむのはなぜですか?」

(美深町・高校1年生)

A. 着替えの中でも、とくに下着類はほかの人に見られないようにするのがエチケットです。また、お風呂の行き帰りで落としてしまうこともあるので、バスタオルでくるむか袋に入れることをおすすめします。

パート2 洗濯

●洗濯をする意味

- ①わたしたちが毎日着る服には、いろいろな汚れがつきます。
- ②汚れの中には、わたしたちのからだから出る汗やアカ、皮脂の他に、テレビのCMでもやっているように雑菌などもついていきます。
- ③洗濯をしないで同じ服を着続けると、汚れた服でからだの清潔が保てなくなるだけでなく、身だしなみ的にもNG。また、イヤなにおいや不快な見た目でも他の人に不快な思いをさせてしまいます。
- ④また、服の汚れを長い間そのままにすると落ちにくくなり、色が変わって着られなくなってしまうこともあります。
- ⑤洗濯は、からだを清潔に保つことと、服を長もちさせて繰り返し着ることができるようにする、という2つの意味があるのです。

●寄宿舎での洗濯について

- ①寄宿舎では、基本的に毎日洗濯することをすすめます。
- ②毎日洗濯することで、いつもきれいな服を用意することができ、からだの清潔や身だしなみが整うことにつながります。
- ③もし洗濯ものが少なくても、2日に1回は必ず洗濯するようにしてください。



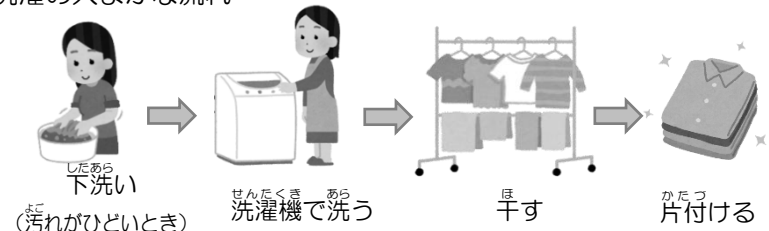
Q&A

Q.「毎日洗濯しなければいけませんか？」(美深町・高校3年生)

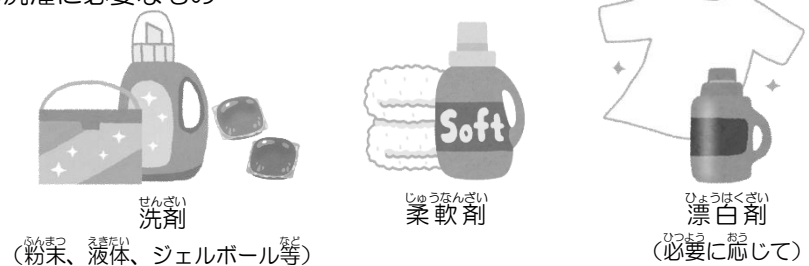
A. はい、できるかぎり毎日してほしいです。実際にやってみると、毎日それなりの量の洗濯ものがあるはず。干す洗濯ものが多くなるとますますめんどくさくなって「負のスパイラル」におちいってしまうので、少ないうちに終わらせましょう。

●洗濯の基礎知識

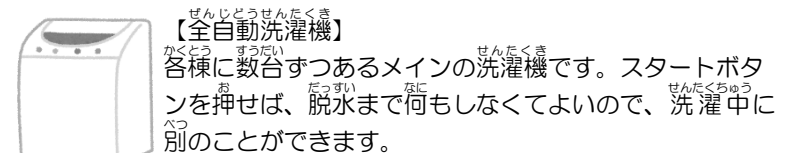
①洗濯の大まかな流れ



②洗濯に必要なもの

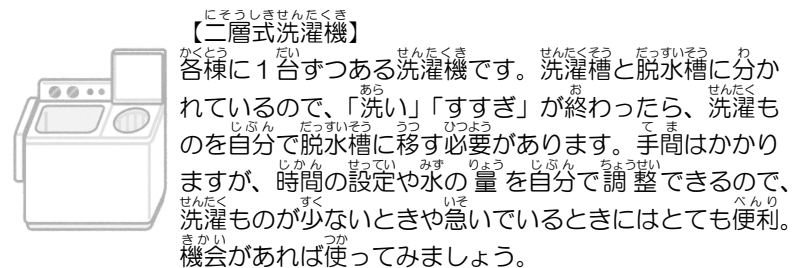


③洗濯機の種類



ポイント

寄宿舎にある洗濯機の機能はほとんど同じですが、メーカーや機種によって、それぞれちょっとずつ使い方や表示が違います。使い方がよくわからないときは、遠慮なく先生に聞いてください。



●洗濯のしかた

【その1】洗濯機がいているか確認します。

- ①洗濯機がいていればそのまますぐに洗濯することができます。
- ②他の人が使っているときは、順番待ちをします。
- ③各棟で決められた方法で予約し、順番が来るのを待ちましょう。

【その2】洗濯します。

- ①洗濯機に洗濯ものを入れます。
- ②洗剤、柔軟剤（使う人は漂白剤も）

などを入れます。

- ③洗濯機のふたを閉め、モード（☆）を選んでスタートします。

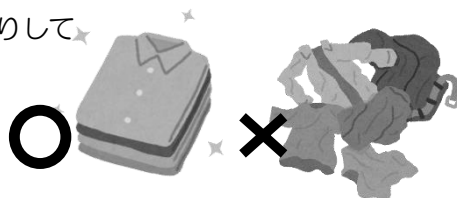
やってみよう！

☆全自動洗濯機には「お急ぎ」とか「時短」というモードがあります。
標準モードよりも使う水の量が少なく、普通なら2回のすすぎが1回になるの
で、標準モードの半分くらいの時間で終わります。ぜひ活用しましょう。

- ④終了時間の目安を確認して終わるのを待ちます。
 - ⑤終了したらすぐに取り出し、決められた場所に干します。
- ※取り出した洗濯ものはすぐに干さないと、シワや悪臭の原因になる
ので気をつけましょう。

【その3】片づけ

- ①干してあった服が乾いたら全部取り込み、部屋に持っていきます。
- ※いつまでも干しっぱなしにするのはやめましょう。
- ②たたんだりハンガーにかけたりして、きちんとしまします。



【応用編】下洗いのススメ

★ワイシャツのえりや下着、くつしたの汚れがひどいときや、実習などで軍手や作業着に泥汚れなどがついていいるときは、洗濯機に入れる前に「下洗い」をします。

方法は掲示物などを見て覚えてください。

下洗いの方法や下洗いが必要かどうか

わからないときは、先生に確認しましょう。



●洗濯についてのあれこれ

①洗濯するべきもの

- ・その日学校で着ていたワイシャツ、Tシャツ、ジャージなど。
- ・お風呂や洗面で使ったタオル類。
- ・着替えた下着や私服。

②洗濯するベストなタイミング

- ・毎日の入浴（シャワー浴）のあと。

Q & A

Q.「洗濯するのはどうしてお風呂のあとがいいんですか？」

A. みなさん、お風呂に入ったあと服を着替えますよね？そうすると、脱いだ服や使ったタオル類などが洗濯ものとなります。

一日の中で一番洗濯ものが多くなるのがお風呂のあとだから、このタイミングで洗濯するのが一番効率的！ということで、お風呂のあとに洗濯することをオススメしています。

Q.「洗濯したのになんかクサイ気がするんですけど…」

A. ニオイの原因はさまざまですが、次のようなことをしていませんか？

⇒「濡れたまましばらく放置していた」「洗剤や柔軟剤を大量に入れた」「干すときにきちんと間隔をあげなかった」などなど…これ、全部ニオイの原因になります。心当たりのある人は今すぐ改善しましょう。



●洗濯に役立つ知識

①ニオイの原因

- 洗濯もののニオイはほとんどが「雑菌」によるものです。
- 雑菌の繁殖を防ぐことがニオイを防ぐことにつながりますので、次のような対策をしてみましょう。

☐ 毎日こまめに洗濯する。
☐ 洗剤や柔軟剤は入れすぎず、適切な量を使う。
☐ とにかくすぐに干す。
☐ 洗濯ものの間隔をあけて干す。
☐ 空気や風に触れるようにできるだけ広げて干す。
☐ ワイドハイターや、抗菌洗剤を活用する。

②洗剤や柔軟剤の適切な使い方

- 柔軟剤は衣類を柔らかくしたり香りをつけるためのものです。柔軟剤だけでは汚れは落ちず、洗剤の代わりにはならないので注意。
- 洗剤や柔軟剤の容器には、適切な使用量が書かれていますので、入れすぎないように気をつけましょう。
- 柔軟剤は洗濯機の正しい場所に入れましょう。洗剤と柔軟剤がまざるとお互いの効果を消してしまい、まったく意味がなくなってしまうので気をつけましょう。

③洗濯機の正しい使い方

- 詰めこみ禁止！⇒洗濯機に入れてよい洗濯ものの適正な量は、表示されている量の80%くらいといわれています。
- 洗濯機の中に洗濯ものをぎゅうぎゅうに入れてしまうと、汚れが落ちずニオイの原因になります。それだけでなく、洗濯機の故障にもつながりますので絶対にやめてください。

●おまけ：日本の洗濯事情

①日本人の半数以上の人が毎日洗濯している！

- 理由「タオルを毎日洗いたいから」
- 「干す枚数が少ない方が結果的にめんどくさくないから」
- 「汗をかいた服を次の日まで置いておくとかさくなるから」
- 「いっぺんにたくさん干せるスペースがないから」
- 「花粉症なので、花粉のついた服を置いておきたくないから」
- 「洗濯と入浴で一日がリセットされる気がするから」
- ※みなさんも、できるだけ毎日洗濯しましょうね！

②人気の洗剤・柔軟剤ランキング（令和6年3月調べ）

洗剤	柔軟剤
1位：アタック抗菌EX	1位：フレアフレグランス
2位：トップスーパーNANOX	2位：ランドリン
3位：アリエールジェルボール	3位：レノアオードリュクス

③ジェルボール洗剤のメリットとデメリット

メリット（良いところ）	デメリット（欠点）
量をはかる手間がかからない	量を調節できない
すすぎが1回でOK（節水、時短）	破裂することがある。
洗浄力が強い	色合いが変わってしまうことがある

- 毎日洗濯する寄宿舍ではジェルボールのメリットが多いですね。
- ただ、すぐく洗濯ものが少ないときには、もったいない気もします。
- そんなときのために、ジェルボールと液体洗剤の両方を用意しておくのもいいかもしれませんね。



パート3 食事

●食事はいっしょに食べよう

- ①食事は健康な体と心のベースになるととても大切なものです。
- ②筋肉、骨、皮膚、髪の毛など、人間のからだのすべての部分が、食べ物に含まれる様々な「栄養素」によって作られています。
- ③また、人間は、歩く、走る、跳ぶなどの体を動かすときだけでなく、息をする、寝る、頭を使って何かを考える…など、どんなときにも「エネルギー」を必要とします。わたしたちはこのエネルギーも食べ物から得ています。
- ④このように、人間のからだは常に「栄養素」と「エネルギー」を必要としていて、それを「食事」を通じて様々な食べ物から自分のからだに取り込んでいるのです。

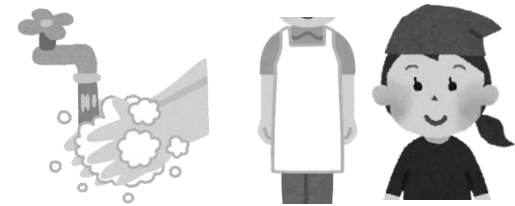
「食事のバランス」については、これでもみなさんイヤというほど言われてきたと思います。学校や寄宿舎の食事は、みなさんにとって必要な栄養素やエネルギーが自然にとれるように考えて作られています。苦手なものもあるかもしれませんが、まずは学校と寄宿舎の食事をきちんと食べることから始めてみましょう

●寄宿舎での食事のながれ

- ①寄宿舎では毎日、朝食（朝ご飯）と夕食（晩ご飯）を食べます。
- ②食べる場所は、食堂です。体調が悪い人や何か事情があって食堂に行けない人以外は、全員食堂で食事をします。
- ③食事の準備のことを「配膳」と言います。当番の人は時間になったら食堂へ行き、配膳をします。
- ④配膳が終わったら、他の人も食堂へ行き、「いただきます」のあいさつをして食事開始です。
- ⑤食事が終わったら、「ごちそうさま」のあいさつをして「下膳」します。下膳とは、食器の入った箱などを片づけることです。

●配膳を始める前に…

- ①配膳で一番大事なことは「清潔さ」です。
 - ②手をきちんと洗う、エプロンとバンダナを着ける、できるだけマスクをする、食べ物を直接手で触らない…などのことに気をつけながら行いましょう。
- ※食堂の入り口にはアルコールスプレーもあります。

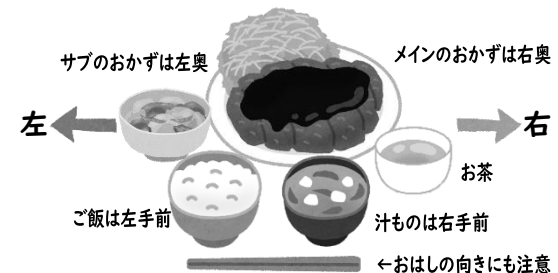


●配膳の手順

- ①配膳当番の人は時間（※）になったら食堂へ行きます。
※食堂の混雑をさけるため、男子と女子で開始時間をずらしています。
- ②まずは、ふきんでテーブルをふきます。
- ③厨房のカウンターから、自分たちのテーブル番号の入ったパン箱（食器が入っています）や食缶、おひつ（ご飯）、バットなどをもってきます。冷蔵庫の中に入っているものも忘れずに。
- ④食堂に掲示してあるその日の「食数表」を見て、自分たちのテーブルの人数や欠席の生徒などを確認してから盛り付けを始めます。
※もし、いない人の分も食器が出てしまっているときは、その分は盛り付けせずに食器をパン箱に戻しておきましょう。
- ⑤カウンターに置いてある盛り付けの見本を参考に、ご飯や汁物、おかずを盛っていきます。
※食べ物と食器の組み合わせを間違えないように気をつけましょう。

やってみよう!

【基本的な食器のならべかた】



⑥盛り付けが終わってあまった分は、男女棟それぞれの「おかわりテーブル」に持っていきます。

⑦盛り付けたものを配りおわったら、全員の品数がきちんとそろっているか確認し、当番以外の人があるのを待ちます。

●食事中の注意事項

①男女棟それぞれ、全員そろったら「いただきます」のあいさつをして食事を始めます。

②食事中はマナーをまもりましょう。詳しいマナーについては、食堂にある掲示物を参考にしてください。

③もし量が多いと感じたり、どうしても食べられないものがあるときは、先生に伝えてから食べる前（※）に減らしましょう。

※一度口をつけてしまったものは減らせないので注意！

重要！

SDGsの時代。食べ物をムダにしないようにすることも大切です。

どうしても食べられないものを簡単に捨ててしまうのではなく、先に減らして、その分を食べられる人におかわりしてもらうことは「あり」です。ただし、苦手だからと言ってちょっとも食べないのはあり？ナシ？減らす前によく考えてみましょう。

④食事で注意されることランキング（令和6年3月調べ）

1位：食べるよりおしゃべりに夢中、声がでかい

2位：遠くの席の人と会話したりジェスチャーでやり取りする

3位：食事中なのに立ち歩きをする

自分の食べられないものを人にあげる

マンガのような盛り方をする

姿勢が悪い



●食事が終わったら

①食べ終わったら、食器をパン箱に戻し、他の人が食べ終わるのを静かに待ちます。

②服薬がある人は、食べ終わったら忘れずに薬を飲んでください。

③「ごちそうさま」のあいさつをしたら、配膳当番以外の方はすみやかに棟へ戻ります。

④配膳当番の人は、パン箱やお茶ポットなどをカウンターに片づけ、自分たちのテーブルをふきんでふきます。

⑤すべての片づけがきちんと終わったことを確認したら、配膳当番の人も棟へ戻ります。



●その他

①食事の途中トイレに行くのは、マナーとしてあまり良くありません。できるだけ食堂に来る前に済ませてきましょう。

②トイレもふくめ、食事の途中どうしても席を離れなければいけないときはだまって行動せず、必ず先生にひと言伝えてください。

③配膳当番ではない人は、時間（※）になったらすみやかに食堂へ行ってください。

※配膳開始から10分後に食堂へ行ってください。

④おかずやデザートを生徒同士で交換したり、あげたりもらったりすることは禁止です。

⑤おかわりは、ある日とない日があります。まずは出された分をしっかりと食べるようにしましょう。

パート4 そうじ(掃除)

●自分たちで使う場所は自分たちでキレイに

- ①寄宿舎では「舎室そうじ」と「全体そうじ」をおこないます。
- ②そうじは基本的に毎日、夕食後の時間におこないます。



「全体そうじ」とは、トイレや洗面所、廊下など、みなさんが共同で使う場所をそうじすることです。全体そうじは、各部屋で当番を決めておこないます。

●そうじ当番は責任をもっておこなひましょう

- ①全体そうじの当番表は各棟に掲示されています。
- ②自分たちが何曜日にどの当番になっているか、しっかりと確認しておきましょう。
- ③全体そうじの当番にあたる日は、舎室そうじよりも先に、まず全体そうじをおこなひます(※)。
※他の部屋と合同でおこなひこともあるので、時間に遅れないようにしましょう。
- ④全体そうじが終わったら、舎室そうじをおこなひてください。
- ⑤そうじのしかたは、場所によって違ひます。掲示物を確認しながらていねひにおこなひてください。

毎日



注意

そうじを早く終わらせたくて、全体そうじをする人と舎室そうじをする人を別々にしてある部屋がありますが、全員で一緒におこなひてください。



●そうじをするときの注意点

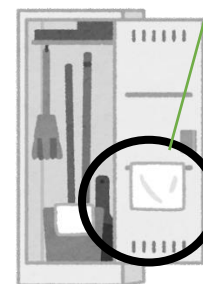
- ①そうじは「キレイにすること」が一番の目的です。
- ②いくら掃除機をかけても、ぞうきんでふいても、キレイになっていなければ意味がありません。
- ③まだホコリが落ちていたり、ゴミ箱のゴミをまだ捨てていなかったりどう見ても部屋がぐちゃぐちゃなのに、「終わりました!」と報告してくる人がいますが、それではダメです!
- ④そうじした場所がきちんとキレイになって初めて、「そうじが終わった」ことになるということを忘れないでください。

●そうじをするときのポイント

- ①そうじを始める前に、室長さんを中心にだれがどの役割をするのか決めてから始めると良いでしょう。
- ②毎回同じ人が同じ役割をするのではなく、いろいろな役割があたるように考えてください。
- ③自分の役割が終わった人は、他の終わっていないところを手伝うことでそうじを早く終わらせることができます。

やってみよう!

そうじのコツを表す言葉として、「そうじは上から・奥から」というものがあります。ホコリやゴミは、奥の方にたまりやすく、高いところから低いところに落ちることからできた言葉で、二度手間にならないよう、まず高いところ、奥の方からそうじを始めると良いでしょう、という意味です。



そうじようぐい掃除用具入れにぬれたぞうきんがはいつ入っているときに扉をしめてしまうとニオイの原因になります。しばらくはあ開けっぱなしにしておこう!

パート5 よ か じ か ん す 余暇時間の過ごし方

●余暇時間とは

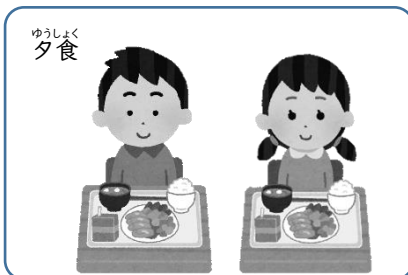
- ①余暇時間とは、「自分で自由に使える時間」のことです。
- ②下校後、寄宿舎でもいろいろとすべきことはありますが、入浴、洗濯、夕食とそうじ以外の時間は、基本的に「余暇時間」になります。
- ③次の項目で、余暇時間をどのように使うとよいのかを説明します。



食事や睡眠は「生きるために必要な時間」、洗濯やそうじ(大人になると仕事)は「生活を維持するために必要な時間」です。それ以外の自由な時間が「余暇時間」となります。寄宿舎では、下校から就寝までの約6時間のうち、約4時間くらいは自由に使えるはずですよ。

●余暇時間を上手につくろう

- ①みなさんが学校から寄宿舎に帰ってきてから、寝るまでの間にすべきことはだいたい次のとおりです。



②毎日必ずおこなうことの他にも、テスト勉強や学校から持ち帰っておこなわなければならないこと、係活動などもあります。

③すべきことを全部済ませ、余った時間が、みなさんが自由に使える余暇時間ということになります。

④下校後から就寝までの約6時間を、どのように使うかを考えたとき

A. いろんなことを後回しにしてとりあえず遊んじゃう。

B. すべきことを先に終わらせてから、残り時間でゆっくり好きなことを楽しむ。

↑あなたはどちらのタイプですか？

そして、どちらが良いと思いますか？



⑤いろいろな考え方がありますが、寄宿舎では、「B」を目指してほしいと思います。その理由は…

- ・自由に使える時間が長くなり、余暇が充実する。
- ・先生たちから声をかけられる回数が少なくなり、ストレスが減る。
- ・「●●をしなきゃ…」という焦りがないので、楽な気持ちで過ごせる。
- ・結果的に「生活の質」が上がる。

⑥すべきことを先に済ませる習慣を身につけて、「余暇時間を上手に作れる人」、「余暇時間を上手に使える人」になりましょう。

ポイント

先に遊んでしまう人は、「アリとキリギリス」や「うさぎとかめ」の話の思い出してみよう。最初に余裕ぶって油断していたキリギリスやうさぎは、最後にどうなったかな？



●余暇時間の大切さを知ろう

- ①余暇時間はただの「遊ぶための時間」ではありません。
- ②余暇時間は、からだだけでなく、こころの健康にとっても非常に重要な意味があります。
- ③学校の体力づくりや実習などで疲れたからだを回復したり、楽しい時間でストレスを解消したりすることで、毎日元気に過ごせることにつながるということをおぼえておきましょう。

●余暇時間の使いかたのバリエーション

最近では持ってきたゲームをしたり、友達とワイワイしたりしながら過ごす人が多いですが、いろいろな過ごしかたができます。

①自分のペースでムリなく過ごす

⇒「友達といっしょに過ごす時間」「自分だけで過ごす時間」を使いわけてみましょう。



②趣味にうちこむ。

⇒寄宿舎でもできることがいろいろあります。
まずは先生に聞いてみましょう。

③運動などからだを動かす活動をする

⇒からだを動かすことはストレス解消にとっても有効です。体育館やグラウンドなど、下校後に学校のスペースを使うこともできます。



④外出する

⇒買いものや散歩など、外に出ることで気持ちがスッキリすることがあります。外出のルール（⇒57P）を確認してやってみましょう。



⑤とにかく休息する

⇒夜の睡眠とは別に、気持ちやからだを休めることも大切なことです。

「余暇時間だから何かしなきゃ！」と思う必要はありません。

リラックスしてただボーっと過ごすことも、立派な余暇時間の使いかたのひとつです。

まとめ

・余暇時間は、自分が自由に使える時間のこと。

- ・余暇時間はココロとカラダの健康のためにとても大切な時間。
- ・寄宿舎の余暇時間は、下校から寝るまでの6時間の間でいたい4時間くらい。
- ・余暇時間を有効に使うためには、入浴や洗濯などを早く終わらせることが大事。
- ・余暇時間にしっかりリフレッシュすることで、毎日が充実する。
- ・余暇時間の使いかたにはいろいろなパターンがあるので、自分に合った過ごしかたをすることが大切。
- ・「何かする」だけが余暇じゃない。「何もしない」も立派な余暇の過ごしかた。



4. 就寝・起床・登校

● 就寝について

- ①「就寝」は、「寝」という文字のとおり、寝ることです。
- ②寄宿舎では、就寝に向けて次のように時間と動きが決まっています。

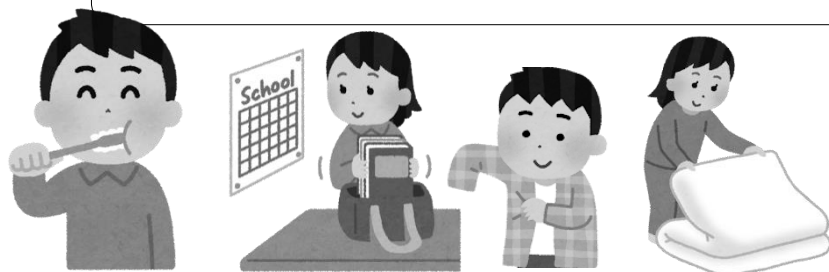
時間	動き
20:30 (8時半)	就寝準備を始めます。 ろうかの電気が消えます。
20:45 (8時45分)	自分の部屋に入ります。(舎室で過ごす時間)
21:00 (9時)	部屋の電気を消します。 起きている人は机の電気をつけます。
21:30 (9時半)	すべての電気を消し、ベッドに入り、寝ます。

- ③上の表にあるように、20:30 (8時半)になったら、ろうかの電気が消えますので、就寝準備を始めてください。



【就寝準備の時間ですること】

- ・歯みがき、洗面⇒虫歯やニキビを防ぐために大事です。
- ・着替え⇒余暇時間と寝るときの服は別にしましょう。
- ・布団敷き⇒寝る直前にドタバタしなくて済むようにこの時間までに。そうじが終わったらすぐに敷いても OK。
- ・その他⇒トイレに行く、次の日の時間割を確認しておく…など。



- ④20:45 (8時45分) までには自分の部屋 (舎室) に入り、そこからは自分の部屋で過ごしてください。

- ⑤20:45 からは、ゲームや音楽は他の人に音が聞こえないようにし、ろうかや他の部屋にまで聞こえるような大きな声での会話はやめましょう。



- ⑥トイレや水分補給のときはがまんせずに部屋から出て OK です。

ただし、本人以外の用事のない人が一緒に出てくるのは禁止です。

- ⑦21:00 (9時) になったら部屋の電気を消してください。そこからまだ起きている場合は、机の電気をつけて過ごしてください。

- ⑧21:30 (9時半) になったらすべての電気を消してベッドに入り、寝てください。

※よくゲームや音楽プレイヤーの画面がついたまま寝てしまっている人がいます。寝る前にきちんと消してくださいね。

Q & A

Q.「同じ部屋の人が早く寝てしまうのですが会話をしても大丈夫ですか？」

Q.「早く寝たいのに、同じ部屋の人が起きていて落ち着きません。どうしたらよいですか？」

A. お互いに気を使ってしまう状況ですね。この場合、どちらかだけを優先することはありません。21時半まで起きていたい人にも、早く寝たい人にも、どちらにも権利があります。大切なことは、相手に腹を立てながら過ごすよりも、「自分たちは時間まで起きているけど、ごめんね」という気持ち、「早く寝てしまうけど、気にしないでね」という気持ちをお互いにもって生活することではないでしょうか。

- ⑨消灯後トイレに行きたくなったときは、がまんせず行ってください。また、体調が悪くなったときや何か困ったときは、遠慮せず宿直室にいる先生に伝えにきてください。

●起床について

- ①「起床」は、ふとんから出て動き出すことです。
- ②寄宿舎の朝の動きは、次のようになります。

時間	動き
6:30 (6時半)	起床します。
7:00 (7時)	はいぜん かいし ちょうしょく 配膳開始～朝食 ※女子棟から先に始めます。開始時間は各棟に掲示してあるものにしてください。
7:30 (7時半) すぎ～	ちょうしょく お 朝食が終わったら棟にもどります。 とうこうじゅんび はじ 登校準備を始めます。
8:15 (8時15分)	とうこう ほうそう 登校。放送にしたがってすみやかに登校してください。

- ③上の表にあるように、6:30 (6時半) になったら起床です。ろうかの電気がつき、音楽が流れたら、朝の身じたくを始めてください。
⇒6:30 よりも前に目が覚めたときは、まだ寝ている人もいますので、ベッドの中か自分の机のところで静かに待っててください。



メモ

【起床後にすること】

- ・歯みがき、洗面、寝ぐせ直し⇒身じたくの始まり。しっかりやりましょう。
- ・窓のカーテンを開ける⇒太陽の光を浴びると目が覚めます。
- ・着替え⇒食堂に行ける服装に着替えましょう。
- ・布団たたみ⇒登校直前にドタバタしなくて済むようにこの時間で。
- ・干してあった洗濯ものを取りこむ。
- ・その他⇒時間割を見てもち物の再確認など。

- ④起床から登校までの時間は、おしゃべりや遊びの目的で他の部屋に行くこと（他室訪問）を禁止しています。
自分の準備のために時間を使ってください。



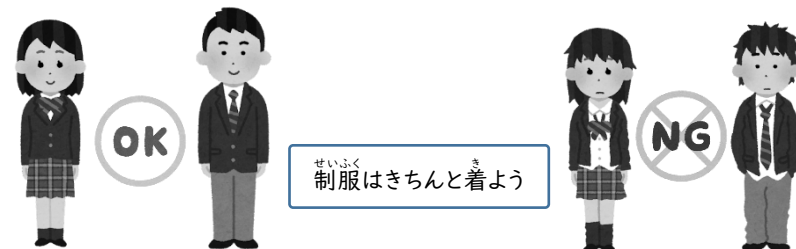
●登校準備について

- ①朝食が終わったら食後の歯みがきをし、登校準備を始めます。
- ②1時間目の授業の服装で登校します。時間割を見て、間違いのないように着替えてください。

注意

【登校時の服装について】

- ・制服の正しい着かたは掲示物を見て確認してください。
- ・気温や天気に合わせて上着や傘などを用意してください。
- ・他の授業で使う服なども忘れずにもちましょう。



- ③着替えが終わったら、もち物の最終確認をし、登校の放送がかかるまで自分の部屋で待っててください。

やってみよう!

【もち物準備はいつやるのがベストか】

- ・学校のもち物準備は、前の日の寝る前までにやっておくと良いです。
- ・前の日に準備しておくことで朝の登校前の準備に余裕ができ、忘れ物にも気づきやすくなります。



登校準備は
時間に余裕をもって!

●睡眠の大切さ

- ①睡眠には、からだの疲れを回復したり、こころのストレスをリセットしたりするはたらきがあります。
- ②他にも、寝ている間にはからだの成長に関わる「成長ホルモン」が分泌されたり、からだを守る「免疫機能の増加」や「記憶や感情の整理」がおこなわれたりします。
- ③もし睡眠が足りないと、学校でボーっとして本来の力が発揮できなくなってしまうだけでなく、イライラしやすくなったり、落ち込んだりと、感情の面でもマイナスの要素が増えてしまいます。
- ④寄宿舎の睡眠時間は約9時間。しっかりと寝て、疲れやストレスを次の日にもちこさないようにしましょう。

Q&A

Q.「9時間も寝るって長くないですか？」

A. 実は長くないんです。みなさんは多分家で9時間も寝ていないので、長いなど感じているかもしれませんが、アメリカの睡眠学会が推奨する健康のための睡眠時間は8～10時間です。そういう意味では寄宿舎の睡眠時間は推奨の範囲内ということになります。

●洗面について

- ①洗面は顔を洗うこと。「洗顔」とも言います。
- ②洗面で顔についた汚れを落とし、清潔にすることで、ニキビや肌荒れを防ぐことができます。
- ③寄宿舎では、就寝準備のときと起床後の一日2回は必ず洗面することになっています。めんどくさらずにやりましょう。



④夜の洗面は主に肌を清潔にすることによるニキビや肌荒れ予防。朝の洗面はそれに加えて身だしなみを整える意味もあります。

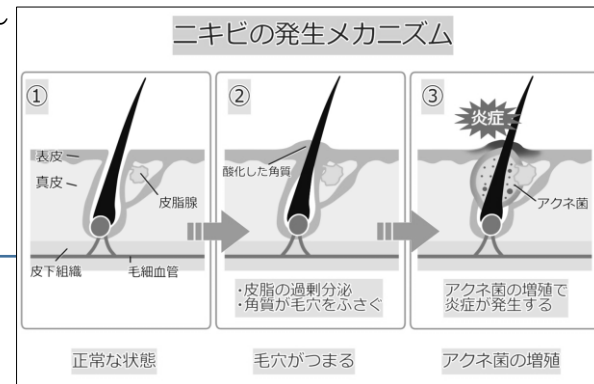
⑤洗面するとさっぱりした気分になり、リフレッシュにつながることもありますので、朝と夜の2回に限らず、ちょっと気分が落ち着かないときに洗面するのもおすすめです。

メモ

ニキビができるメカニズムを知っておこう

ニキビの原因はアクネ菌という菌なのですが、アクネ菌自体が悪者なのではありません。洗面しないことによって古い皮脂や角質で毛穴が詰まり、出口を失った皮脂が毛穴にたまることによって、その中でアクネ菌が繁殖し、炎症を起こします。

このように、洗面をきちんとできていないことがニキビの原因になります。⇒の図の②の状態にしないことが大切です。



●歯みがきについて

- ①歯みがきは、虫歯や歯周病を防ぐためにとっても重要です。
- ②健康面だけでなく、口臭などで他の人を不快にさせないためにも、歯みがきをする必要があります。
- ③寄宿舎では、就寝準備のときと起床後、夕食後、朝食後に歯みがきをしてもらいます。
- ④お口の健康のため、他の人を不快にさせないためにも、しっかりと歯みがきをしてください。



5. もち物の使用と管理について

●寄宿舎にもってきてはいけないもの（もちこむ必要のないもの）

- ①ハサミ、カッターなどの刃物やドライバーなどの工具類。
⇒貸し出し用のものがありますので、もってくる必要はありません。
- ②私物のタブレットやモバイルルータ、スマホなどの通信機器。
⇒スマホをもちこみ、使用するためには、保護者の方からの申請が必要です。（⇒39P）
- ③私物のパソコン、PS5などの据え置き型ゲーム機。
- ④デジカメなどの撮影機器。
⇒スマホやゲーム機についているカメラ機能の使用も禁止です。



- ⑤現金やキャッシュカード。高価なものや貴重品。
⇒もしもちこんで紛失しても、寄宿舎では責任をもてません。
- ⑥自己管理できないほどの大量の本やゲームソフトなど。
- ⑦消費期限が1週間以下の食べ物や生もの、果物。
⇒おやつのもちこみにはルールがあります。（⇒40P）

注意

【もし禁止のものをもってきてしまったら】

- ・気づいたらすぐに先生に伝えてください。
- ・自分でもっていて、紛失など「もしも」のことがあったら大変です。
- ・帰省日まで先生にあずかってもらいましょう。

Q.「もってきてはいけないものがあるのはどうしてですか？」

A. それは、集団生活でのトラブルをさけるためです。もし机の中に刃物を置いていて、誰かがそれをもっていった悪用してしまったり？ もし現金や貴重品がなくなったり？ もし寄宿舎の中で変な写真をとられてしまったり？ みんなが不安になったり困ったりしないように、もちこみ禁止のものを決めているのです。

●もち物の管理について

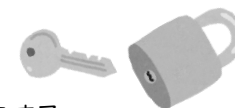
- ①できるだけ、自分のもち物に名前を書くかつける。
⇒名前がついていないと、なくしたときに探すことがむずかしくなります。
- ②「貸し借り」「あげる」「もらう」は禁止。
⇒物の貸し借りや、あげたりもらったりという「物のやり取り」は、あとで思ってもみないトラブルの原因になることがあります。絶対にやめてください。
また、すぐに「貸して〜」とか「ちょうだい」とお願いするのもやめてください。もしお願いされても、きっぱりと断れるようにしましょう。



断られているのにしつこくお願いするのは言語道断。
あとになって「本当はイヤだった」と言われても助けようがありません。
困ったら先生に相談してください。

- ③カギ（南京錠）を活用する。

⇒みなさんの机の上の棚のドアには、カギを取り付けることができるようになっています。自分のもち物を安全に管理するために積極的に使いましょう。使いたい人は、先生に申し出てカギを借りてください



- ④もってくる物は、自分で管理できる範囲の量にする。

⇒みなさんが寄宿舎にもってこようとしている「ソレ」や「アレ」…本当に寄宿舎生活に必要ですか？ そんなにたくさんもってくる必要ありますか？ 自分できちんと管理できますか？ そんなことをキチンと考えてもってくるようにしてくださいね。

【先輩たちの失敗談】

・「DVD30枚もってきたぜ〜」

⇒その週見られる分だけでもくれれば十分です！



・「気づいたら着ない服が引き出しにいっぱい…」

⇒今すぐ家にもって帰りましょう！

・「棚の奥に新品の歯みがき粉が3つもありましたww」

⇒自分のもち物をきちんと把握しましょうね。

←こんなふうにならないように…

●ゲーム機や音楽プレイヤーに関するルール

- ①ゲーム機でもちこめるのは、携帯型に限定します。
- ②据え置き型のゲーム機（Wii や PS5 など）をもちこみ、寄宿舍の TV に接続して使用することはできません。ディスプレイのもちこみもしないでください。
- ③スマホやタブレットをゲーム機や音楽プレイヤーとして使用することはできません。（SIM の有無は関係ありません）



- ④ポータブル DVD プレイヤーのもちこみは可能ですが、外付けのディスプレイのもちこみはできません。
- ⑤寄宿舍では音が出せない時間帯があります。ゲーム機や音楽プレイヤーをもってくるときは、イヤホンやヘッドホンもセットでもってきてください。



- ⑥ゲーム機や音楽プレイヤー、ポータブル DVD プレイヤーは、本体、ソフト、本体やメディアに保存してあるデータについても、すべて自分で責任をもって管理してください。
- ※万が一データの破損などがあっても寄宿舍では対応できません。
- ⑦本体やソフトの貸し借り、データのやり取りは禁止です。
- ⑧破損や紛失は、誰かがわざとやったことがはっきりしているとき以外は、すべて自分の責任になります。

- ⑨すべての機器について、カメラ機能の使用は禁止です。他の生徒のプライバシー保護、学校や寄宿舍の防犯上、重大な事故につながるおそれがあるので、絶対に使用しないでください。
- ⑩ゲーム機や音楽プレイヤーを使つての SNS 利用も禁止です。



●ゲームソフトや漫画、映像ソフトなどに関するルール

- ①ゲームソフトや漫画、DVD や Blu-ray を寄宿舍にもってくるときは次のきまりを守ってください。

(ア) 自分の収納スペースにおさまる数であること。
(イ) 自分で管理できる数であること。
(ウ) 年齢制限にしたがっていること。 ⇒「成人向け (R-18)」の本、映像ソフト、ゲームソフトはすべて禁止です。ゲームソフトのレーティングについては、下の図のとおりです。
(エ) 内容が集団生活に適していること。 ⇒年齢制限にかかわらず、暴力的、性的な描写が過激なもの、著しく反社会的なもの、差別を助長する可能性があるものなど、集団生活の場に適さないと判断された場合はもちこみを許可できないことがあります。
(オ) 違法にダウンロードしたコンテンツでないこと。

OK	ゲームのレーティングによる もちこみ OK/NG のライン	NG
年齢区分の対象となる表現・内容は含まれておらず、全年齢対象であることを表示しています。		17才以上を対象とする表現内容が含まれていることを表示しています。
12才以上を対象とする表現内容が含まれていることを表示しています。		18才以上のみを対象とする表現内容が含まれていることを表示しています。 (18才未満者に対して販売したり頒布したりしないことを前提とする区分)
15才以上を対象とする表現内容が含まれていることを表示しています。		「CERO D」は17歳以上が対象ですが、寄宿舍には16歳の生徒もいるため一律禁止とします。

● 寄宿舍でのスマホ使用に関するルール

- ① 寄宿舍では、保護者（家族）への連絡と、単独帰省帰舎中の緊急時の連絡に使用するときだけ、スマホを使用することができます。
- ② それ以外の目的（動画を見る、SNSを見る、友達に連絡するなど）では使用することはできません。
- ③ 寄宿舍へスマホをもってくるには、保護者の方からの申請（書類の提出）と、校長先生の許可が必要になります。
- ④ 許可を受けたあとも、ルール違反があった場合は許可が取り消されることがあります。
- ⑤ もってきたスマホは、普段は電源を切って舍務室で必ず持ちます。自分で保管することはできません。
- ⑥ 使用の手順は次のとおりです。

使用の目的	保護者（家族）への連絡、帰省帰舎時の緊急連絡
使用できる時間	下校後から 20:30 まで。
使用のしかた	① 舍務室窓口で先生からスマホを受け取る。 ② 舍務室前のスペースで必要な連絡をする。 ③ 終わったら電源を切り、先生に返す。
その他	・ 寄宿舍では充電できません。 ・ 家でしっかり充電してきてください。 ・ 必要な人はモバイルバッテリーをもってきてください。

- ⑦ スマホ使用時は次のことを厳守してください。

(ア) 保護者（家族）への連絡以外の目的で使用しない。
(イ) 在舎中、帰省帰舎途中にカメラ機能を使用しない。
(ウ) 在舎中、帰省帰舎途中に SNS へのアクセスやアップロードをしない。

※ (イ) と (ウ) については、自分や他の生徒のプライバシー保護、学校や寄宿舍の防犯上、大きなトラブルにつながるおそれがあります。絶対に守ってください。

● 寄宿舍のおやつに関するルール

- ① 寄宿舍の余暇時間では、各棟で決められたルールにそっておやつを食べることができます。
- ② 買い物外出をして美深町内で買うことができる他、家庭からもってくることもできます。
- ③ 寄宿舍へのおやつのもちこみにするきまりは次のとおりです。

(ア) もちこぶ量は 1 週間分程度にする。
(イ) 賞味期限が 1 週間以上あるものにする。
(ウ) 一度開封したものは当日中か早めに食べきり、あまったものは帰省日にもち帰る。
(エ) ガム、果物の持ち込みは禁止。

- ④ おやつは保管場所については、各棟のルールにしたがってください。
- ⑤ 一日に必要なカロリーは、寄宿舍と学校の給食で十分とれており、おやつはあくまでも「お楽しみ」や「気分転換」のためのものです。食べ過ぎには十分注意してください。

おやつの
食べ過ぎに注意！



6. ^{ひと}人とのかわりかた

○はじめに

①寄宿舎は集団生活の場です。学校と同様、たくさんの人が一緒に活動、
生活しています。

②「^{きしゅく・せいいかつ}1. 寄宿舎生活^{ところ}についての心^{しゅうだん・せいいかつ}がまえ」「2. 集団生活のマナー」にあるとおり、安全で安心して生活できるようにルールがあり、お互いが^{きもち}気持ちよく^{せいいかつ}生活できるようにマナーがあります。

③人^{ひと}とのかかわりかた、コミュニケーションのとりかたは、ルールというよりはマナー^{てき めん}的な面^{つよ}が強い^{ひと}です。人^{ひと}との正しい^{ただ}いかかわりかたを知ることで、お互^{たが}いが快適^{かいてき}に過^すごせることにつながります。

④社会人しゃかいじんになって、職場しょくばで人ひととのかわりかたがきちんとできている
先輩せんぱいたちは、良い評価ひょうかをもらうことができ、仕事しごとも長続きながつづしています。

⑤寄宿舎の生活をおして、人とかかわるときに大切なことを学び、
社会人になったときに、良い人間関係の中で働けるようになりますように。

●あいさつについて

①あいさつはコミュニケーションの^{きほん}基本です。

②時間^{じかん}や場面^{ばめん}によってさまざまなあいさつがあります。

あさ 朝	おはようございます	どうこう 登校	いってきます、いってらっしゃい
ひる 昼	こんにちは	げこう 下校	ただいまもどりました、おかえりなさい
よる 夜	こんばんは	わか 別れ	さようなら
ね 寝る	おやすみなさい	にゅうしつ 入室	失礼します
れい お礼	ありがとうございます(ました)	たいしつ 退室	失礼しました
しゃがい 謝罪	すみません(でした)、ごめんなさい	しょくじ 食事	いただきます、ごちそうさまでした
かいし 開始	よろしくお願いします	しゅうりよう 終了	おつかれさまでした

③このように、基本的なあいさつだけでも10種類以上あります。この表にあるあいさつ以外にもたくさんのあいさつがあるので、他にどんな場面でどのようなあいさつがあるか、考えてみましょう。

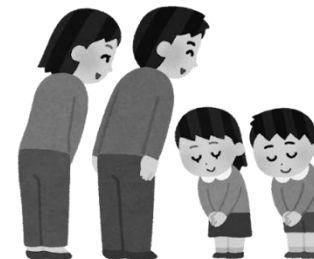
✖️

ほか
【他にどんなあいさつがあるでしょう？】

④友達など仲のいい人同士だと「おはよう」「ただいま（おかえり）」と、
 言いかたが変わることがあります。相手や場面に合わせて言いかたを
 使いわけることが理想ですが、使いわけできないうちはていねい
 な言いかたのほうであいさつするとよいでしょう。

⑤あいさつのポイント

- ^{あい}相手の^め目をきちゃんと見る。
- はっきりした^{くちよう}口調、^{あい}相手の^き聞きとり
- やすい^{こえ}声であいさつする。
- ^{じぶん}自分から^{さき}先にあいさつをする。
- あいさつをしながら^{あたま}頭^さを下げる（おじぎ⇒☆）。
- ^{ある}歩きながらではなく、できるだけ^た立ち^ど止まる。



やってみよう。

☆ 日本にほんのあいさつおほの大きな特徴とくちょうのひとつに「おじぎえしゃく（会釈）」があります。

あいさつのときに頭を下げることで、相手^{あいて}を尊重^{そんじゆう}する気持ち^{きもち}（敬意^{けいい}）を表して
いると言^いわれています。

順番としては、「あいさつの言葉^{ことば}を言う^いのが先^{さき}、おじぎが後^{あと}」が良い、とされています。社会人として最も必要な礼儀^{れいぎ}のひとつです。みなさんも自然^{しぜん}にできるようになりましょう。

●言葉づかいについて

①「言葉づかい」は、あいさつと同様、コミュニケーションのうえでとても大切なポイントです。

②言葉づかいに気をつけた方が良い理由としては…

- ・相手に良い印象をあたえるから。
- ・自分の言いたいことが相手に正しく伝わるから。
- ・相手から信用、信頼してもらえるようになるから。

などがあります。

③寄宿舎や学校で人とのかかわるときの言葉づかいで、気をつけると良いポイントを確認してみましょう。

(ア)敬語で話す。

⇒基本的に、目上(年上)の人や初めて会う人、知り合って間もない人には敬語で話しましょう。相手と自分の関係を理解することが大切です。

(イ)乱暴な言葉は使わない。

⇒「バカ」「ムカつく」「ウザい(うぜえ)」「お前(テメエ)」「殺すぞ」「死ね」など。冗談のつもりでも、相手がそう受けとってくれるとは限りませんし、このような言葉はそもそも使う必要がありません。

(ウ)相手を呼ぶときは、呼びすて、ニックネーム(あだ名)ではなく「～さん」と呼ぶ。

⇒呼びすては、場合によっては非常に冷たく乱暴な印象を与えます。また、ニックネームは、相手がその呼ばれかたを望んでいないことや、バカにされたと感じてしまうこともあるのでやめましょう。

(エ)印象が悪くなる言葉を使わない。

⇒「4D言葉」を知っていますか?「でも」「だって」「どうせ」「だから」の4つの言葉です。これらの言葉は非常に印象が悪くなる言葉として近年注目されています。他にも話し始めに「まあ」をつけると、そのあとの内容がすべて軽い印象になってしまうと言われています。他にもたくさんの「印象が悪くなる言葉」があります。自分でも考えてみましょう。

●話しかたについて

①せっかく良い言葉づかいができていても、話しかたを間違えると台無しになってしまうことがあります。どんなことに気をつけて話すのがよいか確認してみましょう。

(ア)相手のほうをきちんと見て話す。

⇒あいさつと同じで、相手の目(顔)をきちんと見て話さないと非常に失礼な印象をあたえてしまいます。できることなら、顔や視線だけでなく、からだもきちんと相手のほうに向けて、より印象が良くなります。

(イ)相手に伝わりやすい話しかたを心がける。

⇒声の大きさはもちろんですが、「ゆっくり」「はっきり」話すことを意識しましょう。ふだんから「早口」だと言われている人は特に注意です。

(ウ)伝えたい内容をきちんと整理してから話す。

⇒言いたいことがまとまっていないと、何度も同じことを言わなければならないくて自分も大変ですし、相手を困らせることにもなります。伝える順番や言葉の選びかなど、ふだんから意識して話す練習をしましょう。

(エ)自分ばかり話さず、相手の話もきちんと聞く。

⇒自分が話せば、相手にも言いたいことが出てきます。自分だけが一方的に話すことがないように気をつけましょう。

(オ)聞かれたことにはきちんと返事、返答をする。

⇒上の(エ)と同じで、会話はお互いのやり取りです。返事をするときも、そっけない印象をあたえないように気をつけましょう。

(カ)ネガティブなことばかり言わない。

⇒ネガティブなことを言うことが全部悪いわけではありません。悩みやグチを聞いてもらうこともときには必要です。でも、口を開けば不満や人の悪口ばかり言っている人と話したいと思いませんか?

(キ)話を盛らない。

⇒「話を盛る」と言うと聞こえは良いですが、それは要するに「ウソ」ということです。人と話すときにウソはいりません。あなたキッカケのウソが広まってしまうように十分気をつけましょう。



「会話のキャッチボール」という言葉を聞いたことがあると思います。

これは、「ボールを投げる・受ける」というキャッチボールの動作を、「相手に伝える・相手の話を聞く」という会話のやり取りに置きかえた例えです。

自分の言いたいことを伝えるだけでなく、相手の言ったことに対する「返事」や「回答」などのリアクションをきちんとできないと、会話は成立しません。

「会話のキャッチボールが苦手な人」という印象をもたれてしまうと、話しかけてくれる人が減って人間関係をつくりにくくなる他、情報が入ってきにくくなる、大事なことをまかせてもらえなくなる、というマイナス要素が増えてしまいます。

● 人とのかかわりかたで大切なこと

① 言葉づかいや話しかた以外にも人とのかかわるときに大切なことがあります。

(ア) 暴力はどんな理由があってもダメ!

⇒ 暴力は相手のからだだけでなく、心も傷つけてしまう行為です。そもそも、他人に暴力をふるった場合、「暴行罪」という犯罪になりますし、それによって相手がケガをしてしまった場合は「傷害罪」という別の罪にもなる場合があります。

(イ) 暴力でなくても、他人のからだに触ることはダメ。

⇒ 異性のからだに触ることは絶対にあってはいけません。また、高校生としてふさわしいコミュニケーション方法は、スキンシップなどの身体接触ではなく、言葉による会話です。性別や、相手の許可のあるなしに関係なく、身体接触はやめましょう。

(ウ) ウワサ話、ナイショ話はトラブルの元!

⇒ 「～らしいよ」とか「〇〇から聞いたんだけど」というウワサ話、「他の人に言わないでね」「ここだけの話だけど…」などのナイショ話。これらはあとで大きなトラブルにつながるのでやめましょう。不確かな話はしない! 本人に直接言えない話、みんなに言えない話はむやみにしない! ということを意識しましょう。

(エ) とにかく人の悪口は言わない。

⇒ 悪口を言われていい気持ちになる人はいません。あなたがなにげなく言った悪口が、(ウ)のような状況で本人に伝わってしまうこともあります。それを防ぐ一番の方法は口止めですか? いいえ、あなた自身が人の悪口を言わないことです。



(オ) 常に相手の気持ちを考える。

⇒ 「こんなこと言われたらイヤかな」「こんなことされたらイヤかな」ということを考える習慣を身につけましょう。「自分なら平気」「自分はイヤじゃない」と自分を基準に考えるのはNG! 相手を基準にして考えるようにしましょう。

(カ) 「距離感」大事!

⇒ 「パーソナルスペース」という言葉がありますが、これは他人が近づくと違和感を感じる距離のことです。人を不快にすることのない距離の目安として「腕! 本分離れる」というものがあります。意識して人と接しましょう。

(キ) 感謝や謝罪の気持ちはすぐに相手に伝える。

⇒ 人と人がかかわっていると、相手が自分のために何かしてくれたり、自分の失敗で相手に迷惑をかけてしまったりすることは、たくさんあります。そんなとき、すぐに「ありがとう(ございます)」や「すみません(ごめんなさい)」と相手に伝えるようになることが大切です。言葉にしないと自分の気持ちは相手に伝わりません。



(ク) 自分の気持ちや考えをきちんと相手に伝えることができる。

⇒ あなたは、イヤな思いをしたときに「イヤだ」「やめてほしい」と相手にきっぱり言えますか? 困ったときや分からないことがあるときに、きちんと自分から助けを求めたり、相談したりできますか? 周りの人たちが超能力者ではないので、あなたが言うてくれなければ分かりません。自分で伝えられるようになりましょう。

(ケ) 相手の考え、思いがわかったら、きちんと受けとめる。

⇒ (ク)のように、友達が自分に気持ちを伝えてきたら、その話をきちんと聞き、気持ちに寄り添う意識をもちましょう。例えば、「やめて」と言われたらやめる、協力できそうなら協力してあげる、など。ただ、なんでも自分たちだけで解決しようとする必要はありません。あなた自身も困ったら、先生や大人に相談してよいのです。

自分一人で悩まなくていい。

自分たちだけで解決しようとしなくていい。



(コ) 思いやり、ゆずりあい、協力の気持ちをもって人と接しよう。

⇒ 寄宿舎では常に他の人が周りにいる環境で生活します。自分のことだけでなく、相手のことも考えながら生活してほしいと思います。

(サ) 自分と違う考えかたや生きかたがあることを知り、尊重しよう。

⇒ 世の中には、人の数だけ違う考えかた、生きかたがあります。自分と違うからとそれを否定するのではなく、尊重する意識をもちましょう。この考えかたは、次の「いじめの防止」にもかかわるととても重要なことです。



●いじめの防止について

① いじめは、人のところやからだに重大な苦痛を与える卑劣な行為でどんな理由があっても許されるものではありません。

② いじめは、「いじめ人」「いじめられる人」だけの問題ではなく、「周りで見ていた人」「いじめを知っていたのに何もしなかった（できなかった）人」の問題でもあります。

③ いじめの形（こんなことがいじめになります）

○ 冷やかしかやからかい、悪口や脅し文句、嫌なことを言う。

○ 仲間外れ、集団による無視をする。

○ 軽くぶつかったり、遊ぶふりをしてたたいたり、蹴ったりする。

○ ひどくぶつかったり、たたいたり、蹴ったりする。

○ 金品をたかる。

○ 金品を隠したり、盗んだり、壊したり、捨てたりする。

○ 嫌なことや恥ずかしいこと、危険なことをしたり、させたりする。

○ パソコンや携帯電話等で、誹謗中傷や嫌なことをする。

④ いじめの動機（なぜいじめるんだろう）

○ 嫉妬心（相手をねたみ、引きずり下ろそうとする）

○ 支配欲（相手を思いどおりに支配しようとする）

○ 愉快犯（遊び感覚で愉快的な気持ちを味わおうとする）

○ 嫌悪感（感覚的に相手を遠ざけたい）

○ 同調性（強い者に追従する、数の多い側に入りたい）

○ 反発・報復（相手の言動に対して反発・報復したい）

○ 欲求不満（いろいろな気持ちを晴らしたい）

⑤ いじめられた人は、学校に来ることができなくなったり、ときには生きていくことすら嫌になってしまうなど、影響は重大です。



⑥ 学校では年に2回「いじめアンケート」を実施しますが、アンケートがないときでも、辛くなったり、いじめにきづいたりしたら、いつでも先生や大人に相談してください。

⑦ いじめは、いじめた側がその行為をやめるだけでなく、いじめられた側のところやからだの苦痛がなくなって、初めて解決します。しかも、たとえ解決したとしても、一度できたところの傷は本当の意味で消えることはありません。

⑧ 寄宿舎や学校でいじめを起こさないようにするためには、ひとりひとりが真剣に考え、いじめの防止に向けて行動しなければなりません。

⑨ 「ゼッタイにいじめられる側にならない」「いじめをスルーしない」この2つを常に意識し、「いじめゼロ」を目指しましょう！

いじめをぜったい許さない！

めざそういじめぜ

●^{きせいちゅう}帰省中の^{りよう}SNS利用や^{せいとどうし}生徒同士の^{れんらく}連絡について

①「つながる」こと⇒^{れんらくさき}連絡先の^{こうかん}交換やSNSのフォロー、オンラインゲームのID^{こうかん}交換などをつうじて、^{あいて}相手と^{ちよくせつれんらく}直接連絡ができるようになることについて、^{きしゆくしや}寄宿舎として^{きんし}禁止はしていません。

②ただし、^{あいて}相手と^{ちよくせつれんらく}直接連絡ができる^{じょうたい}状態になるということは、^よ良い面と^{わる}悪い面の^{めん}両方があります。^{りようほう}勝手に^{かっ}連絡先交換や^{れんらくさき}相互フォローをするのではなく、^{ほごしや}保護者とよく^{そうだん}相談してからおこなってください。



^{れんらくさき}連絡先の^{こうかん}交換は
^{ほごしや}保護者に^{そうだん}相談してから

③よくあるSNS、オンライン^{じょう}上のトラブル

- ・オンラインゲームを^{いっしょ}一緒にしていたら^{きゅう}急にキレられた。
- ・LINEグループに入れられ、^{れんらくさき}連絡先を^し知られたくない人に^{ひと}知られてしまった。
- ・いやらしい^{ないよう}内容のメッセージが送られてきた。
- ・^{ともだち}友達(知らない人)からいきなり^{れんらく}連絡が来た。
- ・トーク画面のスクショを勝手にSNSにアップされ^{おも}恥ずかしい思いをした。
- ・二人だけでしか話していないはずの内容を、^{ふたり}他の人に^{はな}バラされた。
- ・既読スルーしたらめっちゃくちゃキレられて、その後^{きどく}ブロックされた。

④SNSのトラブルはほとんどが^{きせいちゅう}帰省中に^お起こります。すると、^{きしゆくしや}寄宿舎や^{がっこう}学校に^{もと}戻りたくない^{きもち}気持ちになったり、^{たの}楽しかったはずの^{ともだちかんけい}友達関係が^{くつう}苦痛になったりと、^{おも}思っているより^{じゅうだい}重大な^{けっか}結果を^{まね}招いてしまうことがあります。



⑤SNSやオンラインでトラブルが^お起きる原因はいろいろありますが、^{かんが}どんなことが^{かんが}考えられるでしょうか？

^{あいて} 相手の ^{かお} 顔が見えていないことで、いつもなら ^い 言わないようなことを ^か 書いてしまう。
^{ないよう} 内容を見直さず、 ^{けっか} 結果をあまり ^{かんが} 考えないで ^{そうしん} 送信してしまう。
^{いちじてき} 一時的な ^{かんじよう} 感情で ^{ことば} ネガティブな言葉を ^{そうしん} 送信したり、 ^{たいしゆつ} グループを退出する、 ^{あいて} 相手を ^{ブロ} ックするなどしてしまう。
^{こじんじょうほう} 個人情報の ^{かんり} 管理に対する ^{たい} 意識が ^{いしき} 低く、 ^{ひく} 簡単に ^{かんたん} 他人の ^{たにん} 個人情報を ^{こじんじょうほう} 流してしまう。
^{サービス} サービス精神が悪いほうには ^{たらき} たらしき、 ^{ひみつ} 秘密の話を ^{はなし} すぐにバラしてしまう。
^{あいて} 相手の ^{せいしん} 生活リズムのことを ^{かんが} 考えず、 ^{じぶん} 自分の ^{つごう} 都合で ^{あいて} 相手を ^{ふりまわ} ふりまわしてしまう。
^お 無意識に、 ^{いしき} 実生活と ^{じっせいかつ} ネット上での ^{じょう} キャラが ^{かわ} 変わってしまう。



⑥SNS^{じょう}上のかかわりも、^{じっさい}実際に^{かお}顔を^あ合わせてのかかわりも、^{きほんてき}基本的には^{おな}同じと^{かんが}考えて、^{はつげん}発言や^{こうどう}行動には^{じゅうぶんちゅうい}十分注意してください。内容によってはSNS^{じょう}上の^{こうい}行為も「いじめ」や「^{はんざい}犯罪」となることがあることを^{わす}忘れてはいけません。

⑦SNSやネット^{じょう}上で^お起きたトラブルは、^{ばあい}場合によっては^{せんせい}先生たちでも^{たす}助けてあげられない^しレベルのものが^{はんざいこうい}あります。知らないうちに^{はんざいこうい}犯罪行為をおこなってしまったり、^{あいて}相手に^{じゅうだい}重大な^{めいわく}迷惑をかけたりすることのないよう、^{りよう}利用するときはくれぐれも^{しづ}気をつけ、^{じぶん}自分の^{せいかつ}生活にとって^{つか}プラスになるような^{つか}使いかたをしてください。

●お付き合いについて

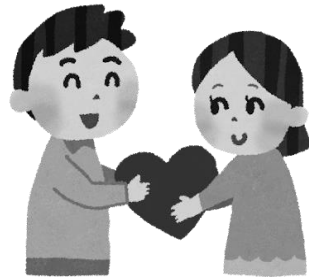
①好きな人がいること、その人とお付き合いしたいな、と思うことはみなさんの年齢であれば当然あることだと思います。

②ただ、自分が相手のことを好きなだけではお付き合いはできません。



③もし幸運にも好きな人とお付き合いできることになったら、次のことを意識してください。

- ・そのことばかりにとられるのではなく、学校や寄宿舎にいる目的を忘れないこと。
- ・まわりのみんなから応援してもらえるような付き合いかたをすること。
- ・学校や寄宿舎のきまりの範囲の中で付き合うこと。
- ・相手の気持ちを考え、自分の気持ちばかり押しつけないよう気をつけること。
- ・何かあったときに相談に乗ってもらえたり助けてもらえるよう、信頼できる大人にはお付き合いしていることを伝えておきましょう。



●人づきあいについての名言、格言

ことわざや、著名人たちが残した人づきあいに役立つ言葉を集めてみました。良い人間関係をつくるための参考にしてみてください。

「親しき仲にも礼儀あり」—日本のことわざ

仲良くなりすぎて遠慮がなくなると、人間関係がこわれてしまうので

親しい関係だとしても礼儀を大事にするべき、という意味。

友人と良い関係をたもつためには、どんなに仲が良くても常に相手への気づかいが大切である、ということです。

著名人たちのことば

①人の話の腰を折ってはいけない。

人の話題を横取りしてもいけない。

—アメリカ初代大統領 ジョージ・ワシントン

②弱い者ほど相手を許すことができない。

許すということは、強さの証だ。

—インドの政治指導者 ガンジー

③他人はすべて自分よりもアカン(ダメ)と思うよりも

他人は自分よりもエライのだ、自分にはないものを持っているのだ、

と思うほうが結局はトクである。

—パナソニック創業者 松下幸之助

④指をさして人を非難する前に、

君のその手がよごれていないか確かめてくれ。

—ミュージシャン ボブ・マーリー

7. 緊急時の避難

●避難にかかわる基本的な考え方と行動

①もし寄宿舍にいたときに火事や災害（地震、洪水など）が起きてしまったとき、一番考えなければならないことは「命を守る行動をすること」です。

②「命を守る行動」につながる大切なことは次のとおりです。

（ア）何が起きたのか正しい情報をゲットすること。

⇒寄宿舍では「静かに落ち着いて放送を聞くこと」が一番大切です。テレビやゲームなど、音の出るものはできるだけスイッチを消してください。集団生活で人がたくさんいますので、静かにするにはひとりひとりの協力が必要です。

（イ）日ごろから、緊急時や避難するときの行動を確認し、意識しておくこと。

⇒寄宿舍や学校の「避難訓練」や「整列練習」に真剣な態度で参加することが大切です。

（ウ）自分勝手な行動をせず、指示にしたがうこと。

⇒「どういう行動をしたらよいのか」「どこに避難するのか」「どこを通過して避難するのか」など、放送や先生の指示をきちんと聞き、そのとおりに行動することが大切です。身勝手な行動は、自分だけでなく他の人も危険にさらしてしまうことにつながるため、絶対にダメです。

③寄宿舍では、学校と違い、次のような状況で災害にあってしまう可能性があります。

- ・入浴（シャワー浴）中。
- ・外出（買い物）中。
- ・夜、寝ているとき。

このような場合でも、基本的な考えかたと行動は変わりません。

何が起きているのかをきちんと知り、まわりにいる人と協力しながら落ち着いて指示を聞き、行動する、ということを忘れないでください。

●火事するとき

①火事が起きると、最初に非常ベルがなります。

②その次に必ず「どこで火事が起きたか」の放送がかかります。おどろいてガヤガヤせず、その場で静かに放送を聞いてください。

③最初の放送で実際に火事になっていることが分かったら、避難に向けてこのころの準備をしておきましょう。

【知っておこう ～もし寄宿舍で火事が起きたら～】

- ・寄宿舍にはスプリンクラーという装置があります。火災を感じると天井から自動的に水が出てくる装置で、火災がひどくなるのを防いでくれます。
- ・美深高等養護学校と美深消防署の距離は約900m。もし火事になっても最短5分くらいで消防車が来てくれます。ここが強いですね！



●地震するとき

①地震が起きると、非常ベルよりも放送よりも先に、地面や建物がゆれることで地震が起きたことに気づきます。

②地震が起きたときに一番初めにしてほしいことは、「頭を守ること」です。

⇒ゆれていろいろなものがたおれたり落ちてきたりすることがあるので、近くに机などがあればその下にもぐり、机などもぐる場所がなければザブトンや本、かばんなどなにを被ってもいいので頭を守ってください。

③ベッドにいたときに地震が起きたら、ゆれがおさまるまでは絶対にベッドから出ないでください。

⇒ゆれている間は、できるだけ壁側にいるようにし、特に上の段にいる人は手すりをつかむなどして、落ちないように気をつけてください。

④地震が起きて少しすると放送がかかり、状況の説明や避難の指示が始まります。静かに放送を聞いてください。

⑤床にガラスや蛍光灯の破片などが落ちていることがあるので、特に気をつけてください。

●避難することになったら

- ①避難場所と避難経路（通る道）を放送でしっかりと聞きましょう。
※「できれば」でかまいませんが、避難して部屋から出る前に、ベッドのカーテンを開けていってもらえると、確認作業がスムーズにできるので、お願いします。
- ②避難開始と同時にくつをはく人は、できればサンダルではないほうが動きやすいので運動ぐつなどをはきましょう。
⇒避難開始の時点で部屋の外にいて、すでにサンダルなどをはいている人は、わざわざはきかなくてOKです。また、落下物などをふんでケガをすることを防ぐためにも、緊急時は部屋の中をくつやサンダルで歩いてもOKとします。
- ③先生の指示や誘導にしたがって、避難を開始します。避難するときは次の4つのこと「お・は・し・も」に気をつけてください。

おさない はしらない しゃべらない もどらない



ケガをしないため



大事なことを
聞きのがさないため



助かるため

「お・は・し・も」は全国共通の避難のときの心がまえです！

- ④火事になって煙がただよっているときは、できるだけ低い姿勢で、ハンカチや服のそでなどを口にあて、煙を吸い込まないようにしてください。



⑤地震の避難のときは、避難中も頭を守りながら避難してください。

●避難場所についたら

- ①寄宿舎から避難したときは、部屋ごとに並びます。
- ②避難場所に行ったら、必要以外のおしゃべりをせず、整列練習どおりに整列してください。
- ③室長さんは、自分の部屋の人が全員そろったか確認して、先生に報告してください。
- ④服装ですが、実際に火事や災害で避難するときは気をつかう余裕がないと思われま。基本的には、そのままの服装で避難してください。もし途中で気づいたとしても上着などをとりに部屋に戻らないこと。

ポイント

【避難にそなえて ～こんなときどうする？】

- ・自分の部屋以外の場所にいるときに非常ベルや非常放送を聞いた人は、その場から直接避難することになります。あわてて部屋に戻る必要はありません。その場で次の指示を待ってください。
- ・方が一、お風呂の中にいるときに非常ベルや非常放送が聞こえたら、すぐに水、お湯を止めて放送を聞いてください。緊急事態であることがわかったら、転倒しないよう、あわてずに脱衣場に出て、着替える準備をしましょう。
- ・基本的には先生がすぐにかかけつけるか近くにいる指示を出しますので、どんな場合もとにかく落ち着いて行動してください。
- ・もし、同じ部屋の人や近くにいる人が、怖くて動けなくなったり、混乱して指示を聞けなくなったりしていたら、大きな声で先生を呼んでください。

まとめ

- ・火災や災害が起きたら「命を守ることを第一に考え、行動しよう。」
- ・日ごろの訓練から、まじめに参加しよう。
- ・正しい情報をゲットし、指示にしたがって落ち着いて行動しよう。
- ・自分勝手な行動はゼッタイにダメ！
- ・「お・は・し・も」の4つを守って行動しよう。
- ・火災や災害が起きたときのことをふだんからイメージしておこう。

がいしゅつ 8. 外出のきまり

● 寄宿舍の外出について

- ① 寄宿舍では、買い物や散歩、外食などの目的で下校後に外出することができます。
- ② 外出の予定を立てることで計画する力やお金を正しく扱う力が身につきます。
- ③ 公共の場でのルールやマナーの理解が進むことで、社会人として必要な力が高まります。
- ④ 場合によっては、良い気分転換にもなります。

● 外出の種類

- ① 寄宿舍の外出にはいくつかの種類があります。
 - お金を使う外出 ⇒ 買い物、外食。
 - お金を使わない外出 ⇒ 散歩
 - 自分ひとりで行く外出 ⇒ 「単独外出」と言います。
 ⇒ 単独外出をするためには先生の許可が必要です。
 - 友達と一緒に行く外出 ⇒ 「グループ外出」と言います。
 ⇒ グループ外出ができるのは、単独外出の許可を受けている人だけです。
 - 先生と一緒に行く外出 ⇒ ひとりで
- 行けない人や、人数が多いときは先生と一緒にいきます。外食も必ず先生と一緒にいきます。



● 外出のルール

- ① 外出ができる時間は次のとおりです。

下校後から夕食前	17時(5時)までに必ず寄宿舍に戻る。
夕食後	先生と一緒に行くことが必要です。 20時(8時)を目安に寄宿舍に戻る。
祝日(在舎の日)	そのときにお知らせします。

- ② 外出までの流れ

計画	目的や日にちを考えます。 友達と一緒に行くのであれば、相手とも相談。 出発時間や寄宿舍に戻る予定時間をきちんと考え、無理のない計画を立てること。
申請	「外出届」を書きます。行きたい日にちの1週間前までに先生に提出してください。
当日	予定時間になったら、窓口で受け付けをして出発してください。ネーム版を赤にし、「外出」のマグネットをつける。 寄宿舍に戻る予定時間を必ず守ること。

あてはまるものに

行きたい日にちと予定時間を記入

いっしょにひとと一緒に行く人がいるときに記入

外出届			
氏名		室垣確認印	
用件	・買い物 ・散歩 ・その他 ()	行き先	・ラルズ ・セブンイレブン ・美深スーパー ・二宮美深堂 ・その他 ()
外出したい日にち	出発時間	帰舎時間	
月 日	時 分	時 分	
職員記入欄(実測の時間)			
一緒に外出する人(いる場合)		買う物の予定と予算	
・		・	
・		・	
・		・	
予算		円	

先生に提出する日

行き先に○

お金をもっていくときに記入。だいたいOK

③ 買い物の場合、もち物は次のとおりです。



⇒スマホやゲーム機などはもっていきません。

④ 交通ルールや、外出先でのマナーをきちんと守ってください。

⑤ 買い物では必ずレシートをもらい、おつりと一緒に先生にわたしてください。

● 単独外出の許可

① 単独外出をするためには、次の条件をクリアすることが必要です。

条件をクリアできているか、自分でもチェックしてみましょう。

きしゅくしゃ	がいしゅつ	りかい	まも
寄宿舎の外出のルールをきちんと理解し、守ることができる。			
い	さき	よさん	かんが
行き先や予算を考えて計画を立て、申請することができる。			
スムーズに	買うもの	をえらび	予算の範囲で
買うことができる。			
お金のことを	きちんと	分かっていて	支払いも問題なく
できる。			
お金（おつり）や	レシート	買ったものを	きちんと
扱うことができる。			
交通ルール、	外出先での	マナーを	きちんと
理解し、守ることができる。			
健康面での	不安や、	行動面での	心配がない。

② 単独外出を許可された人には、「単独外出許可証」が出されます。

なくさないように大切にしましょう。

※ふだんは、舎務室の金庫の中の現金
ポーチの中に保管しておき、外出のときに
もっていきます



③ 次のようなことがあると許可が取り消されることがあります。

計画性がなく、いきなり「外出したいです」と言う。
外出届に書いた時間や行き先を守れないことが多い。
お金やレシートをなくしたり、おつりがレシートと合わないことが多い。
交通ルール、外出先でのマナーを守ることができない。
外出先でトラブルを起こした。
外出先での健康面での不安が大きくなった。

④ 次のような場合は一発で許可が取り消されます。

寄宿舎に戻ってこず、どこにいるかも分からず、搜索することになった。
万引きなどの犯罪行為をしたしまった。

● 先生と一緒に行く外出

① 単独外出の許可がまだ出ていない人や、ひとりで行くのが不安な人は、先生と一緒に外出します。単独外出の許可を受けている人でも希望すれば先生と一緒に外出することができます。

② 外食は、時間の関係で必ず先生と一緒にいきます。計画を立てるときには必ず一緒に行く先生のシフトを確認してください。

まとめ

- ・寄宿舎の外出には、経験の拡大や気分転換などの意味があります。
- ・いろいろな外出のパターンや、寄宿舎独自のきまりがあります。
- ・外出するためには、事前に計画を立てて「外出届」を出す必要があります。
- ・単独外出をするためには、クリアしなければいけない条件があります。
- ・きまりを守れない場合は、許可の取り消しもあります。
- ・外出するときには、スマホやゲームなどはもっていきません。
- ・先生と一緒に外出することもできます。



9. その他^た

●室長^{しつちょう}さんの役割^{やくわり}について

- ①各^{かく}舎^{しゃ}室^{しつ}に1名、室長^{しつちょう}さんをきめます。
- ②室長^{しつちょう}さんは、避難^{ひなん}訓練^{くんれん}、整列^{せいれつ}練習^{れんしゅう}、実^じ際^{さい}の避難^{ひなん}の場^ば面^{めん}で、自^じ分^{ぶん}の部^へ屋^やの^{ひと}人^{じん}が全^{ぜん}員^{いん}い^{かく}る^{にん}か確^{せん}認^{せい}し、先^{ほう}生^{こく}に報^へ告^やし^{ひと}ま^{いけん}す。
- ③室長^{しつちょう}さんは、ア^{ぎょう}ン^じケ^へー^やト^{ひと}や行^い事^{けん}が^とあ^りる^まと^めす。
- ④室長^{しつちょう}さんは、部^へ屋^やのメ^はン^なバ^あーで話^{ちゅう}し^{しん}合^いな^どを^しる^ときに、中^{ちゅう}心^{しん}に^なっ^て話^し合^いを^しま^す。

●ゴミ^{ごみ}の分別^{ぶんべつ}について

- ①ゴミ^{ごみ}の分^{ぶん}別^{べつ}方^{ほう}法^{ほう}は、市^し町^{ちょう}村^{そん}によ^{ちが}っ^て違^{ちが}い^ます。
- ②寄^き宿^{しゅく}舎^{しゃ}のゴミ^{ごみ}の分^{ぶん}別^{べつ}方^{ほう}法^{ほう}も、み^かな^{てい}さ^んの^{ちが}家^か庭^{てい}と^{ちが}違^{ちが}う^{ぶん}分^{ぶん}別^{べつ}方^{ほう}法^{ほう}に^なっ^てい^ます。
- ③各^{かく}棟^{どう}のゴミ^{ごみ}箱^{ばこ}の^{きしゅく}と^ころ^に、寄^{きしゅく}宿^{しゅく}舎^{しゃ}のゴミ^{ごみ}の分^{ぶん}別^{べつ}方^{ほう}法^{ほう}に^つい^ての^{けいじ}掲^{けい}示^じ物^{ぶつ}が^あり^ます^{ので}、よ^く確^{かく}認^{にん}し^て捨^すて^てく^ださ^い。
- ④各^{かく}部^へ屋^やに^もゴミ^{ごみ}箱^{ばこ}が^あり^ます。部^へ屋^やの^{きょうりよく}み^んな^で協^{きょう}力^{りよく}し^て、分^{ぶん}別^{べつ}し^やす^いよ^うに^{つか}使^{つか}っ^てく^ださ^い。

●係^{かかり}活^{かつ}動^{どう}について

- ①寄^{きしゅく}宿^{しゅく}舎^{しゃ}で^は、朝^{ちよう}食^{しよく}と夕^{ゆう}食^{しよく}の^{とき}に「い^ただ^きま^す」「ご^ちそう^さま」のあ^いさ^つを^{する}係^{かかり}と、毎^{まい}日^{にち}夜^{よる}に棟^{どう}のゴミ^{ごみ}を^{あつ}集^{あつ}め^ても^って^くる^係が^あり^ます。
- ②み^なさん^で協^{きょうりよく}力^{りよく}し^て、積^{せっきよく}極^{てき}的^{てき}に係^{かかり}の^{かつ}活^{かつ}動^{どう}に^{さん}加^かし^てく^ださ^い。

●ブ^ブロック^{ろく}会^{かい}について

- ①ブ^ブロック^{ろく}会^{かい}は、毎^{まい}週^{しゅう}帰^き舎^{しゃ}日^びに各^{かく}棟^{どう}で^{おこな}わ^れる^{はな}話^あし^あひ^の場^ばです。
- ②生^{せい}活^{かつ}に^つい^ての^{かく}確^{にん}認^{せい}や、先^{せい}生^と、生^{れん}徒^{らく}か^らの^{れん}絡^{らく}な^どを^しま^す。
- ③自^じ分^{ぶん}か^ら何^{なに}か^い意^い見^{けん}な^どが^ある^{とき}は、き^{ちん}と^は発^{はつ}表^{ひょう}し^まし^まう。
- ④大^{だい}事^じな^{かい}会^{かい}で^すので、必^{かな}ず^{さん}参^{さん}加^かし^まし^まう。

●玄^{げん}関^{かん}のネ^なー^まム^む板^{ばん}について

- ①玄^{げん}関^{かん}に^は、み^なさ^んの^な名^な前^{まえ}が^か書^かか^れた^なネ^なー^まム^む板^{ばん}が^あり^ます。
- ②表^{おもて}裏^{うら}が^あり、両^{りょう}方^{ほう}に^な名^な前^{まえ}が^か書^かか^れて^いま^す。
- ③寄^{きしゅく}宿^{しゅく}舎^{しゃ}に^いない^{とき}は「赤^{あか}」、い^るときは「白^{しろ}」に^しま^す。
⇒登^{とう}校^{こう}や外^{がい}出^{しゅつ}、帰^き省^{しやう}の^{とき}は赤^{あか}に、下^げ校^{こう}や帰^き舎^{しゃ}の^{とき}は白^{しろ}に^して^くだ^さい。
- ④忘^{わす}れ^ると放^{ほう}送^{そう}な^どで呼^よば^れる^こと^もあ^るの^で、忘^{わす}れ^ずにひ^っく^り返^{かえ}す^{しゅう}慣^{かん}を^み身^みに^つけ^てく^ださ^い。