

きせいきしゃ
帰省帰舎マナーブック

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 せいわりょう
寄宿舍・清和寮

もくじ

～はじめに～ ●「 <small>きせいきしゃ</small> 帰省帰舎」とは ● <small>きせいきしゃ</small> 帰省帰舎において <small>たいせつ</small> 大切なこと	1P
1. <small>じかん</small> 時間と <small>けいろ</small> 経路の <small>かくにん</small> 確認 ① <small>きせいび</small> 帰省日の <small>うご</small> 動き ② <small>きしゃび</small> 帰舎日の <small>うご</small> 動き ③ <small>きしゆくしゃ</small> 寄宿舍と <small>びふかえき</small> 美深駅・ <small>バス</small> バスの <small>てい</small> 停の <small>ゆき</small> 行き来	2P 3P
2. <small>たんどく</small> 単独 <small>きせいきしゃ</small> 帰省帰舎の <small>きほんてき</small> 基本的な <small>なが</small> 流れ ① <small>きせいび</small> 帰省日 ② <small>きしゃび</small> 帰舎日	4P
3. <small>もの</small> もち物や <small>ふくそう</small> 服装について	5P
4. <small>もの</small> もち物の <small>と</small> 取りあつかいについて	5P 6P
5. <small>こうつう</small> 交通ルールやマナーについて ① <small>ほこうちゆう</small> 歩行中に <small>き</small> 気をつけること ② <small>えき</small> 駅や <small>バス</small> バス停での <small>てい</small> マナー ③ <small>じょうしゃご</small> 乗車後のマナー	7P/8P
6. <small>きんきゅうじ</small> 緊急時の <small>たいおう</small> 対応 ① <small>きんきゅうじ</small> 緊急時って <small>どん</small> どんなとき？ ② <small>きんきゅうじ</small> 緊急時の <small>こころ</small> 心が <small>まえ</small> まえ ③ <small>きんきゅうじ</small> 緊急時の <small>たいおうてじゆん</small> 対応手順 ④ <small>きんきゅうじ</small> 緊急時に <small>そな</small> そなえてできること	9P/10P
7. <small>た</small> その他	11P

～はじめに～

●「帰省帰舎」とは

- ・「帰省」とは→寄宿舍から自宅に帰る事です。
- ・「帰舎」とは→自宅から寄宿舍に戻る事です。

この「帰省」と「帰舎」を自分一人で 行うことを

「単独帰省帰舎」といいます。

この「帰省帰舎マナーブック」には、生徒のみなさんが単独帰省帰舎をスムーズに行うために必要なことが書かれています。

内容をよく読んで確認し、トラブルなく単独帰省帰舎を行うことができるよう準備しておきましょう

●帰省帰舎において大切なこと

- ①自分が使う経路（道順や乗り換え）、バス・JRなどの交通機関の時間を把握できていること。
 - ②帰省帰舎に必要なもち物（切符や現金、療育手帳など）を管理できること。
 - ③交通ルール、乗車中や公共の場所でのマナーを守れること。
 - ④緊急時の対応を自分一人で落ち着いてできること。
- 寄宿舍では、これらのことをきちんとできる人にだけ、単独帰省帰舎を行う許可を出しています。くわしくは「単独帰省帰舎願い」と一緒に提出する「帰省帰舎実態報告書」という書類の内容を、保護者の方と一緒に確認してください。

1. 時間と経路の確認

①帰省日のうごき

- ・帰省日に下記のようなスケジュールで寄宿舍を出発しています。

	ほうめん 方面	こうつうきかん 交通機関	きしゆくしゃ しゅっぱつ 寄宿舍出 発	はっしゃじこく 発車時刻
①	あさひかわ 旭川	JR普通	13:20	13:49
②	あさひかわ なよろ しべつ 旭川/名寄/士別	バス	13:40	13:55
③	わかかない 稚内	JR特急	14:20	14:51
④	あさひかわ 旭川	JR特急	15:00	15:29
⑤	わかかない 稚内	JR普通	15:00	15:29

- ・美深駅まで行く人は発車時刻の30分前、バス停（美深8線）まで行く人は15分前に寄宿舍を出発することにしています。

※①は学校を早退しなければならないため、特別な事情がある場合のみ利用できます。

②帰舎日のうごき

- 帰舎日は下記のようなスケジュールになります。

	ほうめん 方面	こうつうきかん 交通機関	えき 駅・バス停到着時刻
①	わかかない 稚内	JR普通	13:48
②	あさひかわ 旭川	JR特急	14:50
③	あさひかわ なよろ しべつ 旭川/名寄/士別	バス	15:15
④	わかかない 稚内	JR特急	15:28
⑤	あさひかわ なよろ しべつ 旭川/名寄/士別	バス	16:45
⑥	あさひかわ 旭川	JR普通	17:05

- ・到着時刻には、駅・バス停に寄宿舍の先生が巡回します。

③ 寄宿舍と美深駅・バス停の行き来

- JR を利用する人は美深駅、バスを利用する人はバス停（美深8線）まで歩いて向かいます。
- 駅やバス停に行くときに通ってよい道順は、下のマップのように決まっています。それ以外のルートは通らないようにしてください。
- 駅やバス停に向かう途中で、スーパーや通学生の家に行くなどの

「寄り道」をすることは禁止です。



- ① 校門を出たら左に向かい、最初の信号で国道を渡ります。
- ② 国道を渡って右に向かうと「美深8線」のバス停があります。
- ③ 駅に向かう人はバス停を通り過ぎ、2つめの信号で左に向かいます。
- ④ そのまま真っすぐ進むと駅に着きます。

2. 単独帰省帰舎の基本的な流れ

① 帰省日

- 方面ごとに、寄宿舍を出発する時間になったら放送がかかります。
- 放送がかかったら舎務室の窓口へ行き、自分の舎室番号と名前を窓口にいる先生に伝え、クリアケースを受け取ってください。
- 自分のネームを赤にしてから、出発してください。
- まっすぐ駅やバス停に向かい、時間になったらバスやJRに乗車してください。

～地元に着いたら～

- 寄り道をせず、まっすぐ自宅に向かってください。
- 駅やバス停からさらに乗り換えがある人も、徒歩や自転車で自宅に向かう人も、「単独帰省帰舎願い」に書いたとおりの道順で帰宅してください。
- 自宅に到着、またはお迎えの保護者の方と合流したら、必ず寄宿舍に連絡を入れてください。

② 帰舎日

- 駅やバス停で下車したら、自分の舎室番号と名前を必ず巡回の先生に伝えてから、寄宿舍に向かってください。
- 寄宿舍に到着したら、保護者に連絡をしてください。
- 自分のネームを白にしてから、舎務室の窓口で自分の舎室番号と名前を伝え、クリアケースを預けてから棟に入ってください。

重要!

クリアケースには、切符や現金の他にも、療育手帳や保険証、スマホなどの大切なものがたくさん入っています。帰省帰舎のときには、保護者まかせにせず、必ず中に入っているものを自分で確認する習慣をつけましょう。

3. もち物や服装について

①クリアケース

現金、切符、療育手帳、保険証、スマホなどが入っている一番大事なものです。車内への置き忘れや紛失には十分注意しましょう。

②学校のクリアケース

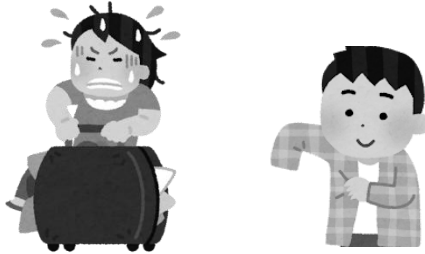
学校からの大切なお知らせなどが入っています。寄宿舎に忘れていかないように注意しましょう。

③家庭にもち帰る物

荷物が多くなり過ぎないように、本当に必要な物だけをもち帰るようにしましょう。

④服装、その他

- 季節や天気、気温に合った服装を心がけましょう。
- JRやバスは「公共の場」であることを考えて服を選びましょう。
- ハンカチやティッシュなども用意しておきましょう。



4. もち物の取りあつかいについて

①現金や切符

- 必要以上にたくさんの現金をもってこないようにしましょう。
- バスの運賃を現金で払う人は、両替しなくてもよいように小銭を準備しておくことも大切です。

- 切符や回数券はお金と同じです。なくさないよう注意しましょう。

メモ 【美深駅について】
美深駅では、時間によっては切符が買えない場合があります。また、切符を買うのに時間がかかることもあります。
地元の駅などで次回の帰省に使う切符を買ってくるとよいでしょう。

②療育手帳や保険証など

- もしなくすと再発行にとても手間がかかります。注意しましょう。
- 特に療育手帳はバスの運賃支払いのときや駅で切符を購入するとき使用しますので、置き忘れなどに気をつけてください。

③スマホ

- 遊びのためではなく、緊急時に保護者や寄宿舎ときちんと連絡ができるようにもっているものです。
- 大事なときに充電がなくなって困ることがないように、使い方に気をつけましょう。
- モバイルバッテリーを用意しておくことをおすすめします。

④その他

～大事なものをなくさないために～

- 療育手帳や現金などは、ポケットではなくリュックやバッグの中に入れておく習慣を身につけましょう。



5. 交通ルールやマナーについて

① 歩行中に気をつけること

- 横断歩道のないところで道路を渡ってはいけません。
- 常にほかの歩行者や自転車の動きに気を配りましょう。
- 道幅いっぱい広がって歩いてはいけません。
- 音楽プレーヤーやゲーム機、スマホを操作しながら歩くと、注意力が散漫になり危険ですのでやめましょう。



② 駅やバス停でのマナー

- 駅やバス停に着いたらウロウロせず、落ちついてバスや列車を待つようにしてください。
- 友達と話するときには声の大きさに気をつけましょう。
- 乗車するときはきちんと並び、降りる人を待ってから乗るようにしてください。
- JRを利用する人は、発車時刻の5分前までにはホームに出て待つようにしましょう。

③ 乗車後のマナー

【乗車したら】

- できるだけ空いている席に座りましょう。通路やデッキはどうしても席が空いていないときだけ使うようにしましょう。
- 席が空いていないからといってトイレにとじこもったり、ウロウロと車内を歩き回ったりするのは絶対にやめてください。

- 2人がけの席で隣に座らせてもらうときは、先に座っている方に空いているか、ひと確認してから座るようにしましょう。

- 荷物を空いている席に置くのはマナー違反です。網棚や膝の上、足元などに置くようにしましょう。
- お年寄りや体の不自由な人には、迷わず席をゆずりましょう。

【乗車中】

- 車内でも話すときの声の大きさに気をつけ、車内放送がかかったら静かに聞きましょう。

音楽プレーヤーやゲーム機、スマホは、操作音も含めて音が出ないモードにしておいてください。

- バス、列車ともに乗車中の通話は原則できません。
- ※JRの特急では、デッキでの通話が認められている場合があります。
- 車内でイヤホン、ヘッドホンを使う人は音もれに気をつけましょう。
 - 飲食は禁止ではありませんが、ごみの放置や不必要な飲食はやめましょう。

【降りる駅やバス停が近づいてきたら】

- 目的地に近くなったら荷物や運賃、切符などを準備し、スムーズに降りられるようにしておきましょう。
- 最後に忘れ物がないかしっかりと確認して降りましょう。
- もし同じところで降りる人が寝ていたら、起こしてあげてください。



6. 緊急時の対応

① 緊急時ってどんなとき？

- 乗り過ごし…「寝ていたら降りる駅通り過ぎちゃった！」
 - 遅延…「シカとぶつかって列車が40分遅れだって…。」
 - 運休…「大雪で乗るはずの列車が運休になっちゃった！」
 - 乗り継ぎ失敗…「前のバスが遅れて、次のバスに間に合わなかった」
- …このように、予想外のトラブルが起きたときが「緊急時」です。
- ※上記は一例で、他にもいろいろなパターンがあります。

② 緊急時の心がまえ

- 緊急時にもっとも大事なことはたった一つです。それは

「行動する前にまず連絡と相談をしてほしい」

ということです。

- この順番をまちがえてしまうと、みなさんの居場所が一時的にわからなくなったり、目的地に着くことができなくなったり…という非常に困った事態になってしまいます。
- もしトラブルが発生したら、皆さんがやることはとにかく保護者が寄宿舍に連絡することです。覚えておいてください。

③ 緊急時の対応手順

【第1段階：状況の把握】

- まずは何が起こったか、焦らずに状況をきちんと理解しましょう。
- 車内放送などを聞いてもよく分からないときは車掌さんや駅員さんに直接聞いてもOKです。
- この段階で大切なのは、とにかく落ち着いて情報を集めることです。

【第2段階：連絡と相談】

- 状況が把握できたら保護者が寄宿舍に連絡をしてください。
- 連絡方法は電話でもLINEでもショートメールでもよいですが、とにかく一番早く連絡がつく方法を選ぶことが重要です。
- 保護者に連絡がついた場合は、自分の代わりに保護者に寄宿舍へ連絡してもらってもOKです。

【第3段階：行動開始】

- ここでようやく行動にうつります。
- 保護者や寄宿舍の先生と相談して決まった内容にそって行動します。
- 自信がないまま行動するのではなく、わからなくなったら何度でも保護者や寄宿舍と連絡をとりながら行動しましょう。

④ 緊急時にそなえてできること

- 緊急時に落ち着いて対応できるように、トラブルが起きたときにどうするかを日頃から保護者と相談しておきましょう。
- 例)「困ったらとにかくお母さんのスマホに電話する！」など。
- 普段乗車する便が使えなくなったときに備えて、その前後の便の時刻表を把握しておくことも大切です。
 - 生徒同士での助け合いも重要です。例えば「スマホをもっていない人の代わりにスマホを持っている人が連絡してあげる」「同じ方面に帰る人同士と一緒に行動する」…など、できることはありますよね。
 - 話すのが苦手な人は、あらかじめ緊急時の連絡先などを書いたカードなどを用意しておき、駅員さんや運転手さんなどに自分の代わりに連絡をってもらう方法もあります。

7. その他

・帰省帰舎指導

→みなさんが安全に単独帰省帰舎を行うことができるように、定期的に単独帰省帰舎を行っている生徒全員で学習会をします。日時が決まったらお知らせしますので、全員参加してください。

・帰省帰舎の予定が変更になった場合の連絡

→急に帰舎できなくなったときや、単独から保護者送迎に変更になったときは、早めに寄宿舍に連絡をしてください。

・日頃から天気や運行状況を気にしよう

→冬になると、特にJRの運休や遅れがひんぱんに発生します。

寄宿舍の先生たちからもお知らせしますが、自分達でも天気予報や運行状況を気にする習慣を身につけておきましょう。

【緊急連絡先一覧】

- ①美深高等養護学校（代表） 01656-2-2155
- ②寄宿舍スマホ（直通） 080-8296-1044（ショートメール可）
- ③寄宿舍メール bikoyo-kishukusha@docomo.ne.jp

※①は時間によっては事務につながります。

②は寄宿舍の先生が直接出ます。

令和8年4月1日改定