

# 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 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




## 高校生活ちゅらマナーアップ編

1. 問題行動ダメゼッタイ ..... 2
  - ①「深夜はいかい」は問題行動のゲートウェイ
  - ②いじめゼロへ！（いじめ防止5箇条）
  - 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高校生活に“マナーアップ”を！
  - ②日常生活に“マナーアップ”を！
  - ③身なりについて
3. 凡事徹底から学力アップへ ..... 7
  - ①やる気をあげる・やる気を維持する
  - ②学力アップに環境整備というマナーアップを
  - ③学力を上げるための基本中の基本



## 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 ..... 10
5. 学校内でのケータイ・ルール ..... 11
  - 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 ..... 12
  - ①“ながら携帯”は危険！
  - ②チェーンメールはマナー違反
  - ③プロフのアルバムは肖像権侵害だらけ？
  - ④“脱法ドラッグ”などの有害情報もケータイから
  - ⑤フェイスブック等でも“世界中が見ている”

 交通安全マナーで自分と他人の命を守る ..... 17

 高校生代表者会議とは ..... 18





# 実行委員長あいさつ



県立浦添工業高等学校  
玉城 沙羅

沖縄県高校生代表者会議（以後会議）は、沖縄県の各高校の代表者が集まり、高校生活における様々な問題を自主的・主体的に解決することへ向けて討議を行います。第14回を迎えた今年は、各高校の抱える問題や意見を共有し、この会議の決定事項をそれぞれの学校に持ち帰り、学校生活の色々な場面で使えるよう、具体的な使用法を共通理解することに重点を起きました。

今回実行委員長としてこの会議に携わるなかで、私自身気づかされることばかりでした。「私たちの抱える問題の解決法は、自主的・主体的に取り組めるものであることが大事」ということ、「私たち学生の一人一人の声は大きな力を持っている」ということです。会議のテーマの中にも「高校生として出来ること」とあるように、私たちの身近にある問題を私たち自身が解決の方法を探ることは、会議の大きな柱です。では、どう解決したら良いのでしょうか。様々な意見が出ましたが、とても印象深かったものに、「一つ一つの問題の原因は、実は私たち自身にある」という意見がありました。私たちは、問題の原因を、周りや自分以外のせいにしてしまいがちですが、やはり解決のためには、私たち一人一人のマナー・モラル・規範意識をあらため、高めることが近道だということです。このように、ひとりでも多くの学生がこのことに気付き、気持を合わせて行動し続けていくことが大事であり、未来の沖縄を変える大きな力になるのだと思いました。

本冊子「ちゅらマナーハンドブック」は、昨年度からの取り組みで、沖縄県の全高校に配布しています。会議の内容を精選して集約し、沖縄県高校生全体の規範意識高揚に向けて作成しています。今回で2冊目の今年は、前回の内容に加えて、新しく提案されたものを付け加え再構成しました。各項目には、Q & A形式をもちいイラストを加えて読みやすく紹介しています。ぜひ読み込んで頂き学校・家庭・地域のマナーアップに活用して欲しいです。

最後になりますが、代表者会議を企画・運営・指導して頂いた沖縄県教育委員会の方々、会議運営校の皆さん、ハンドブック作成に協力頂いた沖縄県警察、編集校の皆さん、各方面で私たち高校生代表者会議を支えて頂いた多くの方に感謝申し上げます。この企画が将来にわたり更に発展し、沖縄の未来が明るく輝くことを願っています。

# 高校生活マナーアップ編

## 1. 問題行動ダメゼツタイ

### ①「深夜はいかい」は問題行動のゲートウェイ 深夜はいかいするとこんな事が…。



**例1** 深夜ににぎやかな場所を歩いていると、あやしい人に声をかけられた。断ったけど、言いがかりをつけられ無理やり連れていかれそうになった。



**例2** いつもよりバイトが遅くなり、夜中に帰路についたAさん。近道しようと暗い路地に入ったときに、急に後ろから人がやってきて、もっていたかばんを盗られてしまった。Aさんはその人の顔を見ようと思ったが、暗かったので、見る事が出来なかった。



**例3** 前の日に友達と夢中になり、遅くまで遊んでしまった。その日は、あまり眠れずに朝をむかえてしまった。学校には遅刻してしまい、居眠りをしてしまった。そんな日々を続けていくと、昼間は学校で居眠り...という習慣がついてしまい、夜はあまり寝れなくなった。そのためか、朝も起きられなくなり学校も休みがちになってしまった。その結果勉強も遅れ、学校が楽しくなくなり、やめてしまった。





## ②いじめゼロへ！（いじめ防止のための5つの“気持ち”）

# お！たこやき

おもいやりの気持ち

たすける気持ち

こうどうする気持ち

やさしい気持ち

きづく気持ち



### 補 足

おもいやりの気持ち

- 自己中心的な行動をしない。
- 相手の気持ちを考える。

たすける気持ち

- いじめられている人を絶対に守る・たすける。
- いじている人を止めてあげる。

こうどうする気持ち

- 傷ついている人に話しかける。
- お互いに理解し合う。

やさしい気持ち

- 見逃さない、見過ごさない、見ぬフリしない。
- 何も言わなくてもいいから、そばにいてあげる。

きづく気持ち

- SOSに気づく。
- 自分自身を見つめなおす。



# ① 盗難被害を無くしたい。



Q 盗難をなくすにはどうしたらいいですか？

A 犯人さがしをするのではなく、  
盗めない環境を作っていきましょう！



## 1. 自己管理

- 他の人と違う工夫をする。  
例) 自分のものには名前を書く。  
靴の盗難を防ぐために、靴袋を持参する。
- 貴重品は持ちあるく
- 学校へは不要なものはもってこない  
このように自分で出来ることはたくさんあるはずです。  
盗られない工夫をすることが大切です。

## 2. クラス管理

- クラスのカギをしっかりと掛ける。  
このように、皆で一丸となって取り組むのも、環境を作る  
うえで大切です。学校ごとで話し合いを持つことも有効な  
手段でしょう。





## 2. マナーアップで凡事徹底

### ① 高校生活に“マナーアップ”を!!

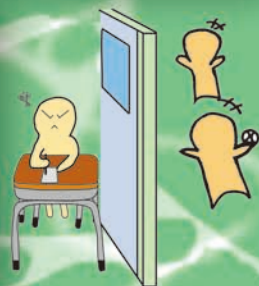


Q 高校生活とマナーの関係ってなんですか？

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。

#### 補足

○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、その人はどう思うのでしょうか？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もなくなります。



### ② 日常生活に“マナーアップ”を!!



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。

#### 補足

○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しまうと、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刻し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、“こころ一番”勝負の「自信」に繋がるのだと思います。



### ③身なりについて



Q 身なりはなぜ正すのですか？

A やはり身なりは第一印象の決め手となるからです。

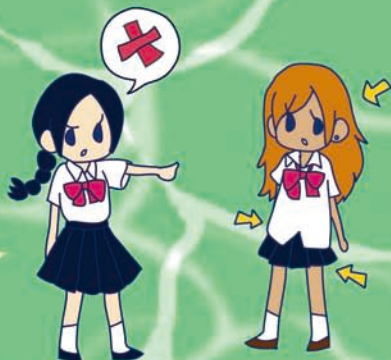


#### 補 足

○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。





### 3. 凡事徹底から学力アップへ

#### ① やる気をあげる・やる気を維持する。



Q 勉強のやる気を上げて、維持させるには？

A やる気を上げるには、自分の目指す目標を立てる。  
やる気を維持するには「90分サイクル」&「並行した勉強法」がお勧め！



#### 解説

やる気を上げるには例えば、「英単語帳の50ページ分を10月までには覚える」、「〇〇大学に合格する」等、できるだけ具体的な目標を自分で決めます。そして、その目標を達成するための計画を立てて実行する事が効果的です。

なお、進学したい大学についての目標を立てるときは、その大学の受験科目を調べ、模試などを参考に自分の苦手科目に重点をおいた計画を立てる事が重要です。

しかし、最初はやる気があっても維持することが難しいと感じるかもしれません。それは集中力がきれやすい事も1つの原因です。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、集中力が維持します。また英単語などの「暗記系」と数字などの「思考系」の2つのパターンの勉強を交互に行うことで、脳もリフレッシュして飽きない勉強＝やる気が維持します。さらに、友達とライバル関係を持ち、競い合うことも1つの方法です。



## ②学力アップに環境整備というマナーアップを



Q 周りの環境は個々の学習能力に影響を与えますか？



A はい、もちろん与えます！



### 解説

例えば、教室や自分の机が汚いと気持ちが落ち着かず勉強に集中ができないように、身の回りの物が整理されていない、など環境が整っていない状況だと、個々の学習能力だけではなく、周りの人の学習能力の向上も妨げてしまいます。

さらに、「環境」とは、ただ単に自然や身の回りの整理整頓の事だけを指しているのではなく、「進路等の情報がすぐに手に入る環境」、「学校やクラス全体で、勉強をする！というような雰囲気をつくる」などの友達や先生と協力して作り上げる環境も重要です！

しかし、これらはすべて「個々の目標・意識」の上に成り立っています。自分の目標が定まってない人は、周りの友達に誘われたら遊びに行くなどの空気に流されがちです。逆に、目標が定まっている人は目標に向かって自然に自分で勉強できる環境を作っていきます。

なので、進学を目指す人には「受験は団体戦だ」とよく言われます。就職を目指している人にとっても、なおさら社会に出ていく準備として環境作りには周りとの協力が必要になってきます。したがって、周りの環境は個々の学習に影響し、その環境を作るには個々の目標・意識が必要となってくるとおもいます。





### ③学力を上げるための基本中の基本

Q どの学校でも取り組める、具体的な方策はありますか？

A はい、3つの柱が鉄則です。



#### 解説

柱1：授業をしっかり受ける。

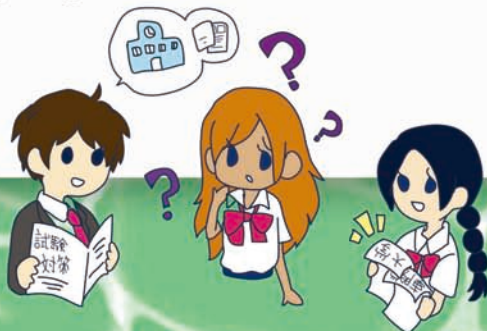
- (1) 眠らない。 → 早寝・早起き・朝ごはん。  
規則正しい生活習慣を。
- (2) 携帯電話を使わない。 → ケータイ電源OFF!カバンへIN!
- (3) 分からない処があれば → ノートを写すだけに満足しない。  
その授業で解決する。

柱2：家庭学習をする。

- (1) 短い時間でも良いから、勉強する習慣をつける。
- (2) 教科書を持ち帰る。

柱3：卒業後の進路について、早いうちから考える。

- (1) 先輩から進路について話をたくさん聴くようにする。
- (2) になりたい職業の分野を決め、その職業について進路指導室で調べる。



# 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 使い方を間違えれば、規制される。いい使い方を広げて行きましょう！

### 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、こんな目には遭わなかったのに」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こんなに楽か」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。誤った使いかたが蔓延すると、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、掲示板の写メ（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. 学校内でのケータイ・ルール

### 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、登校中は携帯はいらぬのですよね。でも放課後や、塾に行く時、親に迎えに来てもらう時、何かあった時の緊急連絡…待っていると安心なのも事実だし、必需品になっていますよね。学校の決まりをしっかりと守り、私たちがズルをしなければ、親も先生方も「持っちゃダメ」と、きつい指導はしないと思います。

### ② フィルタリングをしっかりと



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、かけることを勧められています。

#### 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 ”ながら携帯”は危険！



Q 「ながら携帯」ってなに？なぜイケナイの？

A ”ながら携帯”とは、何か別のことをしながら携帯を操作することです。集中力が携帯だけに向いてしまい他のことがおろそかになる為、とても危険です。

#### 危険な目にあった実例①

部活を終えた帰り道。薄暗い道を1人でケータイの画面を見ながら歩いてきたAさん。携帯のメールチェックに気をとられ、背後から近づいてきた人の気配に気付かず、体を触られてしまっただけでなく、持ってきたカバンもひったくられてしまった。後日犯人は捕まったが、「携帯画面の明かりで顔が見えていたし、携帯に夢中だから大丈夫だろうと思った。」という供述をしていたそうだ。

#### 危険な目にあった実例②

自転車に乗りながら部活の集合時間を携帯のメールでチェックしていたB君。歩道橋にあった植栽に気付かず、結構なスピードで突っ込んでしまった。ケガは擦り傷程度で済んだが、ケータイも傷つき部活にも遅れてしまうなど、さんざんな目にあってしまった。「なれた道だったし、自分は大丈夫だと思った。」とB君。





## ②チェーンメールはマナー違反

### チェーンメール

○連鎖的(チェーン)に不特定多数への配布をするように求めるメール。不幸の手紙のように、人々の間を増殖しながら転送され、そのほとんどががいたずら目的である。

### 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。学校での良くない噂話がメールを通じて学年に回ったり、本人にとって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。次のような相手の心を傷つける行為を例えた話があります。

とても良い人で皆から好かれているAさんがいました。ある日、Aさんをあまり好まないBさんが、Aさんの良くない噂をいざうらで皆に広めました。するとそれを聞いた人々はAさんの見方が変わり、Aさんはとても傷つくことになってしまいました。しばらくしBさんは自分の過ちに気づき、Aさんに許してもらおうと謝罪の気持ちを込めた凄く沢山の綺麗な風船を持って、Aさんを訪ねました。するとAさんはこう言いました。「その風船を空に放しなさい。」Bさんは訳がわ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、A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。」B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ったので。」と言いました。AさんはB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を取り戻すのも、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?

### ③ プロフのアルバムは、肖像権侵害だらけ？



Q 自分のプロフに友だちの写真を載せちゃダメ？

A つまり、インターネットに自分以外の人の顔を公開するということ。相手に許可を得ていれば、OKです。



Q. 肖像権ってなに？

A. 肖像権とは、プライバシー権の一種です。

- 自己の肖像を、みだりに写真に写されたり、  
絵に描かれたりしない権利
- 写されたり描かれたりした自己の肖像を、  
他者に勝手に使用されない権利



この2つの権利の総称であるという解釈が一般的です。友だちとのプリクラをプロフに載せたからといって、法に訴える人はまずいないと思いますが、次のようなまずいこともあります。

Q. 肖像権侵害以外にも、まずいことがあるの？

A. インターネット上の掲示板の大きな特徴は、「匿名性が高い」とことと「デジタルデータはコピーし、加工しやすい」ということ。

もし、あなたは友達への善意のつもりで記念写メをプロフに載せたとしても、それを閲覧した人が「悪意」を持ってそのデータをコピーし、別の写真と合成してイタズラをするなどしたら...

程度によっては単なるイタズラで済まない”犯罪”となるケースもあります。

<豆知識>

いくら「匿名性が高い」といっても、捜査すれば「書き込んだ人は、必ず特定されます!!!!」





## ④ “脱法ドラッグ”などの有害情報もケータイから



Q 掲示板で「合法」と書いているけど信じていい？

A 信じてはいけません！「合法」とは嘘で、「脱法」です。ハーブやアロマと称して、脱法ドラッグ情報をネット上にも流しています。



< 豆知識 >

合法ハーブとは市販のハーブ、脱法ハーブとは法律で裁けない、有害なハーブ!!!

実際にあった掲示板への書き込み（内容はデタラメだけです）

9[ぴよ]10-07 02:44

こんだけ 捕まらないよーて(笑) ほかちーん

10[あ]10-07 02:45

はい残念 それは依存症はありません

11[猿qFq6N6WRD.]10-07 02:46

国際でガンジャとか売ってねーだろ 国際でならシャッフルの間違いじゃないか？  
まゝまず第一に麻薬ならめハーブだからな ちなみに合法ね

12[名無しさん]10-07 02:47

ほかだね 依存症ないよ(笑)

13[名無しさん]10-07 02:48

なんで掲示板に書く やあのせいで厳しくなったら沈めるからよ



- ケータイから閲覧できるネット上の情報には、「素晴らしい情報」と「嘘だらけの情報」があります。
- 「ネット情報をなにも考えずに信用しない」という姿勢が大切です。

## ⑤ フェイスブック等でも”世界が見えている”



Q プロフは「内輪で楽しんでいる」だけなんだけど？

A 本人はそのつもりがなくても、結局はインターネット上に情報が公開されているのです。「世界中に見られている」という認識が必要です。



スマートフォンが普及している現在、フェイスブックやツイッターなど、ネットワークを利用したものが増えてきています。そのようなものをいかにいいように活用していくかは個人の自覚と責任だと思えます。

## フェイスブックで大変なことになった事例

オランダ北部の人口1万8千人の街ハーレンで、16歳の少女の誕生パーティーに約4千人が押しかけた。少女が交流サイト「フェイスブック」に載せた招待状を過って一般公開してしまい、ネット上で急速に広まったためです。少女は友人だけを招くつもりでしたが、結果的に2万5千人以上が参加ボタンを押し、ハーレンに殺到した約4千人の若者らは路上の車に放火したり、商店を襲撃するなど暴徒化、機動隊と衝突し、逮捕者や負傷者が出る大騒ぎとなりました。

<知っておこう！>

フェイスブックそのものが悪いわけではありません！ケータイ・スマホ・パソコンが悪いわけではありません。

「情報を世界中に発信するということ」は、個人では背負いきれないくらいの大きな責任と影響を与えるという”怖さ”を知りましょう。





## 7. 交通安全マナーで自分と他人の命を守る。

～警察庁からの「自転車安全利用五則」を確認しよう～



Q 私の学校では自転車通学が認められています。学校での安全指導の他に、何か知っておくべき事がありますか？



A 自転車利用のマナーについては、一般市民から「注意してほしい」という苦情があります。警視庁からでている「自転車安全五則」を確認しましょう。

### 安全利用①

自転車は、車道が原則、歩道は例外

～道路交通法上、歩道と車道の区別があれば、車道通行が原則～



### 安全利用②

車道は左側を通行

～自転車は、道路の左側によって通行しなければならない～

### 安全利用③

歩道は歩行者優先で、車道寄りを走行

～歩道では「すぐに停止できる速度」歩行者が優先～

### 安全利用④

安全ルールを守る

- 飲酒運転は禁止
- 二人乗りは禁止
- 並進は禁止
- 夜間はライトを点灯
- 信号を守る
- 交差点での一時停止と安全確認



### 安全利用⑤

子どもはヘルメットを着用

～児童・幼児（幼稚園・小学生）にヘルメットを着用させること～



## 8. 高校生代表者会議とは



### 今年で第14回目、高校生代表者会議の趣旨とは

各高等学校の代表が一堂に集まり「規範意識」等について素直な意見を交換する場で、「自分の意見を持つこと」、「自分の意見を伝えること」、「自分以外の意見を理解すること」の大切さを考えることをとおして、将来の社会を担う「自主的・主体的」な行動を培う会である。各学校の今後の生徒会活動に役立てるよう、毎年7月に開催しております。

### 高校生活で起きる様々な問題が会議のテーマだ！

今年もテーマは様々でしたが、それぞれの高校で抱えている問題を討議にもちこみ、話し合いの中から解決方法を考え、その過程で自分たちを見据え、未来を見据えこれからの充実した学校生活をおくれるように全員真剣に取り組みました！また、去年製作した「ちゅらマナーハンドブック」を会議に持ち寄り、ハンドブックの具体的な活用方法についても意見交換を行いました。

### ちゅらマナーハンドブックを活用した取り組み！

編集された「ちゅらマナーハンドブック」をもっと広く知ってもらい、マナーアップの意識高揚に使ってほしいので、私たちは「マナーアップ・サイクル構想」を推進しています。また、自校だけでなく近隣の小中学生へも読み合わせの機会を設けるなどしていけたら良いと考えています。





# 沖縄県の高校生から始める マナーアップサイクル構想

## 高校生代表者会議



会議に意見を持ち寄り、  
各学校の取組みを共有



ハンドブックの  
テーマを絞り込み



編集委員で編集開始



Q&Aで解説し紙面  
を分かり易く工夫



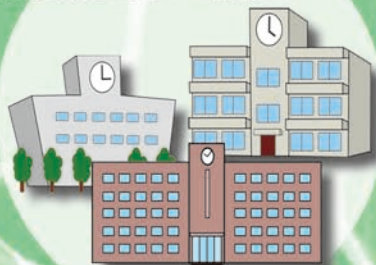
ちゅらマナーハンドブック作成  
県内の全高校へ配布、HPで配信



次年度に向けて改善  
すべき点を検討



生徒会が中心となるなどして、  
各学校で読み合わせ。  
規範意識を高める活動を!!



# 高校生代表者会議のスナップ

## 「会議までの事前ミーティング」



## 「代表者会議当日」



高校生の仲間たち！

沖縄の未来のために熱くなろう！



# 高校生代表者会議の実行委員の皆さん



お疲れ様でした。

ハンドブック編集高校

那覇商業高校

北谷高校

那覇国際高校

浦添工業高校

普天間高校

陽明高校

ハンドブックデザイン

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

