



# 冬休みを迎えて ご家庭のみなさまへ

平成27年12月

浦安市青少年センター  
浦安市猫実1-2-3  
浦安市役所第二庁舎  
TEL 351-1111  
(内線1192)

いよいよ冬休みが始まります。年末、お正月を過ごすわずか2週間程度のお休みです。クリスマスやお正月を楽しみにしている人、希望進路達成に向けて一生懸命勉強している人、いろんな思いで冬休みを迎えることでしょう。冬休みを有意義・安全に過ごせるよう、次のことに気を付けて過ごしましょう。

## もうすぐ冬休み！



### 1. 体調を整え、心身ともに健康に過ごそう！

何事も基本になるのは、体力です。体力をつけるには、食事・睡眠（休養）・運動の三つが不可欠です。冬休み中も規則正しい生活習慣を崩さず、健康的な生活を心がけましょう。また、体の健康だけでなく、精神面の健康・落ち着きも大切です。時間を有意義に利用して、趣味や遊びに費やす時間もしっかりとって、心穏やかに過ごしてほしいと思います。特に受験を控えたみなさんには、試験で十分な力が発揮できるよう、そう過ごしてほしいと思います。充実した冬休みを送れるよう願っています。

### 2. 交通ルールを守り、事故に遭わない、起こさないようにしましょう！

日没が早く慌ただしい年末年始は、交通量も増え事故の危険性がとて高くなります。特に、自転車による交通事故には十分に注意をしてください。

パトロールをしていると、自転車の無灯火、二人乗り、イヤホンやスマホを利用しながら走行している姿が目につきます。交通ルールやマナーを守り、安全運転を心がけるようにしましょう。

また、交通ルールやマナーだけでなく、ライトやブレーキの点検も忘れずに確認しましょう。ヘルメットを着用するとより安全です。

更に、事故の被害者になるばかりではなく、加害者になる場合もあります。自転車走行について、もう一度、友人や家族で話し合しましょう。



### 3. トラブルから身を守りましょう！

平成26年度は、年間で62件の「不審者情報」がありました。今年は多少報告件数は減っているものの、そういった事案がなくなるのが現実です。

「できるだけ人通りの多い、明るい場所を通る」「大声で助けを求める」「素早く逃げる」「近くに民家やお店があれば、逃げ込む」等の対応が必要です。また、できるだけ早く警察に連絡することも大切です。そのまましておかず、今後のことも考え警察に必ず連絡しましょう。



いよいよ、2016年が始まります。

**正月**とは本来、その年の豊穡（ほうじょう）を司る歳神様（としがみさま）をお迎えする行事と言われ、1月の別名でした。現在は、1月1日から1月3日までを三が日、1月7日までを松の内、又は、松七日と呼び、この期間を「正月」と言っています。地方によっては1月20日までを正月とする（二十日正月・骨正月）こともあるようです。

正月は<歳神様を迎える日>



正月は、家に歳神様をお迎えし祝う行事で、歳神とは1年の初めにやってきて、その年の作物が豊かに実るように、また、家族みんなが元気で暮らせる約束をしてくれる神様です。

正月に門松（かどまつ）やしめ飾り、鏡餅を飾ったりするのは、すべて歳神様を心から歓迎するための準備だそうです。

そもそも、私たちの祖先は「全てのモノには命があり、なんらかの意味がある」ということを大切に、作物の生命（いなだま）と人間の生命（たま）は1つのものであると考えられていたようです。

そのため、人間が死ぬとその魂はこの世とは別の世界に行き、ある一定の期間が過ぎると個人の区別が無くなり「祖霊」という大きな集団、いわゆる「ご先祖様」になると信じられていました。この祖霊が春になると「田の神」に、秋が終わると山へ帰って「山の神」に、そして正月には「歳神」になって子孫の繁栄を見守ってくれているのだと言われています。

そういったことから考えると、我々が毎日口にしている「食物」や毎日接している「家族」に改めて感謝をし、1年間頑張って生活していくことを誓って「正月」を迎えることが大切ではないかと考えます。皆様にとって素晴らしい2016年になりますよう心よりお祈り申し上げます。

## 青少年相談

思春期の子どもは、これまでの親の庇護の元から自立への準備段階に入ります。子どもの突然の変化に子どもも親も戸惑いますが、それは子どもが新しい自分に出会うための「成長のプロセス」と捉えてください。

母親は、子どもとの密着した関係を断ち切り、知らない世界を持つことを認め、父親は、信頼できる関係を築き、社会に出ていくことを後押しする、というように両親が協力して対応することが必要になります。

青少年センターでは、子どもが幼い自分に別れを告げ、不安や葛藤を乗り越え一歩大人に近づくためのお手伝いができたらと思っています。どうぞお気軽にご相談ください。

電話相談・来所相談（予約制） 月曜日～金曜日、午前10時～午後4時

12月27日～1月4日を除く

さあこい いいこに

相談専用電話



351-1152