

けんこう静岡

第162号

令和7年
(2025年)
7月1日(火)

季刊発行 (1月、4月、7月、10月)

発行所
公益財団法人 静岡県予防医学協会
https://www.shsa.net/

(静岡事務所) 〒421-0111 静岡市駿河区丸子新田186-5 (054) 270-5177
(藤枝健診センター) 〒426-0053 藤枝市善左衛門2-11-5 (054) 636-6461
(総合健診センター) 〒426-8638 藤枝市善左衛門2-19-8 (054) 636-6460
(沼津事務所) 〒410-0011 沼津市岡宮1210-1 (055) 921-1934
(浜松健診センター) 〒435-0006 浜松市中央区下石田町951 (053) 422-7800
編集 けんこう静岡編集委員会 印刷 池田屋印刷株式会社

いじめ問題の難しさ

〜深刻ないじめを防ぐために〜

常葉大学教育学部心理教育学科 准教授 太田正義



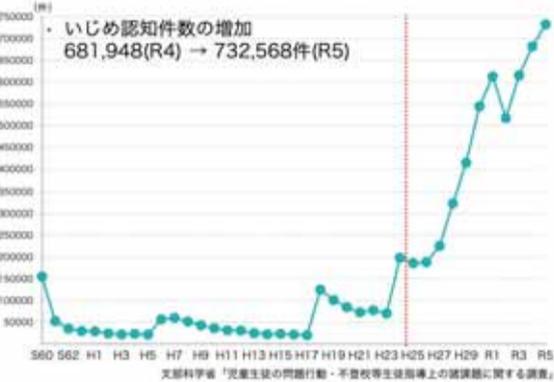
いじめは、学校において教員が対応に苦慮する問題のひとつです。生徒指導の研修等で出会う現場の先生からは「やってもやってもキリがない」「どこまで対応したらよいかわからない」と言った声も聞かれます。なぜ、いじめ問題への対応が難しいのか、いじめ問題への対応はどうすればいいのか、私どもの研究グループで行っている調査から考えてみたいと思います。

いじめ被害の多さ

対応が難しい理由のひとつとして「いじめ被害の多さ」があげられます。まず、学校現場でどのくらいいじめが起きているのか、みてみましょう。

図1は、文部科学省が公表しているいじめの発生・認知件数の推移です。平成25年、いじめ防止対策推進法(以下、いじめ防対法)が成立し、学校では法に基づいた組織的ないじめ対応が行われるようになりました。初期段階のいじめも積極的に認知するようになった結果、認知件数は急増し、コロナ禍で一旦減少したものの、令和5年度は73万2568件で過去最多となっています。

図1 いじめの発生・認知件数の推移



しかし、認知件数は学校がいじめと判断した数であり、実際に起きているいじめの数ではありません。いじめ防対法では、いじめを被害者の主観に基づいて定義しています。いじめの実態を把握するために、子どもたちに対して「いじめに該当するような経験」(図2)を調査する必要があります。

図2 いじめに該当するような経験の質問項目

- 仲間はずれや無視をされた
- ものを取られたり、かくされたりした
- 陰で悪口を言われた
- なぐられたり、蹴られたりした
- 直接、嫌なことをいわれた
- パソコンや携帯電話、スマホを使って嫌なことをされた
- 遊ぶふりをして軽くたたいたり、おされたりした
- 服を脱がされるなど、性的な嫌がらせを受けた

図3 いじめ被害経験率の推移

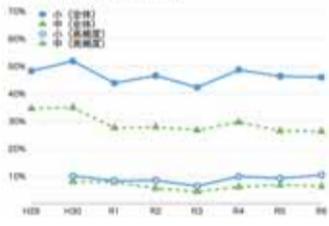


図3は、A市の小5〜中3の全児童生徒(約4千人)を対象に、上記経験について複数年継続して調査した結果です。その年度に入ってから1学期の間に1回でもいじめに該当するような経験をした者を全体、週に何回も経験した者を高頻度としています。この調査からは、年度による大きな変動はみられず、中学校で30%程度、小学校で40〜50%程度の児童生徒がいじめを経験していることがわかります。令和5年度はいじめ認知率は中学校で3・81%であり(文部科学省、2024年)、実際起きてはいじめはその約8倍となります。いじめは、些細と思われる出来事が重大な事態につながる可能性があるため、学校は網羅的に認知し対応することが求められていますが、すべてのいじめに対応することは、学校現場の実情を考えると不可能に近いと考えられます。

いじめを把握することの困難さ

対応が難しい別の理由として、教員がいじめを把握することの困難さがあげられます。学校

では、日々の健康観察やアンケート、面談など、さまざまな方法を用いていじめの把握に努めています。また、子どもたちには、いじめ被害にあった場合、いじめを目撃した場合、1人で抱え込まず先生や保護者など大人に相談することが伝えられています。

では、実際にどのくらいの子どもがいじめを相談しているのでしょうか。図4、図5は、B市の小4から中3の全児童生徒(約4万人)に対して行った調査結果を示したものです。いじめ被害にあった時、先生や親、保護者に相談する子は学年を追うごとに減少し、中3になると、先生に知らせる子は約15%しかいませんでした。

図4 いじめ被害時の対応

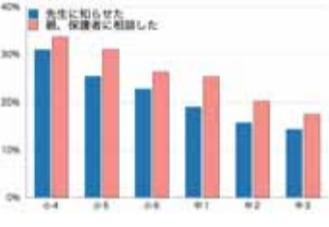
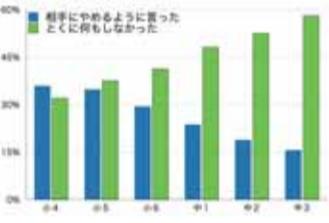


図5 いじめ目撃時の対応



また、いじめを目撃した時に仲裁する子は学年を追うごとに減少し、逆に傍観する子は学年を追うごとに増えていきます。中3になると約15%しか仲裁せず、傍観者は約60%にもなります。

いじめ被害にあっても大人に相談しなくなっていくこと、いじめを目撃したときに関わらないようにしていくことを考えると、アンケートや相談など子どもたちからの申告によるいじめの把握には限界があると考えられます。

いじめ問題への対応

以上みてきたように、数が多く、把握も難しいいじめ問題にどう対応すればいいのでしょうか。

A市の調査(図3)では、高頻度のいじめ被害が小学校(5、6年)で約10%、中学校で約7%みられました。いじめは、頻度が高くなるにつれて上がる(精神的健康を損なう)ことがわかっているため、高頻度のいじめは、より深刻ないじめであるといえます。まずは、各学校において、7〜10%の子どもが深刻な被害にあっている可能性を考慮し、見逃しのないよう注意深くみていくことが重要です。そのうえで、深刻ないじめの頻度をあげない、深刻化させないための対策をとっていきます。これまでの調査からわかった、有効と思われる対策を紹介します。

①先生と児童生徒との関係を見直すこと

深刻ないじめ被害者は、先生との関係がよくないことがわかっています。日々のあいさつや声かけ、真剣に話を聞く、ほめるといった関わりを丁寧に繰り返すことで、児童生徒とのよりよい関係性が構築され、結果としていじめの深刻化を抑制することにつながります。

②いじめが把握された場合は積極的に介入すること

子どもが先生にいじめを知らせたが、解決していないいじめの深刻度が高いことがわかっています。いじめを把握しながらも、様子を見ろという対応や、子ども任せにするといった対応をとると、被害者は「先生は何もしない、できない」と受け取り、さらなるいじめにつながる可能性が高まります。

③いじめ被害者に対する継続的な支援を行うこと

加害者が過去に深刻ないじめ被害を受けていた場合、そうでない場合に比べ、深刻な加害を行うリスクが高まるということがわかっています。深刻ないじめ被害者を、次の深刻ないじめ被害者にさせないためには、いじめ解決後も被害者への継続的な支援や心理教育が必要となります。

いじめ問題には、これをすれば解決というような特効薬はありません。日々の関わりを基本に、様々な方法を試しつつ、子どもたちを守っていきましょう。

年一回は健康チェックを!

健康はあなたの財産です
すこやかな明日のために

人間ドック
脳ドック ものわすれドック

総合健診センター ヘルスポート

〒426-8638 藤枝市善左衛門 2-19-8

TEL 054-636-6460

FAX 054-636-6465

☎ 0120-39-6460

予防医学協会総合健診センター ヘルスポートだより

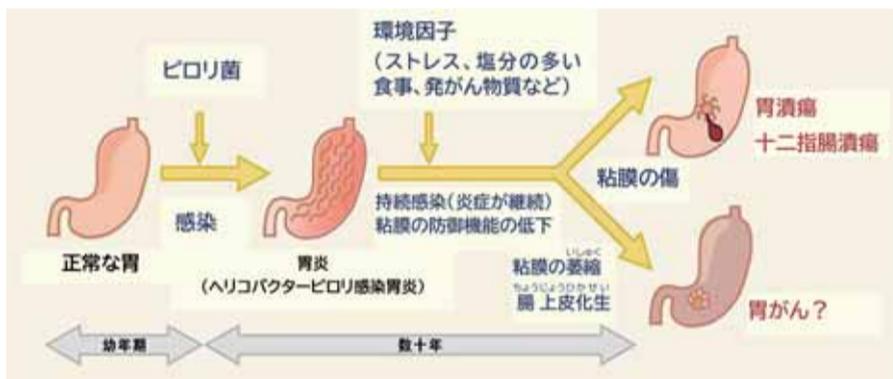
ピロリ菌とは？

総合健診センター・ヘルスポート 塚田 光湖

【ヘリコバクターピロリとは】

ピロリ菌は正式にはヘリコバクターピロリ菌と呼ばれ、胃の中に生息するらせん状の細菌で、感染すると胃の粘膜を傷つけます。ピロリ菌は胃炎や胃潰瘍など様々な胃の病気を引き起こす原因となります。(※下図参照)

感染経路は、はっきりとは分かっていませんが幼少期の衛生環境が関係していると考えられています。ピロリ菌に感染してもほとんどの人は自覚症状がありませんが、ピロリ菌の感染による炎症が続くと、感染部位が広がってヘリコバクターピロリ感染胃炎になります。長い期間炎症が継続すると、胃粘膜の胃酸などを分泌する組織が消失した状態(萎縮性胃炎)になり、その後、一部の感染した人は胃がんになることも報告されています。胃潰瘍、十二指腸潰瘍の発症を起こす人がピロリ菌に感染していることが多く、潰瘍の発症ならびに再発に関係していることが分かっています。



※大塚製薬株式会社 HP引用

【ピロリ菌検査と除菌について】

ピロリ菌の検査方法は便や血液など6種類あり、検査で陽性の場合、胃内視鏡を受けていただき、萎縮性胃炎の診断が出た方は「除菌療法」の適応となります。除菌治療は、1種類の「胃酸の分泌を抑える薬」と2種類の「抗菌薬」の3剤を同時に1日2回、7日間服用を行います。除菌治療薬を飲み切ってから2-3か月後に、尿素呼吸試験を実施して除菌ができたかどうかを確認します。除菌治療を行っても、最後に除菌できたかどうかの確認を行わないと、未除菌のままとなっている可能性もあります。除菌薬内服後は、必ず確認をしていただくことをお勧めします。

【ピロリ菌除菌後】

ピロリ菌感染が長期的に続くと、胃がんのリスクが高まることもあります。除菌後も感染が続いていた胃は胃がんのリスクは残されているので、内視鏡検査を定期的に行い、がんの早期発見を目指すことが推奨されています。

また、ピロリ菌が除菌されることで、胃の炎症が改善して胃酸の分泌が正常に戻ったために胃痛、胸やけといった逆流性食道炎の症状が出る方がいます。症状が強く、日常生活に支障のある時は、消化器内科で相談をしてください。

総合健診センター・ヘルスポートでは、胃内視鏡検査(胃カメラ)、ピロリ菌の抗体検査、除菌治療を実施しています。

胃内視鏡ではスコープを挿入して食道、胃、十二指腸の粘膜の状態を内側から直接観察します。経鼻か経口かは選んでいただけますが、検査の精度は変わりません。

今までピロリ菌の検査を受けたことがない方は、胃内視鏡と併せて一度受けてみてはいかがでしょうか？

※「ピロリ菌 除菌療法を受ける患者さんのためのQ&A」

武田薬品工業株式会社 大塚製薬株式会社参照

<保健指導講話> 1日10分！取り入れよう簡単健康習慣



飯尾 明音
浜松健診センター
保健師

+10(プラステン)という言葉をごどこかで聞いたことはありませんか？

健康寿命(健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間)を延ばすために、厚生労働省より推奨されているもので、「1日の中で今より10分多く身体を動かすこと」が挙げられています。

今回は+10による効果や、具体的な取り組み例を紹介していきます。

健康のために出来そうなものから、日常に取り入れてみてください。



1. +10による効果

“1日に今より10分多く動くこと”を続けることで、健康増進や病気の予防など、多くの効果があるといわれています。

+10による効果

- 死亡リスク 2.8%低下
- 生活習慣病発症 3.6%低下
- がん発症 3.2%低下
- ロコモティブシンドローム*1、認知症発生 8.8%低下
- 脂肪燃焼
- 血圧、脂質、血糖値の改善
- リラックス効果



*1: 加齢に伴う運動器の機能の衰えて、要介護・寝たきりになるリスクの高い状態

2. 簡単に取り入れられる+10

身体を動かすと聞いて、運動を思い浮かべた方もいるかもしれませんが、運動のみでなく、日常生活のなかで取り組めるものもいくつかあるため紹介します。それぞれの生活にあわせて、取り入れやすいものを見つけてみてください。

日常生活編

- 早歩き ・歩幅を広げて歩く
- 歩きや自転車を使い、遠くのスーパーへ行く
- エレベーターやエスカレーターを使わず階段を使用する
- 座りっぱなしのときは30分～1時間に1度立ち上がる
- 電車やバスでは座らない



3. 健康のための目標

+10について紹介してきましたが、年齢別で、健康のための「身体活動」と「運動」の目標が定められているため紹介していきます。+10分に慣れてきた方や、すでに運動に取り組んでいる方など、ぜひ参考にしてみてください。

【健康のための目標】

	身体活動(生活活動・運動)	運動	
65歳以上	強度を問わず、身体活動を毎日40分	—	運動習慣を持つようにする(30分以上・週2日以上)
18歳～64歳	歩行以上の強度の身体活動を毎日60分	息が弾み汗をかく程度の運動を毎週60分	
18歳未満	<参考> 子どもは、からだを使った遊び、生活活動、体育・スポーツを含めて、毎日、最低60分以上からだを動かしましょう。 日本体育協会「アクティブ・チャイルド 60 min. -子どもの身体活動ガイドライン-」 幼児は様々な遊びを中心に、毎日、合計60分以上、楽しく体を動かすことが大切です！ 文部科学省「幼児期運動指針」		

4. 安全のために

+10は毎日の実施を勧めています。体調の悪い時は控え、無理のない範囲で行ってください。

また、暑い日が続きますが、水分補給も忘れずをお願いします。



本校は、JR浜松駅南に位置し、古くは田畑が広がり、校歌にも『美(うま)しき里』の言葉が出るほどの自然に恵まれた農業地帯でした。しかし、急速に市街化も進んでおり、住宅が密集し、商店や会社、マンションなどが多く建ち並びます。また、近くには鉄工団地があり、大型店舗も増えています。児童数は996名の大規模校です。令和5年度には開校150周年を迎え、三世代で白脇小学校出身という家庭も多くあり、地域から大切にされている伝統と歴史ある学校です。多くの児童は素直で明



静岡インターに程近く、安倍川河口付近に位置する本校は、昭和63年に開校した静岡市で最も新しい中学校です。モダンな校舎の4階にあるプールからは、安倍川の河口や遠くまで見渡せる絶景が広がっており、晴れた日には富士山を望むこともできます。また、学校の周りにはピンク色のツツジが咲き誇り、木々も多く、自然豊かな環境があります。このような恵まれた環境の中、全校生徒190名の子どもたちは、日々、学びを深めています。

るく、学んだことを素直に受け止め、一生懸命に取り組むことができている。しかし一方では、思い込みや勘違いが原因でトラブルが生じたり、相手を傷つけてしまう言動が出てしまったりする姿も見られます。保健室へも、悩みを



浜松市立白脇小学校

養護教諭 鈴木 充世

抱えて来室する児童、けんかや不注意によるけがをして来室する児童、個別支援や他機関の連携が必要な児童など、様々な理由で多くの児童が来室します。このような実態から、このような実態から、

「生徒も教師もわくわくする学校」を重点目標に掲げています。私たちは、学校生活の中に「楽しさ」や「期待感」があることは、学びや成長への意欲を高める大きな原動力になると考えています。



静岡市立中島中学校

養護教諭 宮川 仁美

「生徒も教師もわくわくする学校」を重点目標に掲げています。私たちは、学校生活の中に「楽しさ」や「期待感」があることは、学びや成長への意欲を高める大きな原動力になると考えています。



げんきな事業所 株式会社井出組

【会社紹介】

弊社は、明治13年創業、昭和25年設立の総合建設会社です。

「企業活動を通して広く社会に貢献し奉仕する」という企業理念のもと、静岡県東部を中心に道路・下水道を始めとする社会インフラやオフィス・工場・店舗などの建設に注力してまいりました。



海岸清掃

「じつは！

井出組。」のキャッチフレーズを掲げ、そのうした何気ない身近な街の風景をつくる仕事に社員一丸となり取り組んでいます。

また、近年では、再生可能エネルギーの活用や建設廃棄物の削減、地域資源の活用など、持続可能な事業活動を推進してまいります。

（富士市島田町2-115）



本社外観

【社員の健康管理】 年一回、健康診断とストレスチェックを行っています。健康診断では、35歳以上を対象に胃カメラ検査を実施し、胃がんの早期発見に努めるとともに、前立腺や腹部超音波の検査、35歳未満の血液検査や婦人科健診等で法定検査を上回る検査項目を追加し、健診内容を充実させることにより、社員の健康維持管理に取り組んでいます。

【環境の取り組み】 2011年にエコアクション21の認証を取得し、環境経営管理システムのPDCAを日常的に展開しています。建設業としての企業活動が、環境に対し直接、間接に様々な影響を及ぼしていることを認識し、環境に配慮した活動を進め、環境経営の継続的改善に取り組んでいます。

【安全衛生活動】 安全衛生委員会では、安全衛生委員会では、パトロールを実施して労災事故防止・安全職場の確保に取り組んでいます。また、隔月で協力会と共催で安全講習会を開催し、外部講師を招き、安全衛生に関する様々なテーマの講演を実施しています。



安全講習会

第25回産業保健セミナー及び 第55回学校保健セミナー開催報告

藤枝健診センター 中野 克彦

第25回産業保健セミナー

日時	令和7年3月7日(金) 10時30分～12時
会場	静岡県コンベンションアーツセンター グランシップ1002会議室
講師	静岡県健康福祉部健康局参事 島村通子 氏
テーマ	「働く人のための"健康経営"」～誰もが生き生きと元気な職場づくりを～
受講者	民間企業・官公庁事業所の人事・総務担当等 25名



講師 島村通子 氏



セミナー風景

【講演】

・昨年、国が公表した令和4年の「健康寿命」は静岡県は都道府県別で男女とも日本一となったが、企業等と一体となった地道な活動の成果である。

		静岡県	全国平均
*健康寿命(令和4年)	男性	73.75歳(1位)	72.57歳
(令和6年公表)	女性	76.68歳(1位)	75.45歳

- ・静岡県の健康寿命と平均寿命の年齢差は年々縮小している。
- ・死亡原因は、男性は脳血管疾患が多く、県東部では高血圧症、県中西部では糖尿病が比較的多くなっている。
- ・県は「健康経営」の支援として「働く人の生活習慣改善プログラム」を作成し、多くの企業・事業所での実践を呼びかけている。
- ・メンタルヘルスは、周囲がいつもと違う様子に気づくことが大事であることなどについて、お話しをしていただきました。

【アンケート結果】

・18名の方から回答をいただき、全員の方が「良かった」と回答されました。



内容

第55回学校保健セミナーの開催報告

日時	令和7年3月7日(金) 14時～16時
会場	静岡県コンベンションアーツセンター グランシップ1002会議室
講師	常葉大学教育学部心理教育学科 准教授 太田正義 氏
演題	「学校のいじめの現状 ～今までとこれから～」
受講者	県内の小・中・高校等の養護教諭等 42名
共催	静岡県学校保健会
後援	静岡県教育委員会 静岡市教育委員会 浜松市教育委員会 静岡県私学協会



講師 太田正義 氏



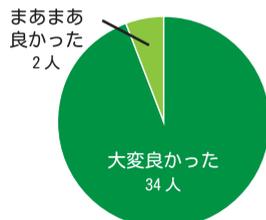
セミナー風景

【講演】

- ・いじめの件数と認知件数は増加傾向にある。
- ・些細な出来事が重大事態につながる。
- ・深刻化した「いじめ」は大人に相談しにくいので、認知件数を上げ、早期に介入することが大事である。
- ・「いじめ」を抑制するには、こどもへの「声掛け」が有効となることなど学校のいじめの実態やいじめを抑制するため有効な方法などについて、統計や経験に基づき、貴重なお話しをしていただきました。

【アンケート結果】

・36名の方から回答をいただき、全員の方が「良かった」と回答されました。



しずおか健康長寿財団 だより

53

多彩な事業で、皆さまの健康・生きがいをづくりをお手伝い!

しずおか健康長寿財団では、中高年者をはじめ県民の皆様の健康・生きがいをづくりをお手伝いするため、様々な事業を行っています。

●「第12回ふじのくに健康づくりポスター・標語コンクール」の作品を募集!

広く県内の小・中・高等学校・特別支援学校の児童・生徒の皆さんから健康に関するポスターと標語を募集します。コンクールへの応募を契機に「運動」「食」の楽しさ・大切さなどを知っていただき、学校から家庭・職場へと健康づくり運動を推進します。

テーマ	①運動・身体活動 ②食育
対象	テーマ①②とも、県内の小学校、中学校、高等学校、特別支援学校の児童・生徒
応募方法	ポスター・標語とも 応募方法 個人、学校単位のいずれか 応募期間 令和7年7月1日(火)～9月11日(木) ※必着 ※詳しくは、当財団ホームページをご覧ください。

*表彰式 令和7年12月6日(土)(静岡市内)を予定

優秀作品には、賞状と副賞を、また、応募者には参加賞を贈呈します。

【参考】第11回ふじのくに健康づくりポスター・標語コンクール最優秀作品(県知事賞)

ポスターの部

※学年は受賞当時(令和6年度)



静岡大学教育学部附属浜松小学校1年 八木 理仁さん



静岡市立安西小学校6年 中野 伊織梨さん



磐田市立城山中学校2年 松下 晴斗さん



静岡県立伊豆東高等学校2年 大野 未紅さん

標語の部

よく歩き よく寝てにっこり 100年時代

浜松市立笠井中学校3年 湯口 乃璃さん

いただきます 笑顔のスパイス ふりかけて

静岡大学教育学部附属浜松小学校4年 池谷 紬希さん

●「第29回静岡県すこやか長寿祭美術展」の作品を募集!

日本画、洋画、彫刻、工芸、書及び写真の6部門で作品を募集しています。

この美術展は「ねりんピック彩の国さいたま2026」の選考会も兼ねています。

参加資格	昭和42年4月1日以前に生まれたアマチュアの方
出品作品	出品者により創作された未発表作品とします
出品料	1作品2,000円(1人1部門につき1点、複数部門出品可)
出品申込期間	令和7年8月20日(水)～令和7年9月30日(火) 当財団ホームページからお申込みできます。

*表彰式 令和7年11月27日(木) 優秀作品には、賞状と盾を贈呈します。

*申込みいただいた全作品を令和7年11月20日(木)～30日(日)静岡県立美術館 県民ギャラリーに展示します。

●はつらつ生きがい講座

中高年者の健康の増進、新たな生きがいをづくりへのきっかけとなる講座等を開催します(無料)。

皆さまの御参加をお待ちしています。

◆まちなかぶらり散歩(近距離ウォーク) ※13:00～15:30、定員30人程度

月	テーマ・協力団体	開催日・会場等
令和7年10月	咲耶姫を探しに富士宮ぶらり散歩	10月14日(火) JR富士宮駅北口 *雨天時 10月15日(水)
	大地の恵み、伊豆ジオパークと修善寺温泉街散歩～時空を超えて～	10月30日(木) 修善寺総合会館 *雨天時 10月31日(金)
11月	小泉八雲が愛したまち、焼津散歩	11月11日(火) JR焼津駅南口 *雨天時 11月12日(水)

【申込】当財団ホームページ <https://www.sukoyaka.or.jp>

【問合せ先】公益財団法人しずおか健康長寿財団 TEL054-253-4221



「令和5年度版 事業年報」を発行しました。

当協会ホームページ「事業案内」の「●年度別事業年報の発行」をご覧ください。 <https://www.shsa.net/jigyonenpo/>

「けんこう静岡」は、当協会ホームページから見るができます。 <https://www.shsa.net/> または「静岡県予防医学協会」で検索してください。

