

守れてる？

僕たちの

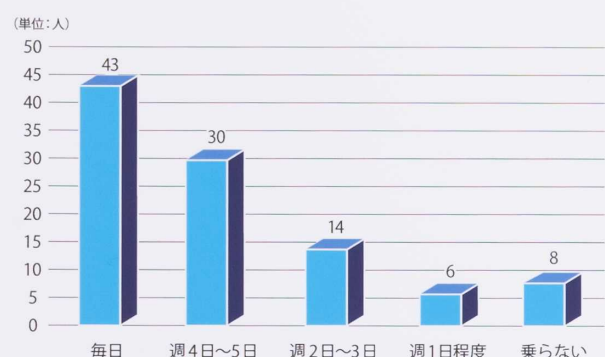
命

を守る

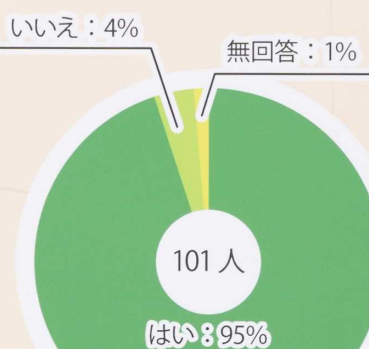
自転車交通ルール

さめき南中学校2年生101人調べ アンケート令和7年7月10日実施

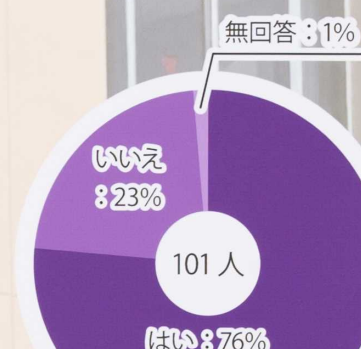
1 あなたはどれくらいの頻度で自転車に乗りますか



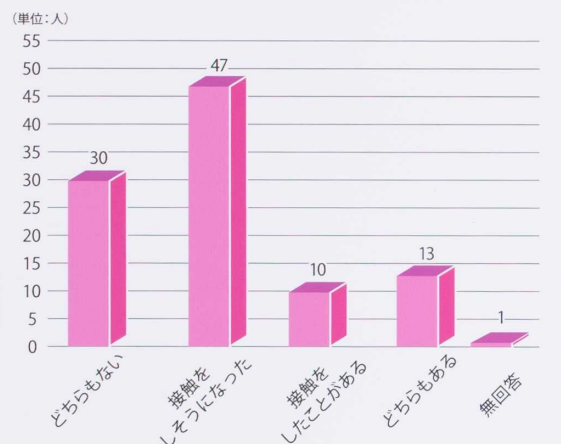
2 あなたは通学以外でもヘルメットを着用していますか



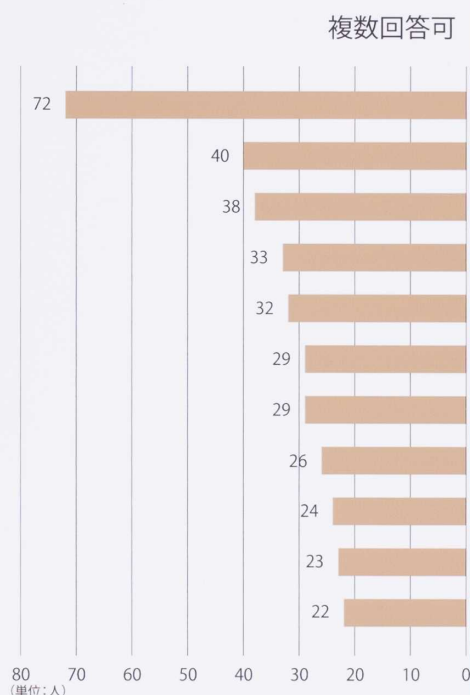
3 あなたは令和6年11月に自転車の道路交通法が改正されたことを知っていますか



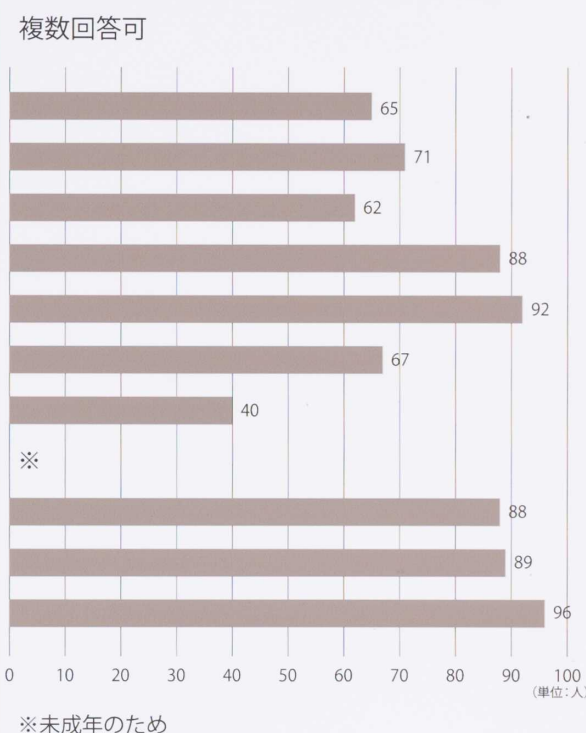
4 あなたは自転車で接触をしそうになった、または接触をしたことはありますか



5 あなたが知らなかった自転車交通ルール違反はどれですか



6 これらの自転車の交通ルールで自分が守ることができるものはどれですか



7 自転車の道路交通法違反の厳罰化は何歳から適用されると思いますか



考 察

- ★日常的に自転車を交通手段として利用している人が多く、9割以上の人が通学以外でもヘルメットの着用をしていることがわかる。
- ★自転車の道路交通法が改正されたことを知っている人は8割弱いるが、どんなことがルール違反であるのかを詳しく認識できていない人もいる。しかし、実際はほとんどの人が守れている項目もあり、これは警察の方の協力のもと、毎年学校で行われている交通安全教室が日頃の交通ルールの遵守に繋がっているのだと思う。
- ★交通ルールを守っていても、自転車で接触をしそうになった人が半数以上、実際に接触したことがある人が2割いた。「大丈夫」という気の緩みは事故を起こしやすく、軽車両という自転車の特性と、加害者にも被害者にもなりうることをもう一度理解し、自分自身の安全を守ることが大切だと思う。
- ★16歳よりも早い年齢の13歳や14歳から厳罰化が適用されると思っている人が多いのも、交通安全を意識しているからだと思う。

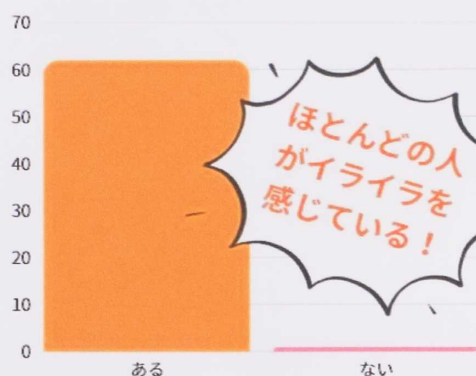
イライラ調査！！

私は姉とよくケンカをしていて本当に毎日イライラしています。その時、私は「みんなもイライラしているのかな？」
「どうやって発散しているんだろう？」と疑問がわきました。そこで、5年生のみんなにアンケートをとってみました。

丸亀市立飯山北小学校
5年生の生徒63人
にききました。(R,7,17)

Q1 あなたはイライラを感じるがありますか？

ある：62人 ない：1人



ほとんどの人がイライラを感じている！

Q2 イライラの頻度

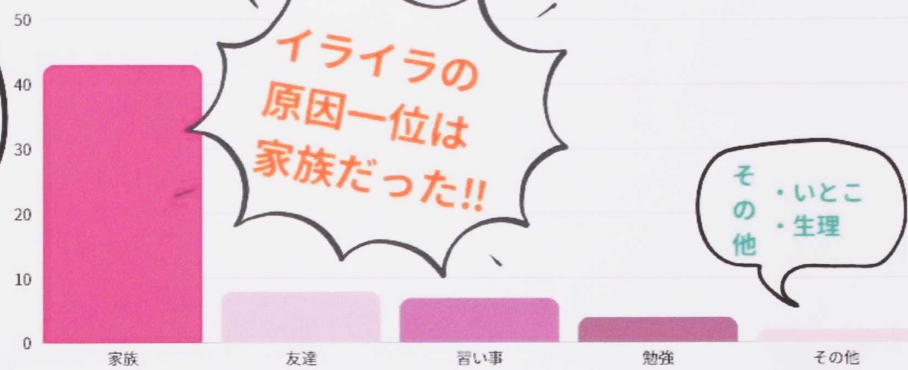
毎日：25人
週間に2～3回：30人
その他：8人



・1週間に5,6回
・1週間に1回
・月に5,6回くらい
・一ヶ月に1回
・1週間に4,5回くらい

Q3 イライラの原因（複数回答可）

家族:43人 友達:8人 習い事:7人 勉強:4人 その他:2人

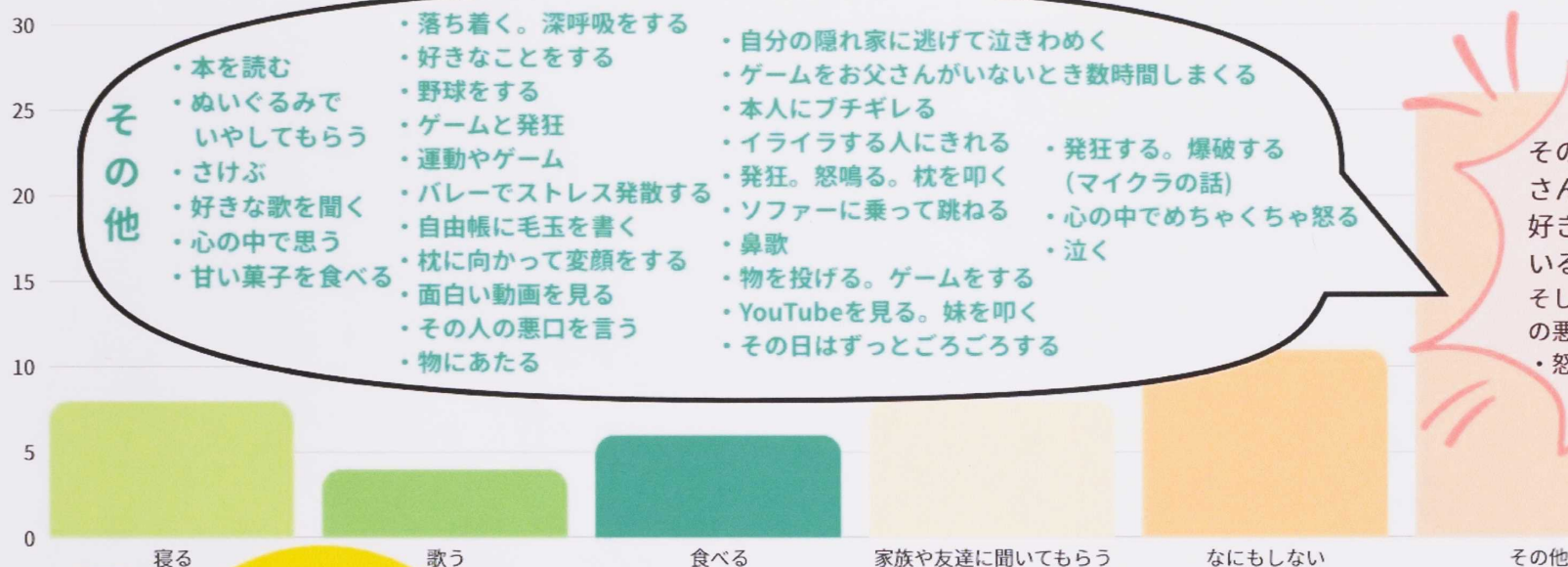


イライラの原因一位は家族だった!!

・いとこ
・生理

Q4 どうやって発散しますか？（複数回答可）

寝る：8人 歌う：4人 食べる：6人 家族や友達に聞いてもらう：8人 なにもしない：11人 その他：26人



その他

・本を読む
・ぬいぐるみでいやしてもらう
・さけぶ
・好きな歌を聞く
・心の中で思う
・甘い菓子を食べる
・落ち着く。深呼吸をする
・好きなことをする
・野球をする
・ゲームと発狂
・運動やゲーム
・バレーでストレス発散する
・自由帳に毛玉を書く
・枕に向かって変顔をする
・面白い動画を見る
・その人の悪口を言う
・物にあたる
・自分の隠れ家に逃げて泣きわめく
・ゲームをお父さんがいないとき数時間しまくる
・本人にプチギレる
・イライラする人にきれる
・発狂。怒鳴る。枕を叩く
・ソファに乗って跳ねる
・鼻歌
・物を投げる。ゲームをする
・YouTubeを見る。妹を叩く
・その日はずっとごろごろする
・発狂する。爆破する(マイクラの話)
・心の中でめっちゃくちゃ怒る
・泣く

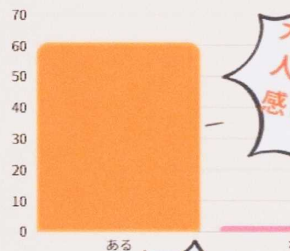
その他で、イライラの発散方法がたくさんでてきていた。中でも、ゲームや好きなことをしてイライラを発散している人が多いことがわかった。そして、発狂・本人にプチギレる・その人の悪口を言う・妹をたたく・物を投げる・怒鳴る、という回答も意外であった。

大人にも同じことをきいてみました！！

同じ人数の大人に同じ質問をしました。
学校の先生や、母の職場等の方が協力してくれました。
丸亀市立飯山北小学校の先生方 23人 (R7,7,18～R7,7,22)
社会福祉法人野の花の職員さん 27人 (R,7,7,29～R,7,8,1)
NPO法人メロディーの職員さん 13人 (R7,7,23～R,7,29)

Q1 あなたはイライラを感じるがありますか

ある：61人 ない：2人



大人もほとんどの人がイライラを感じていた!!

Q2 イライラの頻度

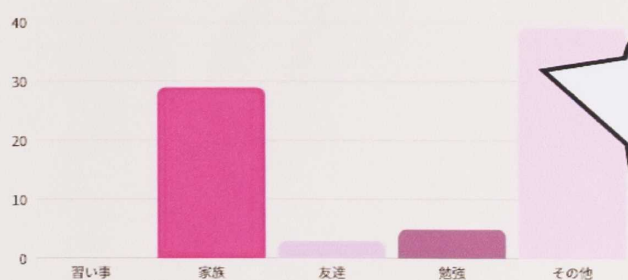
毎日：25人
週に2～3日：22人
その他：14人



・一ヶ月に一回くらい
・一ヶ月に1～2回
・一ヶ月に4～7回続く
・たまに
・イラッ!の段階で一呼吸。
・考え方を考えるなどして、イライラしないようにする

Q3 イライラの原因（複数回答可）

習い事：0人 家族：29人 友達：3人 勉強：5人 その他39人



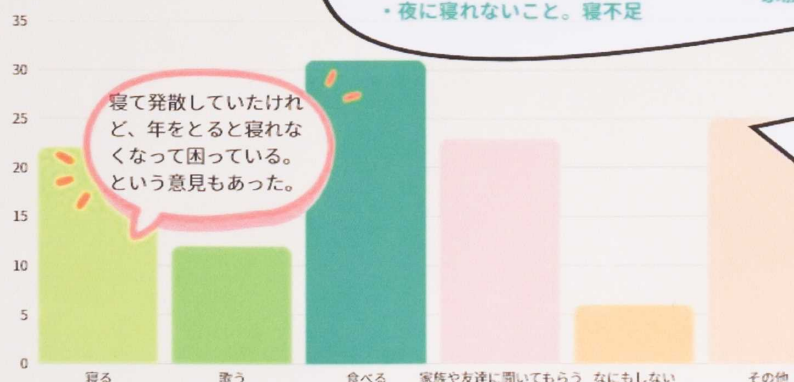
その他

・仕事
・仕事で忙しいとき
・思い通りにいかないとき
・忙しいのに思うようにいかない
・やる事がたくさんあって時間がないとき
・自分のやりたいことができないとき
・うまくいったらいいなと思っていたことが失敗したとき
・家事
・自分のこと。自分の行動
・夜に寝れないこと。寝不足
・スポーツの成果がなかなかでない
・SNSの他の人の投稿
・体調が悪いとき
・失礼なことを言われたとき
・暑さ
・お金のなさ
・ギャンブル
(しないほうがいいけどしなくてもイライラする)
・おなかがすいたとき
・たんすの角に足をぶつけたとき
・夫のだらしない
・寝不足
・家族との会話

あきらめるという回答や、イライラの原因を考えたり、どんなときにイライラしやすいか考えたりと、イライラ自体に向き合うという回答がすごいと思った。子どもの回答にいくつかあった、人に当たるという回答がほとんどなかった。ほかにも、発散方法がいっぱいあってすごい!!

Q4 どうやって発散しますか（複数回答可）

寝る 22人
歌う 12人
食べる 31人
家族や友達に聞いてもらう 23人
なにもしない 6人
その他 25人



寝て発散していたけれど、年をとると寝れなくなって困っている。という意見もあった。

その他

・あきらめる
・イライラを視界にいれない
・その場から離れる。考えないようにする
・時間がたったら忘れる
・その時の気持ち思いを言葉にする
・イライラした原因を自分で考える
・どんな時になりやすいかなどを考える
・それについて自分がどんな風に気持ちをコントロールしたらよいか方法を考える
・することを計画的にする
・とにかく目の前のことを一つ一つ終わらせる
・自分の好きなことに時間を使う(ドライブや映画)
・自分の好きなことに没頭する
・自分のお楽しみ、ごほうびを考える
・1人の時間を作る
・買い物
・体を動かす
・音楽を聴く、本を読む(知識を得る)
・本や雑誌、漫画を読む
・温泉、銭湯
・趣味
・叫ぶ
・車の中でブツブツ言いながら帰る
・犬や猫に癒される。愛犬をめでる
・空を見る
・お笑いを見る
・車の運転する
・ギャンブル お酒 タバコ

最初は「イライラしない人の方が多いかもしれないな…」と思いましたが、イライラしている人がいっぱいいておどろきました。みんな同じようにイライラしているんだなと思いました。そして、大人になってもイライラすることはたくさんあるんだなと思いました。

発散方法では「妹をたたく」と「本人にプチギレる」という回答がいくつかありました。私は姉にイライラをぶつけられて、それが原因で私までイライラします。姉以外にも、イライラを周りにぶつける人は意外といらんだなと思いました。イライラは広がっていくから、周りを巻き込まない方法がいいように思います。大人の回答にあった「あきらめる」「イライラした原因を自分で考える」「気持ちをどんな風にコントロールしたらよいか方法を考える」は子どもにはなかった発散方法ですごいと思いました!!

大人になってもイライラはなくならないようです。うまくつきあっていくためにも、これからは人にイライラを広げないにはどうしたらいいのかについても調べたり考えたりしたいです。