



くまぺろ

2023年度2学期号

# 教育相談室だより

大阪体育大学 浪商中学校・高等学校

## ピア・サポート・トレーニング【みんなが乗り越えたこと】

大阪体育大学インターンシップ学生が9月から活動しています。主に、中学授業に入り込み、メンタルサポート実習をしています。ほとんどの学生は、中高時代クラブ活動と勉強を両立しており、大学3回生で現役選手として活躍する現在に至るまで山あり谷ありで大変興味深いヒストリーを持っています。それを、中学生の授業で発表し、生徒たちにも”乗り越えたこと、これから乗り越えたいこと”を考えてもらいました。



大阪体育大学実習生の先生が語るヒストリーは、心に届いたようで、その後のワークプログラムも真剣に取り組んでいました。

高校三年生は、【高校生活をどのように乗り越えたか】というテーマで作文を書きました。クラスタリングという手法で、思いつくことを付箋に書いて整理し、最終的に文章に仕上げました。それぞれの高校生活ストーリーが出来上がっています。

## ヤングケアラーという言葉を知っていますか？

ニュース等によく聞かれることばですが、自分自身がヤングケアラーだと自覚できていなかったり、我慢している場合があるので、以下のような状況があれば、周りが気付いて、手を差し伸べてほしいです。



ヤングケアラーって？

## ヤングケアラーについて

「ヤングケアラー」とは、本来大人が担うと想定されている家事や家族の世話を日常的に行っているこどものこと。責任や負担の重さにより、学業や友人関係などに影響が出てしまうことがあります。



障害や病気のある家族に代わり、重い物・料理・掃除・洗濯などの家事をしている。



家族に代わり、幼い子どもなどの世話をしている。



障害や病気のあるきょうだいの世話をしている。



目を離せない家族の見守りや声かけなどの気がかりをしている。



日本語が第一言語でない家族や障害のある家族のために通訳をしている。



家計を支えるために労働をして、障害や病気のある家族を助けている。



アルコール・薬物・ギャンブル問題を抱える家族に対応している。



がん・難病・精神疾患など慢性的な病気の家族の看病をしている。



障害や病気のある家族の身の回りの世話をしている。



障害や病気のある家族の入浴やトイレの介助をしている。

### 「ヤングケアラーかも、と思ったあなたへ」

家族の手伝い手助けをするのは「ふつうのこと」と思ってもいいです。でも、学校生活に影響が出たり、こころやからだに不調を感じるほどの重い負担がかかっている場合は、すこし注意が必要です。

あまり友達と遊べない…

寝る時間が足りなくて…

自分の時間がない…

学校に行きたくても行けない…

希望の進路を選べない…

宿題とか勉強する時間がない…



もし、悩みを抱えていたら…

相談できる場所が広がっています！

### 全国の児童相談所一覧

全国の児童相談所の所在地、電話番号の確認ができます。

### 児童相談所 相談専用ダイヤル

いちばく おなやみ  
相談専用ダイヤル  
0120-189-783

### 24時間子供SOSダイヤル(文部科学省)

24時間子供SOSダイヤル  
0120-0-78310  
受付時間 24時間受付(年中無休)

いじめやその他のこどものSOS全般について、こどもや保護者などが夜間・休日を含めて24時間いつでも相談できる。都道府県及び指定都府教育委員会などによって運営されている、全国共通のダイヤルです。

詳細はこちら

### こどもの権利110番(法務省)

こどもの権利110番  
0120-007-110  
受付時間 平日8:30~17:15  
※土・日・祝日・年末年始は休み

「いじめ」や虐待などこどもの人権問題に関する専用相談電話です。  
※一部IP電話からは接続できません。  
※接続できない場合はこのページの電話番号をご利用ください(通話料無料)

詳細はこちら

## 教育相談室利用案内

<利用時間(予約優先)> 毎週月~木(午前9時~午後4時)

<申し込み方法>

★担任を通じて予約。

★相談室直通電話(070-8798-4733)でカウンセラーに直接予約。

12/21~1/5 <学校休業日12/26~1/5>は、教育相談室お休みです。

緊急時は職員室072-453-7004へご連絡ください。

3学期、  
教育相談室  
で待っています。