

令和6年1月18日



相談室からのお手紙（1月号）

愛媛県立松山中央高等学校

私がなぜ心理について学ぼうと思ったか。10代の私は自分に自信が持てず「自分」がわからなくなっていました。なぜ悩んでしまうのか。傷ついてしまうのか。どうすれば人と上手くやれるようになるのか。心とは何なのか。人とは。いのちとは。生きるとは。自分はどう生きていけばいいのか。あのしんどさは一体何だったのか、それを解明したいと思ったのが理由の一つでした。

心理学を学ぶとき、最初は特に「自分と出会う、自分に向き合う」作業をたくさんします。知らなかった自分に気づくこともあり、それは目が覚めるように世界が明るく広がるように思うこともあれば、つらくて苦しくてぐったりと疲れてしまうこともあります。自分の中の認めたくない部分や弱さも受け入れていくことで少しずつ「私も頑張ってきたよね」、そして「私は私のままでいい」と思えるようになりました。自分を認め、許せたことで、他の人もいろんな経験があり、それぞれの考えや気持ちがある「誰もがかけがえのない1人」なのだ、受け止め、尊重できるようになりました。自分を嫌いだったとき、私は人が怖かったです。でも今の私は昔よりはずっと、自分自身との関わり方や、周りの人たちとのより温かなコミュニケーションへのヒントを得ているように思います。まだまだわからないことや失敗も葛藤もあり、修行と研さんが続くのですけれど。結局私は「やっぱり人が好き」なのだと思います。

大学のどの学問やどの分野でも同じですが「知りたい、もっと知りたい、もっと学びたい」という気持ちが皆さんを深く広く育ててくれると思います。これからの皆さんの世界が大きく開けていくよう、相談室から応援しています。

スクールライフアドバイザー 岡本 綾

★スクールライフアドバイザー来校予定日（12：00～18：00）

1月18日（木）・23日（火）・25日（木）・30日（火）

2月1日（木）・8日（木）・13日（火）・15日（木）・20日（火）

★メールアドレス kawamin_chuosoudansitu@school.esnet.ed.jp

★生徒の皆さんだけでなく、保護者の皆様も、気軽に利用してください。なお、メールの返信は遅れるかもしれませんが、スクールライフアドバイザーが必ず返信します。



ヤングケアラー ～こども時間は、あなたの宝物～

お家でこんなことしていませんか？ 当てはまるあなたは、ヤングケアラーかもしれません。ヤングケアラーとは、家族のために、大人がするような家事や家族の世話などを日常的にしているこどものことです。



買い物・料理・洗濯・掃除などの家事をしている



幼いきょうだいの世話をしている



病気や障がいのある家族の世話や見守りをしている



目が離せない家族の見守りや声かけをしている



心が不安定な家族の話を聞いている



日本語が話せない家族の通訳をしている



家計のために働いて、病気や障がいのある家族を支えている



がん・難病など慢性的な病気の家族の看病をしている



病気や障がいのある家族のお風呂やトイレ介助をしている

家族の手伝い・手助けをするのは、とても素晴らしいことです。あなたにとって、「ふつうのこと」かもしれません。でも、生活に影響が出たとき、こころやからだがしんどいときは、すこし注意が必要です。

1 身近な人に伝えてみよう！

学校の先生、友達、親戚の人などに伝えてみよう。

2 ラインや電話で相談しよう！

(1)こども・子育てらいん相談@まつやま

こども・子育てらいん↓

毎週月・木・土 17:00～21:00

(2)ヤングケアラーほっとらいん (089)943-3300

月～金 8:30～21:00 土・日・祝 8:30～17:00



3 ヤングケアラーオンラインサロンに参加してみよう！

家族のこと、学校のこと、進路のこと、ヤングケアラーに関するイロイロ、「家族のケア」をしてきた先輩の体験談、聞いてみませんか？ 大学生とトークゲスト（高橋唯さん）の座談会の様子をYouTubeにて限定配信します。視聴希望者は申込みが必要です。（参加無料）

日時：2024年1月27日（土）13:00～14:30 申込みはこちら↓

連絡先：わかちあいオンラインサロン事務局

TEL(089)-921-0890



参照：『まつやまヤングケアラーハンドブック』（松山市）