

子どもたちの勇気を
後押ししたい明峰中学校 校内フリースクール
「プレッブルーム」支援員

森岡 未帆 さん

学習をサポート
校内フリースクール

「フリースクールが勉強だけではなく、自分の居場所と感じてもらえたらうれしいです」

そう話すのは、明峰中学校の校内フリースクール「プレッブルーム」の森岡未帆さん。4月の同フリースクールの創設を機に、支援員として生徒たちを支えています。

勇気の一步を
達成感につなげる

フリースクールを利用する生徒の中には、学校に毎日通えない生徒もいます。だからこそ、子どもたちと丁寧なコミュニケーションを取ることが大切だと森岡さんは話します。

「生徒は、さまざまな事情を抱えながらも勇気を出して学校に来ています。よく観察して、一人一人に合った距離感で少しずつ歩み寄るようにしています」

初めてフリースクールに来たものの、不安を感じている生徒も多いそうです。「顔を出してくれたことが、

すでに大きな一歩。現状を変えようとする気持ちに、私も正面から向き合いたい。安心感を与えられる存在になりたいです」

継続的に学校に来てもらうためには、日々の積み重ねが大切だと森岡さん。

「教室に入れなくても、学習面で取り残されることがないように、サポートするのが私たち支援員です。その日ごとに取り組みを一緒に決めて、それぞれのペースでやってみる。一つずつこなすことが生徒の自信になり、前へ踏み出すことにつながります。頑張っ

て帰ってもらいたいんです」

知識を生かして
子どもたちに寄り添う

森岡さんは学生時代にメンタルヘルスについて学び、保健室の先生としても働いています。

その知識を生かして、支援員として生徒と接する中で、生徒の心の健康に深く関わりたいと思っています。

「知識を生かして、学習だけではなく、心のケアもしっかり行っていくのが私の役目。対話を通じて、子どもたちの心の変化に気付き、一人一人に寄り添って支援していきたいです」



時間栄養学を活用しよう

栄養素を効率的に取ることや
生活習慣病の予防につながります

食事内容は同じでも食べる回数や時間、速さや順番によって体への影響が異なります。7月号は「何を、どれだけ」食べるかを紹介しました。8月号はそれに加え、「いつ」食べるかを考慮した「時間栄養学」の視点から、健康的な食生活のヒントを紹介します。

朝食はバランスよく摂取する

特に主食で取る糖質と主菜で取るたんぱく質は、一日のパフォーマンスを発揮するために大切です。

食事のタイミングを意識する

体内時計をリセットするため、朝起きて2時間以内に朝食を取り、朝食から夕食までの間隔を12時間以内に。夕食が遅くなる場合は、夕方に主食、帰宅後に主菜と副菜を摂取すると良いでしょう。

減塩を意識する

塩分は朝や昼に比べて、夜の方が排出されやすいので、夕食時に塩分の制限を緩めると無理をせずに減塩を続けることができます。

カルシウムは夕食で摂取する

朝より夜の方が効果的に吸収できるので、カルシウムを多く含む食品は夕食時の摂取を意識しましょう。さらにかんきつ類や酢などを加えると吸収率がアップします。

詳しくは
こちらから

生きる

人権推進課
☎ 072(740)1150

「分かる」と「分からない」 Vol.2

当事者の気持ちを
「分かる」って難しい

7月号のコラムで紹介した、兵庫県社会福祉協議会の福祉学習推進委員の仲間だったシュンジさんは、中学2年生の時の転落事故で脊髄を損傷して、それ以降は車いす生活。にも関わらず、大学卒業後、ヒッチハイクでアメリカ大陸横断をした猛者です。

彼と一緒に掛けた中学校の福祉講演会で、中学生たちが作成した車いすマップの発表を最初に聞きました。市役所・図書館・美術館・市民会館・映画館などのバリアフリー情報がたっぷり調査されていました。20年近くたった今では、スマートフォンで見ることができるようになっていますが、当時は模造紙に手書きでした。

調査・作成の苦労話と、そこから分かった不便さの発表を聞いた後に講評を求められた私たち2人。中学生をガッカリさせるつもりは全くないけれど、ここは本音で。「この車いすおじさんは、図書館や美術館に行くような人じゃないわ!」「オレが一番欲しいのは、居酒屋情報やわ!」と暴言を吐くと、苦笑とざわめきが広がります。

彼は言います。公共施設などで段差があっても、誰かに助けを頼むから問題ない。でも、居酒屋のトイレが和式だったら、絶対に利用は無理なんだと…。

もちろん、中学生に夜の居酒屋調査を求めているのではありません。車いすマップの調査対象を決める前に、当事者はどんな情報が欲しいのか、何が一番困ることなのか、先に聞いてほしかったということなのです。

やっぱり「分かる」って難しい。広報誌9月号に続く。
(motto ひょうご事務局長 栗木剛)

消費生活センターだより

消費生活センター
☎ 072(740)1167

サブスクリプションサービス

無料キャンペーンのあと自動で有料に
利用するときは確認を

事例 クレジットカードの明細を確認したら、3カ月前から毎月1,980円の引き落としがあることに気付いた。カード会社に尋ねたら動画配信会社の請求だと言われた。引き落としを止めたい。(60歳代 女性)

回答 動画配信会社に確認すると、相談者はスマートフォンで視聴できる動画配信サービスを契約していました。無料キャンペーン終了後、自動的に有料サービスとなり、月額料金が請求されていたのです。スマートフォンで映画がずっと無料で見られると思い、名前やカード番号を登録したが、有料になっているとは思わず解約したいとのことでしたので、手続き方法を案内しました。

動画配信サービスのような、料金を定期的に支払うことで、一定期間、商品やサービスを利用できるサービスのことを「サブスクリプションサービス(サブスク)」と言います。「月〇〇〇〇円で音楽が聞き放題」のようなサービスの利用を思い当たる人も多いのではないのでしょうか。

無料キャンペーンで手軽に試せることも多く、無料期間が終了後、思わぬ請求をされたという相談が増えています。有料に切り替わる際に通知が来ないので、ずっと無料だと思っていたり、動画配信サービスを契約したことを忘れていたりすると、請求が続くので注意が必要です。

解約方法は会社によって違います。解約には契約時に設定したIDやパスワードが必要な場合があるので、管理しておきましょう。また気付かずに払い続けることがないように、クレジットカードの明細は毎月確認しましょう。