



生活指導便り

第9号



令和7年11月17日(月)

あきる野市立東中学校
生活指導部

2年生が中心です

9月8日の生徒会本部役員選挙、11月5日の後期生徒総会を経て3年生から2年生に世代交代のバトンが渡されました。新生徒会長、2年3組の根岸大空さんを中心とした生徒会本部役員、中央委員（各専門委員会委員長）が主体的に各委員会の活性化に向けて活躍してください。東中学校の生徒637名の代表となる皆さんとの、よりよい東中学校作りに期待しています。また、協力してくれた選挙管理委員の皆さん、議長団の皆さん、ありがとうございました。

令和7年度後期・令和8年度前期 生徒会本部役員

会長	副会長		書記	
2年5組	2年3組	1年4組	2年4組	1年1組
根岸 大空	菅野 美咲	清水 菜乃	謝花 美桜	二平 珠来

令和7年度後期 中央委員（各専門委員会委員長）

1年学級委員長	2年学級委員長	3年学級委員長	7組学級委員長	生活委員長
1年3組	2年4組	3年2組	2年7組	2年3組
片岡 大河	小林 和人	香川 菜都	佐藤 穂佳	笹本 瑛介

美化委員長	給食委員長	図書委員長	情報委員長	保健委員長	体育委員長
2年5組	2年5組	2年5組	2年1組	2年5組	2年1組
私市 結音	上田 麻琴	秋元 蓮丞	五十嵐 希愛	森田 柚羽	中原 麗衣

ヤングケアラー

あなたのことではありますか？

「ヤングケアラー」とは、本来は大人がするような家事や家族のお世話などをしている子どものことです。

(ヤングケアラーのイメージ)



障がいや病気のある家族に代わり、買い物・料理・掃除・洗濯などの家事をしている



家族に代わり、幼いきょうだいの世話をしている



障がいや病気のあるきょうだいの世話や見守りをしている



目を離せない家族の見守りや声かけなどの気づかいをしている



日本語が第一言語でない家族や障がい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して、障がいや病気のある家族を助けている



アルコール・薬物・ギャンブルなどの問題のあ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



障がいや病気のある家族の身の回りの世話をしている



障がいや病気のある家族の入浴やトイレの介助をしている

出典：一般社団法人日本ケアラー連盟「こんな人がヤングケアラーです」

誰かのお世話をしながら学校に通うことはあなたにとって当たり前でも、実は大変なことです。気がつかないうちに負担になっていて学校生活に影響が出たり、心や体に不調を感じる場合には注意が必要です。自分のことや家のことを話すのは勇気がいると思いますが、あなたの話を聞いて、共感して、サポートしてくれる人は必ずいます。

例えばこんな人

担任の先生 部活の顧問 養護教諭 その他の先生 スクールカウンセラー
民生児童委員 市役所の人 子ども家庭センター

いじめ

お互いの違いを理解し、認めましょう

人間はみんな違っていますし、違っていて良いのです。クラスや部活動で特定の人に対して、多くの人が否定的な言葉や態度を示していると、その人は自分が何か悪いことをしているのではないかと不安になり、周りに合わせようとして無理をしたり、人と接するのを避けてしまったり、自分を変えるようになってしまいます。そのような集団は、他の人にとっても居心地がよい場所とは言えないでしょう。

一方、ユニークな友達として、その個性を受け入れている場合があります。そのような集団では、みんなが自分をつくろわず、のびのびと過ごせるのです。そして、自分が受け入れられていることで自然と感謝の気持ち（無意識かもしれません）が表れてきて、人に優しくなり、自分がいる集団を大切にしようと考えます。

「嘘をついてしまう」とか「冷たくしてしまう」などは自分で意識して直していかなくてはなりませんが、本来の（変える必要のない）自分らしさ（個性）については、まず自分自身がそれを認めてみましょう。そして同時に、友達の個性も認めてください。学校では、いろいろな意見がぶつかったり、思い違いをしたりして、お互いの短所を指摘し合う等、トラブルになることがあります。

そんな時は、

※しっかりと相手の意見を聴き、自分の考えを述べて、お互いに歩み寄ることが大切です。

そうすることで、友達の新しい長所が見えてきたり、自分の短所だと思っていたところが実は長所だったと気付いたりすることもあります。お互いの違いを認めることは、自分自身の自信にもつながります。

これもいじめになる場合があります

- ①楽しい雰囲気になるから、友達をいじった（からかった）。
- ②冗談のつもりで、友達の容姿についての悪口を言い合った。
- ③あいさつ代わりに、友達と体をぶつけ合った。
- ④友達の写真や動画を許可なく SNS 上にアップした。
- ⑤友達におかしを買ってくられるように強いたのんだ。
- ⑥友達がいやがるような噂を流した。

①から⑥はどれもいじめになるかもしれません。

相手の心が傷ついてしまった時は、いじめになるからです。相手のことを思いやって、悲しい気持ちやさびしい気持ちにならないように、話したり、行動したりしましょう。

不安や悩みがあれば相談してください

人間関係の修復を含めて、本当に解決するには時間はかかると思いますが、大事なのはいじめを止めることです。先生方や相談機関の方は、これまでの経験も踏まえた専門的な対応が可能です。大人は、「わかってくれない」、「何もしてくれない」と決めつけずに、相談してください。

いじめられている人が、安心して学校に通うことができるよう一生懸命考えます。

学校に行こうと思うと体調が悪くなる場合は、休んだりすることも選択肢の一つです。それは、決して悪いことでも、逃げていることでもありません。むしろ、いじめに正面から立ち向かっている勇気のある行動なのです。先生方は、いじめられている人の心のケアや学習に支障がないように補習を行い、また、いじめを行っている生徒を指導して、みんなが安心して通える学校づくりに取り組んでいきます。