



くまべろ

2024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、生徒も”乗り越えたこと、これから乗り越えたいこと”をまとめ、発表しました。



大阪体育大学実習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。



【南海トラフ正しく恐れよ】

高校1年生は、大学教室にて【南海トラフ巨大地震正しく恐れよ】というテーマでDVD視聴し南海トラフについて学びました。想定ドラマでは、前の席を希望するなど、いつか起こりうる地震について、真剣に考える時間になりました。

<感想より>

地震が起こった後は、戦場のように見えた。

避難所生活をするくらいなら助からないほうがましと考えていたが、みんなで助け合えば生き残れる気がした。

南海トラフを自分のこととして考える機会になった。

1. 南海トラフ巨大地震とは？

南海トラフ巨大地震は、日本の南海トラフと呼ばれる海底のプレート境界で発生する巨大地震です。この南海トラフは、静岡県から九州沖まで延びる海底の溝で、フィリピン海プレートとユーラシアプレートがぶつかり合っています。このエリアでは過去にも周期的に大地震が発生しており、次の巨大地震がいつ起こるのか心配されています。

2. 防災の重要性

南海トラフ巨大地震に備えるためには、日頃からの防災対策が大切です。高校生としてできることもたくさんあります。

- **避難経路の確認**：学校や自宅から津波避難場所までのルートを確認し、いざというときに素早く避難できるようにしましょう。
- **防災グッズの準備**：食料や飲料水、懐中電灯、ラジオなどの防災グッズを準備しておくことが安心です。
- **防災訓練への参加**：学校や地域で実施される防災訓練に積極的に参加し、実際の避難行動を体験しておくことが重要です。

3. 減災（被害を最小限に減らすこと）できる

高校生には、地域の防災リーダーになる力があります。例えば、家族や友人と一緒に防災計画を立てたり、SNSを使って防災の知識を広めたりすることができます。また、地震について勉強し、自分で情報を収集し、正しい知識を持つことも重要です。

南海トラフ巨大地震は、いつ起きてもおかしくないと言われていますが、準備をしっかりとすれば、被害を最小限に抑えることができます。皆さんも、日常生活の中で少しずつ防災意識を高め、未来に備えていきましょう。

相談室に南海トラフ関連のDVDがありますので、興味を持った人は是非訪ねてください。

『東日本大震災で奇跡的に避難した釜石の子どもたちの言葉』

奇跡は起きるものではなく起こすもの！！

自分だけが助かろうと身勝手に行動すると、誰一人助からない。
自分の命は自分で守る。そしてもう一つ空いてる手があれば誰かの命も救う。
助けられる人から助ける人へ！！

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12/25～1/5> 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。