ビタミン愛

教育相談便り

２０２４／１／９

～１月号～

志貴野高等学校　保健・教育相談部

新年あけましておめでとうございます！冬休みは、規則正しく健康に、楽しく過ごせましたか？　２０２４年は辰（たつ）年です。天に昇る龍のように、元気に過ごせる１年になることを願っています。

今月は清水先生のお話です。近い将来皆さんが支払うことになる国民年金に関する内容です。しっかり読みましょう！

二十歳になったら国民年金

ＳＳＷ清水剛志

成人は 18 歳からとされてしばらく経ちました。20 歳は成人を祝う集いの大事な年齢となったように思われる人も多いのではないでしょうか。いやいや 20 歳には重要なことが始まります。「国民年金への加入」です。20 歳になったら、日本年金機構というところから、「国民年金加入のお知らせ」や納付書等により、国民年金に加入したことのお知らせがとどきます。日本では 20 歳以上 60 歳未満の学生・農林漁業者・自営業者・無職の方等は、国民年金に加入することが義務づけられているのです。

若いときに公的年金制度に加入して、保険料を納め続けることで、老後や、病気やケガで障害が残ったとき、家族の働き手が亡くなったときに、年金を受け取ることができます。原則として、保険料を納めなければ年金を受け取ることができません。

国民年金のメリットには次のようなことがあります。

①老後を支える終身保障！「老齢基礎年金」が受け取れる一生涯の保障。

②万が一の障害や遺族も保障！老後だけではなく、現役世代の保障も。

③保険料が控除！納めた保険料の全額が所得から控除（税額が減額）。

④基礎年金の半分は国（税金）から支払われる。

また、所得が低く保険料を納めることが困難な人のために保険料免除制度があります。

さらに、学生さんには「学生納付特例制度」というものがあります。前年所得が基準以下の学生を対象とした、国民年金保険料の納付が猶予される制度です。学生納付特例制度のメリットは次のようなことがあります。

①老齢基礎年金を受け取るために必要な期間受給資格期間に算入される。

②病気やけがで障害が残ったときに、障害基礎年金を受け取ることができる。対象になる人は大学（大学院）、短大、高等学校、高等専門学校、専修学校、各種学校に在籍する学生等で、本人の前年所得が基準以下の人です。

保険料が負担と思われるときは、未納のまま放置せず必ず学生納付特例を申請したほうが良いですね。

１月 カウンセリング予定

SC　:スクールカウンセラー
SSW：スクールソーシャルワーカー

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
01	02	03	04	05
08	09 清水SSW 13：00～17：00 坂本SC 13：00～17：00	10 安川SC 14：00～18：00	11 水野SC 13：15～17：15	12 坂本SC 13：00～17：00
15	16 清水SSW 13：00～17：00	17 安川SC 14：00～18：00	18 水野SC 13：15～17：15	19
22	23 清水SSW 13：00～17：00	24 安川SC 14：00～18：00	25 水野SC 13：15～17：15	26 坂本SC 13：00～17：00
29	30 清水SSW 13：00～17：00	31 安川SC 14：00～18：00	01	02

面談を希望する場合は、あらかじめ連絡してください。
＊来校予定日時は、変更になることがあります。
＊カウンセラーによる電話相談も可能です。（0766-22-3113）
担任、保健室の先生、教育相談係の先生に連絡してください。

「歩く」「深呼吸」「鏡を見る」

頭の切り替えや気分転換がうまくできると、ストレスをためずにすみます。しかし、「それができないから困っている」と思う人も多いのでは？　ネガティブな感情をため込まないでやり過ごすことができれば楽になり、状況が改善することもあります。そのための方法は、「歩く」「深呼吸」「鏡を見る」の三つです。

まずは「歩く」。友だちや家族とけんかをしてしまい、イライラ。そんなときはその場から離れ、散歩をしてみましょう。歩いているうちに体から怒りを発散できて、風景も目に入り気分転換になります。

20 分くらい歩いたら「深呼吸」。気持ちが楽になり、考える力が戻ります。

そして、もう１つの「鏡を見る」。イライラしたら、洗面所に言って鏡を見てください。無表情で、怒った顔が映りますよね。次に顔の筋トレをやってみましょう。ただ鏡を見ただけだと、無表情な自分の顔を確かめるだけですから、しんどい状態は変わりません。筋トレに意識を切り替えると、まず気分が切り替わります。鏡を見ながら、口角を上げてください。口角挙筋といって、笑顔を作る筋肉です。少し上げて、それを繰り返すのが、顔の筋トレです。

「そんなことで……」なんて言わないで、だまされたと思ってやってみてください！

参考　https://yomidr.yomiuri.co.jp/article/20231107-OYTET50015/