

相談課便り

*第61号

岡山県立岡山朝日高等学校

教育相談課

令和2年6月発行

6月1日から学校再開となりました。生徒たちは様々な表情を見せながら登校しています。久しぶりの友達との毎日を楽しんでいる生徒、生活リズムを変えるのに苦労をしている生徒、これからの学校生活がどうなるのか不安を感じている生徒。これからどのようになるのかはっきりしないところもありますが、やっと戻ってきた学校での生活をできるだけ充実したものにするためにも、心の不安を軽くしていくことはとても大切です。不安な気持ちを自分の中にため込んでしまわないで気軽に相談できるように、教育相談課としてやっていることをまとめています。参考にしてください、ぜひ利用していただければと思います。

教育相談課について

教育相談課では「安心して相談できる場」の提供を最も重要なこととして考えています。深刻な相談だけでなく、ささいな気がかりであっても、どうぞお気軽にご相談ください。面接相談と、電話相談の両方を行っています。また、生徒からの相談だけでなく、保護者の皆さんからのご相談にも対応させていただきます。相談活動は次のような方針で行っています。

①相談に来た人を主人公とします

無理に話をさせられたり、解決方法を強要されることはありません。あくまでも相談に来た人が主人公です。

②秘密は厳重に守られます

相談をする過程で知り得た個人に関わる情報や、相談の内容は、相談に来た人の了解なしに第三者に（例えば、担任の先生・顧問の先生などでも）話すことはありません。ただし、命にかかわるような場合や犯罪に巻き込まれる可能性の予測されるような場合は例外とします。しかし、このような場合もできるだけ本人の了解を取ることを基本としています。

③気持ちを大切に、共に考える姿勢で対応します

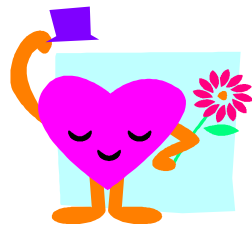
相談室では、魔法のような解決策が用意できるわけではありません。不登校の人が相談に来た翌日からすぐに登校できるような方法を提供できるとは限らないのです。だったら、相談しても仕方がないでしょうか？…いいえ。相談室では、相談に来た人の気持ちを大切にしながら、これからどうすればよいかを共に考えることはできると思っています。今の在り方をまずは受け入れることから始めて、本人の意志を尊重しながら、共に考える姿勢で取り組んでいます。

④予防的・開発的教育相談も提供します

教育相談として一般的に考えられている、悩み相談やカウンセリングなどは 問題解決的教育相談です。相談室では、こういった取り組みのほかに、リラクゼーションや自己理解、コミュニケーションスキルなど、予防的・開発的教育相談も紹介しています。これらは、よりよく生きていくための指針になったり、問題が発生するのを未然に防ぐことに役立ったりするものです。

⑤特別支援の観点からも細やかに対応します

特別支援教育コーディネーターの信宮先生を中心に、スクール・カウンセラーの先生、校医の先生、相談課のスタッフおよび担任など関係の先生方と連携することで、より効果的な支援ができるように対応します。



学校医によるこころの健康相談

本校では精神科校医の千田真友子先生による「こころの健康相談」を計画し、専門のお立場からのアドバイスやご支援をいただいています。本年度の第1回目（6/3）は終わりましたが、このあと7/15（水）・9/24（木）・11/25（水）にも実施します。各回ごとに文書でご案内を差し上げます。

スクール・カウンセラーによる相談

スクール・カウンセラーによる相談は年間14回実施します。スクール・カウンセラーをお願いしている大西由美先生は、本校を卒業され、国語教諭としても16年間勤務されました。その間、教育相談室長も務められ、本校生徒の悩みに一番長く寄り添ってこられた先生とも言えます。公認心理師の資格を取得され、大学の相談室や他の県立高校でもカウンセラーとして活躍されています。今後の来校予定は次のとおりです。6/24（水）、7/22（水）、8/27（木）、9/17（木）、10/7（水）、10/26（月）、11/16（月）、12/14（月）、1/13（水）、1/25（月）、2/15（月）、3/18（木）

スクール・カウンセラーの来校日については、学期ごとに教室掲示でお知らせしています。やむを得ず変更になる場合も、ホームルームでの連絡になりますので、保護者の方で申し込まれる場合は、予約時に確認をお願いします。

※「こころの健康相談」、 「スクールカウンセラーによる相談」は時間の調整が必要なため、どちらも予約をしていただいています。ご希望の場合は、教育相談課（柴田みさえ・山下知子）または担任までお知らせください。 TEL 272-1271（岡山朝日高校）

ピア・サポート活動 ★支え合う心を育て、あたたかな学校風土作りを目指します★

本校では、生徒の間に相互支援の力を育てるピア（仲間）サポート（支援）活動を平成19年から実施しています。この活動を通じて、生徒が自己肯定感を高め、他者を尊重し（自重互敬）、いじめや不登校の起こりにくい、あたたかい風土が築かれることを目指しています。人の間で生きていくとき、誰かとつながっているという思いはとても大きな力を与えてくれます。特に思春期は、他人からどのように見られているのか心配になることが多く、心が不安定になってしまうことがあります。そのような時に仲間からのあたたかな声かけや配慮で安心感を得られることも多いのです。ピア・サポート活動はさりげないサポートを意識して出来るよう、理論的に学びながら演習を重ね、学校生活で実行するものです。本年度はコロナウィルスの関係で年度当初に計画をしていた予定を変更する必要がありますが、希望者を募り、保健委員にも協力してもらって、活動を継続していきたいと考えています。将来、人と関わる仕事に就きたいと考えている人にはぜひ学んでほしい内容です。

LHRでの活動

教育相談課では、クラス内の「人間関係作り」をサポートできるように、LHRでの活動も計画実施しています。主なものとして、次のようなものがあります。

- ・人間関係づくりHR（6月実施）
- ・hyper-QUの心理検査（1年生対象 8月実施）
- ・いじめ悩み調査（3年生は6月、1、2年生は9月実施）
- ・「話の上手な聴き方」1年生対象（11月実施）
- ・ストレスとの上手な付き合い方〜リラクゼーション 2年生対象（1月実施）



クラスでの活動を通して、協力し支え合う大切さを感じる機会になればと考えています。また「いじめ・悩み調査」実施後は気になる事案への早期対応と教員間での情報共有をしています。調査の結果については、相談課日より12月号で報告させていただく予定です。

相談課教員 自己紹介 各学年団にも話しやすい先生がおります。気軽に相談してください。

永田 宏子 *Hiroko Nagata* (3年D組乙担任・世界史)

こんな春を迎えることになろうとは、だれも想像できませんでした。勉強、部活、高校生活全般にわたって不安がよぎる毎日ではないかと思います。みなさんが親になった頃には教科書に「コロナ時代」で載るかもしれません。20年後、「あん時はなあ〜」とみなさんがわが子にどんな風に今の時代を語るのだろうかと思います。「いろいろ大変だったけど、何とか乗り切ったよ」と話したいですね。マスク生活・校内でヘビと2度遭遇など、朝日16年目も日々新たです。

信宮 優子 *Yuko Shingu* (3年B組乙担任・英語)

縁あって野菜の苗が家に届き、「他発的」にプランター栽培しています。みるみる背丈を伸ばし青い実をつけたトマトに驚き、虫に食われたシシトウの葉を見てイラッと、2本あるオクラの小さい方には毎日「大きくなれエール」を送っています。シシトウは昨晚検索して害虫を特定。今朝は画像通りの「ハダニ」を発見。8匹退治しました。「他者の役に立っている自分」はなかなかいいやつ・・・に思えます。

内田 康晴 *Yasuharu Uchida* (2年D組乙担任・数学)

健康のために自転車を手に入れて乗っています。40年ぶりくらいなのに、体はちゃんと乗り方を憶えているものですね。自粛期間ではありましたが、幸い自宅周辺は田舎で「密」の心配なく乗れるコースがたくさんあります。体を動かして運動するというだけでなく、季節の風を感じたり、土手道でイタチに出くわしたり、精神的にリフレッシュできてお気に入りの趣味になりました。皆さんもぜひ日曜日など、田舎道のサイクリングをしてみたいかたがでしょう。

門間 紀子 *Noriko Kadoma* (2年A組甲担任・英語)

イギリスの喜劇俳優チャールズ・チャップリンの言葉に “We all want to help one another. Human beings are like that. We want to live by each other’s happiness, not by each other’s misery.” というものがあります。困った時や自分はひとりぼっちだと思ってしまう時は、周りを見てみましょう。助けてくれる人がきっといます。気軽に声をかけてくださいね。

高塚 夏恵 *Natsue Takatsuka* (2年F組甲担任・英語)

京都市と岡山県で高校の教員をしたあと、一般企業に勤め、また高校の教員に戻りました。いわゆる平凡な人生からは少し逸れましたが、今までのところ、楽しい人生だと自分では思っています。趣味のバドミントンで汗を流したり、おいしいものをいっぱい食べたり、心の通じ合う友だちとおしゃべりをしたりする時間がある人生はとっても幸せ◎です。みなさんの日常にもたくさん幸せがあふれますように！

中野 正勝 *Masakatsu Nakano* (1年H組乙担任・地歴公民)

朝日高校11年目で、再任中です。やる気はあっても、年齢とコロナには勝てません。ハンドボール部の顧問もしていますが、今年度は4月から本校で予定されていた大会もありませんでした。生徒課で校外保導の係もしていますが、こちらも皆さん自宅待機で5月一杯中止です。耐えて次の機会を待っています。実は20代、大学で心理学を専攻していました。

その時の友達は、東工大で精神分析を教えてるそうです。やれやれ。よろしく願います。

松北 高行 *Takayuki Matsukita* (1年A組乙担任・芸術(音楽))

ここ数ヶ月のたくさんの制約、みなさん乗り切ることができましたか？ いろいろ不安な事があるかもしれませんが、一つ一つに向き合いながら要領よく考え上手に過ごせば楽しいことも増えるはず。何か行き詰まったら気軽に声をかけてください。

原田 健司 *Kenji Harada* (1年H組 甲担任・体育)

はじめまして！今年度から朝日高校に赴任してきました原田健司です。皆さんに早く会いたいという気持ちが日に日に大きくなった4、5月。6月になって学校に、クラスに、部活動に、生徒がいると自分が教師だと思い出しました。何事も楽しんでいきたいと思っています。これからよろしく願います。

木科 優子 *Yuko Kishina* (1年C組甲担任・国語)

この4月に朝日高校に赴任した木科です。前の職場は生徒がいないところだったので、皆さんとのちょっとしたやり取りや、授業中に響く先生方の声に、「やっぱりいいな、この感じ」とうれしくなりました。コロナの影響でいろいろと変化を求められることもありますが、ゆったりとしなやかに過ごせたらいいなと思います。よろしく願います。

山下 知子 Tomoko Yamashita (養護教諭・2年団所属)

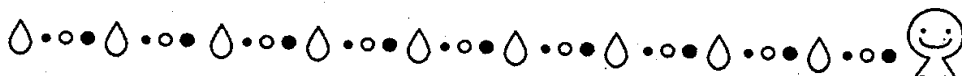
爽やかな風に吹かれて澄み切った青空を眺めていると、新型コロナ騒動の日々が、どこか別世界のように感じられます。保健室から見える運動場脇のメタセコイアは、「生きた化石」と言われるほど古くから栄えていたようで、秋には色づきますが、今は新緑から少しずつ夏色へと変わりつつあります。朝日高校に赴任して3年目。メタセコイアのてっぺんに鳥が止まっていることがあると聞き、お目にかかれる日を楽しみにしているのですが、未だ、会えず……。みなさんも、時々眺めてみませんか？

高岡 麻衣 Mai Takaoaka (養護教諭・3年団所属)

最初の頃は外に行けない鬱憤がたまっていた我が子も、すぐに慣れ、休日に「今日はどこ行く？」と言うこともなく家でできる遊びを兄弟で工夫していました。子どもの柔軟さに感心しつつ、私自身もお菓子作りなどの楽しみを見つけ、それなりに充実しています。我慢もストレスも多い日々だからこそ、楽しみやストレス発散法を見つけてリフレッシュする大切さが身に染みます◎ 「楽しい」「嬉しい」が心の栄養！

安藤 七彩 Nanasa Ando (養護助教諭・1年団所属)

はじめまして！昨年度大学を卒業して朝日高校に着任しました。食べるのが大好きなのですが、最近「コロナ太り」に悩まされ、自宅で筋トレに励んでいます。いい筋トレがあれば教えてください！みなさんも気分転換に筋トレやストレッチはいかが？(*_**)保健室におりますが、おしゃべりが好きなので見かけたら声をかけてください！



柴田 みさえ (1年F組乙担任・英語科・教育相談課長)

英語の比較表現の説明のために、日常生活から例文を作ってみようかと思い、自分の一日を振り返ってみると、一日のうちにいかに頻繁に比べる思考をしているのかに驚いてしまいました。例えば、朝の天気予報を見て、今日は昨日より暑いな。身支度をしながら、今日はずっとより5分遅れだな。授業をしながら、〇〇先生ならもっと上手に説明されるだろうな。少し考えるだけで無意識にいろいろ比べているのです。ふと「何のためにいちいち比べているのか」と思いました。もちろん、これからどのように行動するかを考えるために、昨日という過去を基準に比べたり、客観的に自分の行動をみるために周りの先生方と比べたりしているはずですが、「昨日より暑くなるなら、意識して水分をとろう。」「5分遅れなら、挽回できるから、慌てないようにしよう。」「もっとわかりやすい授業のために準備に時間をかけよう。」と考えるべきです。しかし実際には「昨日より暑いなんてやる気がでないな」「ぐずぐずして5分遅れだ。だめだな。」「何年たっても満足できる授業ができないな」などと、すぐに「良い」「悪い」の判断を下してしまっていました。自分に下した「だめだな」の判断を思い出すだけでなんだか心が疲れてしまう感じがします。情報化社会になって、自分から求めなくてもたくさんの情報が利用でき、たくさんの情報を手に入れなければ、なんだか損をしているような気にもなります。自分に必要な情報をできるだけたくさん手に入れるために、無意識に「必要、不必要」「良い、悪い」の判断をしているのかもしれない。テレビ番組のなかである女性アナウンサーが、「本は待ってくれるから読書は好きです」と言っていたその理由がわかった気がしました。じっくり考えたり、読み返して確認したり、先を予想する余裕があったり、最終的には「良い、悪い」の判断をするにしても、時間をかけた分、自分の判断に納得がいくのです。このような意味では、休校中の生活もいい面があったのかもしれない。

さて、コロナの関係で学校生活も大きな変化を求められ、今までの学校や他校と比べて参考にしながら、これからどのようにすべきかを決めていくこととなります。迅速な対応を求められて当然ですが、よくわからないうちに「良い悪い」の判断だけが溢れてしまわないように気を付けなければと思っています。学校はたくさんの心が集まっているところですから、それぞれの良い方向を考えれば、考えるべき選択肢もたくさんあります。いろんな選択肢を比べて、多数決的に選ぶこともできますが、たくさんの心が集まると化学反動的な不思議な力も出てきます。そんな力が現れる前に結果を決めつけないように、またそんな力が出るためにたくさんの心の健康をサポートしていきたいと考えています。