

相談課便り

*第65号



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」の提供が一番大切だと考えています。深刻な相談だけでなく、ささいな気がかりであっても、気軽に相談してください。面接相談と、電話相談の両方を行っています。また、生徒のみなさん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が予測される場合は例外です。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

相談に対して、魔法のような解決策が用意できるわけではありません。悩みを解決できないなら相談しても仕方がないと思われる方もおられるでしょう。しかし、私たち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考えています。今の在り方を受け入れることからまず始めて、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。相談課では、こういった取り組みのほかに、リラクセ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つものです。

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を中心に、スクール・カウンセラー、学校医、スクールソーシャルワーカー、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。

カウンセリング事業

★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。本年度は、5/27（木）・7/21（水）・10/6（水）・11/24（水）の4回を計画しています。各回、文書でご案内をしています。

★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。公認心理師として、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。6/15(火), 7/15(木), 8/24(火), 9/7(火), 9/27(月), 10/12(火), 11/9(火), 12/13(月), 1/18(火), 2/1(火), 2/21(月), 3/15(火)

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、教室掲示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る。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りにくく、あたたかい風土が築かれることを目指しています。

※教育相談課では、hyper-QUの心理検査（1年生対象 7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）等の調査も実施しています。「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、相談課だより12月号で報告させていただく予定です。

学校以外の相談機関

新しい生活環境での悩みや不安だけでなく、制限された学校生活が続いていることで、様々なストレスを抱えていることも考えられます。

青少年総合相談センター

岡山市北区南方2丁目13-1 きらめきプラザ4階

◆教育相談 086-221-7490

相談日：年中無休（年末年始を除く）

電話相談：8:30～12:00、13:00～17:00

面接相談：10:00～12:00、13:00～16:00
(要予約)

◆進路相談 086-224-1121

相談日：月～土曜日（年末年始を除く）

電話相談：12:00～18:00

面接相談：13:00～17:00
(要予約)



24時間子供SOSダイヤル

0120-0-78310

※通話料無料

岡山県総合教育センター

加賀郡吉備中央町吉川7545-11

教育相談専用電話

◆生徒指導 0866-56-9115

◆特別支援教育 0866-56-9117

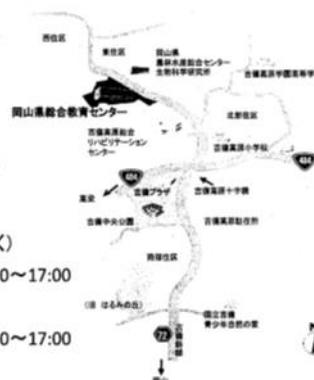
相談日：月～金曜日（祝日・年末年始を除く）

電話相談：月・水・木・金 9:00～12:00、13:00～17:00

火 13:00～17:00

面接相談：月・水・木・金 9:00～12:00、13:00～17:00

（要予約）火 13:00～17:00



不安や悩みを受け止める相談機関として、学校の他にも「青少年総合相談センター」や「岡山県総合教育センター」もあります。生徒の皆さんももちろん、保護者の方も相談できます。

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

内田 康晴 *Yasuharu Uchida* (3年F組乙担任・数学)

テレビを新しくして、YouTube が見られるようになりました。コロナのせいでどこにも行けないので、代わりに「旅動画」をみています。割と普通の人が、海外などのさまざまな場所を（コロナ前に）普通に旅行しながら旅人目線で撮影しているので、まるで自分が旅行に行っている気分になります。

「YouTube の見すぎに注意！」生徒諸君に言ってきたことを自分に戒めながら、気分転換しています。

門間 紀子 *Noriko Kadoma* (3年I組甲担任・英語)

最近はご飯やおやつをおいしく食べられることに幸せを感じています。当たり前のことを大切にして、コロナ禍の中での生活や部活での最後の試合・発表、受験など、日々緊張を強いられることが多い3年生のみなさんの支えに少しでもなれたら、と思っています。

木科 優子 *Yuko Kishina* (2年F組甲担任・国語)

朝日高校2年目になりました。とは言うもののまだ慣れないことも多くて……でもまあ、あまり気にしすぎてもよくないので、ぼちぼちと過ごしています。コロナ禍はまだ続いていますが、そんな中でも皆さんが高校生としての日常を一生懸命生きている姿は素敵です。皆さんと一緒に、ゆったりしっかり生活していきたいと思っています。

小河 泰貴 *Yasutaka Kogawa* (2年E組乙担任・地理)

京都府立嵯峨野高校（3年）、岡山県立津山高校（4年）、そして今年度から岡山朝日に異動となりました。学生時代はバックパッカーとして、フィリピンのスラム街やイランなどを一人で調査兼旅をしてきました。皆さんに少しでも穏やかに日常を過ごせるよう、微力ながら協力できればと思います。

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

運動不足の解消に手軽に自宅できる運動として『テレビラジオ体操』を帰宅後に行っていました。先日『ドラゴン桜』を観ていたら、ラジオ体操は朝実行することで脳が活性化され…。という説明をされている場面が有り、「なるほど」と思ったので6月からはもう少し早起きをして取り組むことにしました。皆さんもいろいろ不安な事があるかもしれません、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。何か行き詰まつたら気軽に声をかけてください。

信宮 優子 *Yuko Shingu* (1年H組乙担任・英語)

いつものごましおが切れて、急遽別商品を買ったものの、どうも口に合わない。たかがごましお、どれも同じだろうと思っていたが、そうではなかった。慌てて通販→購入。いつものパッケージにほっとして、おいしくいただいている。ごましおの「個性」に感心、赤字印刷の「特別味付」に感服。目下「新人ごましお」の活躍先を思案中。てんぷら衣の中はどうかな？

中田 利夫 *Toshio Nakada* (1年H組甲担任・化学)

今年度、玉野光南高校より赴任しました。思い返してみれば、備作高校を皮切りに、林野高校→倉敷工業高校→岡山大安寺高校→玉野光南高校→岡山朝日高校 といろいろ経験・勉強させてもらいました。朝日でも日々研鑽を積む中で、みなさんのお役に立てたら、と思っています。

藤本 将勝 *Masakatsu Fujimoto* (1年I組甲担任・数学)

今年度から朝日高校に赴任しました。以前の学校は、全校生徒が少なかったため、現在、40人で行う授業に新鮮を感じています。コロナの影響で日々の暮らしが制限され、ストレスを感じることが多いと思いますが、みなさんはどのようにストレスを発散していますか？私は、1歳になる息子と触れ合うことで体は疲れますが心の方をリフレッシュしています。

山下 知子 Tomoko Yamashita (養護教諭・2年団所属)

こんにちは。保健室の山下です。朝日高校4年目になりました。ピアサポート同好会とJRC部の顧問をしています。コロナ禍になり、思うような活動ができずにウズウズしていますが、プライベートでは、近場の小山登りがマイブーム。今、一番のお気に入りは山岳部のお庭？操山です。ハイキングコースがたくさんあるので、その時の気分や時間に合わせて楽しめます。木漏れ日を浴びながらのリフレッシュ。気ままに一人でも、グループでもOKです。

高岡 麻衣 Mai Takaoka (養護教諭・3年団所属)

長男が小学校に入学しました。もっと小さかった頃は、大変大変と思って過ごしていて、周りから「今は大変かもしれないけど一瞬で過ぎるから今の育児を楽しんで」と言われても「それは言っても今が大変で、楽しむ余裕なんかないなあ」と思っていました。しかし最近になってなんだかその言葉が妙に胸にジーンと響きます。日々に追われる毎日ですが、できるだけ一瞬一瞬を大事に積み重ねていきたいものです。

安藤 七彩 Nanasa Ando (養護助教諭・1年団所属)

保健室の安藤です。朝日高校2年目になりました。今年は早めの梅雨入りであつという間に蒸し暑さがやってきましたね。最近は洗濯物をいつ回そうか、週間天気予報を見ながら1人作戦会議をたてるのが小さな楽しみです。自粛生活がまだまだ続く中、ストレスをためている人も多いと思います。「なんかしんどいな」と感じたらいつでも保健室までどうぞ！

柴田 みさえ Misae Shibata (2年B組乙担任・英語科・教育相談課長)

2年生英語の教科書で「モモ 時間どろぼうとぬすまれた時間を人間にとりかえしてくれた女の子のふしぎな物語」(ミヒヤエル・エンデ)を少し扱いました。ずっと以前に読んだ時は、自分が暇をもてあましている学生だったせいか、あまり興味も湧かず、最後まで読んだのかどうかも覚えていません。しかし、この余裕のない今読み返すと、しみじみ考えさせられるお話をしました。みすぼらしいちっぽけな存在の女の子が話を聞くことで悩みをもつ、元気のない人々をたちまち元気にしてしまう、「こんな聴く力があったら・・・」とつい思ってしまいます。某テレビ番組でやっていたのですが、実はこの「聴く力」は誰の心の中にも存在するそうです。自分と向き合う力でしょうか。じっくりと言葉にならない自分自身の心の声に耳を傾けることは大切であり、そうすることによって、次の一步が踏み出せる。そのために備わっている力のようです。世の中がスピードアップし、効率性や目に見える成果を期待される現代社会は、時間泥棒の「灰色の男たち」とイメージが重なります。自分は本当にどう思っているのか、自分にとって正しいことは何なのかを突き詰めることに時間を費やすより、たくさんの言語化された考えや、多数意見に賛成する方がより早く「答」を見つけられるよ、とささやかれているようです。早く「答」を見つけたいと願うばかり、他の誰かが用意した「答」に手を出してしまうと、何かしつくりこないのもまた事実で、「これでいいのかな」という気持ちがぬぐいきれないままになってしまうこともあります。やはり、「聴く力」を信じて、自分自身が納得する「答」を探すことには時間をかけるしかないかもしれません。悩むことによって人が成長できるのも、「聴く力」を使いながら辛抱強く「答」を探すからでしょうか。とは言っても、一人で自分自身と向き合うというのは、辛いことでもあり、気がつくと同じ事をグルグル考えていることもあります。こんな時には、これまでとは異なる視点から考えることも必要になってきます。他の人に相談することの大切さはこの視点を変えることにあると思います。さて、制約された生活に加えてこれから雨も多くなることを考えると、ここもすっきりしないことが多くなるかもしれません。そんなときに、短時間でも誰かに心にあるものを言語化して伝えると、モヤモヤの整理がきっとできます。今回の先生方の自己紹介がそんなちょっとしたきっかけになればと思っています。

