

相談課便り

岡山県立岡山朝日高等学校

教育相談課
令和3年7月発行



*第66号

セミの鳴き声が日に日に大きく聞こえるようになり、身体的にも気持ち的にも夏本番を乗り切る覚悟を固める時期になってきました。学校ではようやく毎日の「部活動の音」が聞こえるようになりました。体育館で跳ねるボールの音、部員同士のかけ声、音出しをしている楽器の音色。一昨年までは当たり前前に聞いていた音が、今は「誰かが頑張っていることを教えてくれる音」となり、自分にエネルギーをくれています。エネルギーと言えば、まだ雨の続く梅雨の日に教室でプリントを配っていた時のこと、一番前に座っている生徒が「先生、もうすぐセミが鳴くようになるかな」と聞いてきました。授業とは全く関係のない話でしたが、なんだか元気が出ました。勉強だけではなく、豊かな感性をもつ人に育ってくれることが大切だと思うからです。ある生徒は「雨の降る景色が好き」と休み時間に階段の踊り場で外を眺めています。それぞれの生徒の感性や気持ちを大切にしながら、集団としての教育活動をすすめるために、教育相談課として何ができるのか、答を探し続けることになりそうです。

1学期の相談事業利用状況について

「思春期サポート事業（スクールカウンセラー 大西由美先生）」と「こころの健康相談（精神科校医 千田真友子先生）」のどちらも、カウンセリングが可能な時間枠が毎回埋まる状況が続いています。カウンセリングをして下さる先生方の、丁寧で柔らかな対応のお陰で、カウンセリングを心のバランスをとる1つの方法として、利用していただけていると感じています。その一方で、しんどさを抱える人が多くなっているのではという心配もあります。気になることが大きくなりすぎる前であれば、少しのエネルギーチャージで元気が戻る場合も多くあります。教育相談室でもスタッフが対応できますので、気軽にご利用ください。学校と家庭で様子を丁寧に観察しながら、心のエネルギーが少なくなってしまうまいよう、気をつけたいと考えています。

2学期の相談事業予定について

今年の夏休みの日程はほぼ例年通りとなり、学習についてはしっかりすすめられるように計画されています。しかし、リフレッシュのための活動については、まだまだコロナの関係で制限があります。1学期を全力で頑張った人の中には、夏休みの間に、十分なエネルギーを取り戻せない場合もあり、夏休みあけからの登校がつらくなるケースも全国的に多いようです。ご家庭におかれましても、基本的な生活習慣が大きく乱れてしまわないように、アドバイスをしていただければと思います。できるだけ話をする機会を多くもっていただき、気になる様子があれば、担任、教育相談課までご相談下さい。2学期のカウンセリングについては次のような日程になっています。希望される場合は予約をお願いします。



★思春期サポート事業 (スクールカウンセラー 大西由美先生)

8月24日(火)、9月7日(火)、9月27日(月)、10月12日(火)、
11月9日(火)、12月13日(月)

★こころの健康相談 (精神科校医 千田真友子先生)

10月6日(水) 11月24日(水)

夏の景色

門間紀子

7月になると思い出す景色がある。アメリカ・ペンシルベニア州で見たホタルが飛び交う芝生の中庭だ。最初に見かけた時はひどく驚いた覚えがある。寮の部屋の窓から見えるありふれた大学の庭で、まさかお手軽にホタル観賞ができるとは思っていなかった。あとで調べてみると「ペンシルベニアホタル」という陸生ホタルで、州虫(そんなものがあるのも知らなかった)であるようだ。陸生ホタルといえば、新見の哲多地区で見られる金ボタルもそうなのだが、年に10日間ほどしか見られないため、わざわざ見に行った。日本のホタルは気軽には見られないのである。偶然にも日米の陸生ホタルを楽しむことができ、とても貴重な体験だった。

もう一例、私がアメリカでよく見かけた動物がいる。それはリスだ。小さくてかわいらしいリスが大学の構内いたるところにいて、元気よく走り回っていた。ホタル同様勉強に疲れた(?)私の心を癒してくれていたのだが、帰国してからは公園を散歩していてもリスを見かけることはほとんどない。アメリカでリスが多い理由は、19世紀に人間がリスを公園に放したからだそうだ。今では増えすぎて害獣扱いされているらしい。



天然のものであろうが、人為的なものであろうが、その場所ではしか楽しめない景色がある。最近は周りの景色を見る余裕もなく、もしかしたらその場でしか出会えないものを見逃しているかもしれない。コロナ禍が終わり、時間的に余裕ができたならいろんな景色を見に旅行に行きたいと思うのだが、まずは身の回りの景色を楽しむことから始めようと思う。

日々の生活

藤本 将勝

昨年度から、新型コロナウイルスの影響で以前のように、普段通りの外出をすることができていない状況が続いている。一時的に規制が緩和された時期もあったのだが、日々の生活でのフラストレーションを発散する機会が多く失われていることにやるせなさを感じている。私には、昨年12月に産まれた子供がいるのだが、この1年7ヶ月の間に、寝返り・はいはい・直立・歩行などの色々な初めての行動を目撃してきた。私にとっては、当たり前で何気ないことが、子供にとっては大変であり、一日一日を大切に生きている様子を見ていると、こちらまで頑張ろうという気持ちになる。

歩行するようになってから、公園で遊ばせてあげたい気持ちもあるのだが、このような状況のため、頻繁に外に連れて行ってやれていないことに対して申し訳なく思っている。その親の心を知ってか知らずかわからないが、元気に室内を走り回り屈託のない笑顔で過ごしている姿を見ていると、どのような状況でも楽しむことが大切ではないかと気づかされる。楽しむという点においては、私にとっては、子供との触れ合いが楽しみの一つであるのだが、最近では、母親の方が好きすぎて相手にされないことが増えてきたことが、残念に感じてきている。接している時間を考えれば妥当とも思えてくるのだが、こればかりは、辛いものがある。

先日休みの日に、コロナのこともあり出不精になっていた私を妻が連れ出してくれた。何処に行くのかと思いきや、時々利用していたコーヒー豆専門店が移転して喫茶店を開いたので行ってみようということになった。

普段何気なく飲んでいるコーヒー。特に詳しいわけでも無く、強いこだわりを持って飲んでいるわけでもない。香りが好きで飲むとシャキッとするような気がするので気分転換のために飲んでいるというのが正直なところだ。

市街地から離れた店の中ではゆったりとした時間が流れていて、普段とは違う癒やしの時間を美味しいコーヒーとともに過ごすことが出来た。

リフレッシュでき満足して帰ろうとしていたら、レジ横で店主の方がなじみのお客さんにハンドドリップでのコーヒーの入れ方をレクチャーされていて、「良かったらご一緒にどうぞ。」と声をかけていただいたので、ありがたく受講させてもらった。

なんと驚くことの連続であった。

豆は挽き立てが良い(納得!)。わが家にあるコーヒーマルよりもはるかに回し心地のよい手挽きミルで粉碎させていただいた(ハンドルの回し方のコツも伝授していただいた)。いつも私が使っている台形のドリッパーではなく、円錐型のドリッパーに漂白したフィルター(当然の様に無漂白の物を使っていたが、漂白フィルターの方が雑味が無いそう)を使い、お湯の温度は80度(私は今まで熱湯を注いでいた)、フィルターの中心に500円玉くらいに注湯する(私は大きく「の」の字を描いていた)。一気に注がず、豆の膨らみを見ながらゆっくりと注湯(30秒注いで30秒蒸らし)、少しずつ豆の膨らみを大きくしながら注湯を繰り返し、規定量がきたら注ぐのをやめて抽出完了。

何より驚いたのは、「冷めても美味しいので温度による味の違いを楽しんで欲しい。」という店主の方のひと言であった。これは余裕がないとできない。されどコーヒー一杯である。

今まで別のやり方を考えもしなかったので、新しい世界が広がった様な気がして何やらうれしくなってしまう、豆と一緒に円錐型ドリッパーと漂白フィルターを買い求め晴れ晴れとした気持ちで店を出た。



手を伸ばしてみようかしら

木科 優子

大学卒業後すぐに教師となり、いくつかの学校に勤務した。北に行ったり、西に行ったり、市街地にある学校に行ったりと、様々な地域の、様々な校種の学校に勤務した。一度赴任すると、数年はその学校で働くことになるが、車で通勤をしているものだから、学校の敷地から出て、周辺地域を歩いてまわるなどということはめったにない。何年もの間、起きている時間の大半を過ごしているはずなのに、その地域のことをよく知らずに終わってしまうことが多いのだ。「せつかくそこにいたのに」と、なんだか忘れ物をしてきたような気持ちに襲われる。

それは通勤で毎日通る場所についても同じだ。信号待ちをしているときに、ふと周囲を見ると、大きな幹線道路から脇に入る小道が目に入る。毎日通っているその場所は、通過地点にすぎず、特別な用がない限り、下車して歩くこともない。おそらく私は死ぬまでそ

の道を歩くことはなく、その先にある「何か」に出会うこともないだろう。そう思うと、少しもったいない気がしてくる。

限られた人生の中で、いったい自分がどれだけのコト、モノ、ヒトと出会えるのか。時々、そんなことを考える。そして、自分の人生がいかにささやかなものであるかを思い知って、空しささえ感じる。せつかくこの世に生まれてきたのに、世界のほんの一部分にしかな触れることができないなんて……。でも、だからこそ、自分の手が届く範囲のものは大切にしたいと思う。そして、もう少しだけ、つま先立ちをして思いっきり手を伸ばしたら触れることができそうなものに触れに行きたいとも思う。実際に行くもよし、本の力を借りるもよし。自分の手の届く範囲を充実させ、そしてその範囲が少しずつ広がればいいな、と思う今日この頃である。

ということで、まずは、しばらく積み上げられたままになっている本の山に手を伸ばしてみようかしら。

バランスが大事

柴田 みさえ

困ったことに、晩ご飯を済ませてからの記憶が無い日が増えてきた。知らないうちにリビングの床で寝ているのである。「なんで起こしてくれんの？」と家族に文句を言うと、「何度も起こしたけどな。」と反撃される。記憶が無いのだから勝ち目もない。とうとう寄る年波に勝てなくなってきたのかと思っていたら、生徒からも「一週間元気が続かない」「土・日も学校があると体力が続かない」「一週間が長すぎる」というような話を聞くことが増えた。「頑張る」と「頑張らない」。「自分に厳しく」と「自分に優しく」のバランスがうまく取れていないのだろう。生活の仕方が変化すると心のバランスが取れなくなることがよくある。ヨーロッパやアメリカでは挨拶としてハグをするが、コロナでハグができなくなったことで、心理学的に影響が心配されている。ハグによって分泌される脳内物質がもたらす、リラックス効果やストレスを軽減する効果が得られないこと。非言語コミュニケーションの一つとして、ハグは信頼感や安心感が得やすいとされるが（話し言葉より誤魔化しが効かないため）それができないこと。（もちろんハグの効果はお互いにハグが嫌ではないことが前提だが。）日本では欧米のような身体接触を伴う挨拶はあまりしないが、コロナの影響は少なからずあるようだ。例えばマスク。言葉より表情で感情を表現したり読み取ったりすることが多いと思うが、顔の三分の一はマスクで隠れているわけだから、微妙な表情が読み取りづらい。「目は口ほどに物を言う」とも言われるが、よほど目に感情を込めるつもりがないと、上手には伝わらない。マスク生活はまだまだ続きそうだから、これに対してどのようにバランスを取っていくかは大切だ。今、私自身が気をつけていることは二つ。できるだけはっきりした発音に気をつけて、言葉で表現すること。もう一つは目の表情を豊かにすることだ。目の使い方を意識すると、伝わることも多くなるようだ。視線を合わせてコミュニケーションをする大切さを再確認した気もする。上手にコミュニケーションをとりながら、「大事にしている」「大事にされている」というメッセージがやりとりされれば、心のエネルギーも溜まるのではないだろうか。7月から保健委員さんにも協力をお願いして、ピア・サポートの研修が始まった。さりげない、小さな心遣いで、心にあたたかい何かを感じる体験が生徒のみなさんの中に広がることを期待しながら、研修をしたいと思う。

