

相談課便り

*第69号

岡山県立岡山朝日高等学校

教育相談課

令和4年6月発行

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、生徒の皆さんからの相談だけでなく、保護者の皆様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相談に来た人のペースを尊重します

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といえます。相談課では、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。

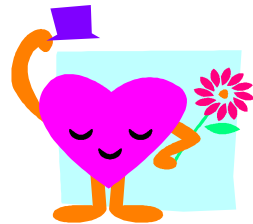
⑤特別支援の観点からも細やかに対応します

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、5/26(木)・7/21(木)・10/6(木)・12/1(木)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。臨床心理師として、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。 6/14(火)、6/30(木)、8/30(火)、9/20(火)、10/11(火)、10/25(火)、11/22(火)、12/20(火)、1/17(火)、1/31(火)、2/14(火)、3/17(金)

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、どちらも予約をいただいています。ご希望の場合は、教育相談課(北村博典・山下知子)または担任までお知らせください。 TEL 086-272-1271(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。

※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5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、相談課日より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。そうした不安や悩みを受け止めてくれる相談機関は、学校以外にもあります。

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
火 13:00~17:00(要予約)



生徒の皆さんは
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。

木科 優子 *Yuko Kishina* (3年I組甲担任・国語)

朝日高校3年目になりました。とは言うもののまだまだ慣れないことも多くて……と、昨年もこんなことを書いたなと思って確認してみると、「3年目」以外は全く同じ文言！成長しない人間ですみません。コロナ禍でなんとなく窮屈さを感じながら生活していますが、そんな私の最近の癒やしは、旅行誌を見てそこに行った気分になる「空想旅行」です。

小河 泰貴 *Yasutaka Kogawa* (3年E組甲担任・地理)

朝日2年目となりました。これまで国内外の多くの地域を旅行(巡検)してきました。バックパッカーとして一人で出かけると、トラブルが多くあるのですが、そのたびに現地の人に助けられました。人の温かさ・優しさを感じるときは、意外と一人でいるときかもしれない、この文章を書きながらそう考え始めています。

柴田 みさえ *Misae Shibata* (3年H組乙担任・英語)

「先生、どこにおるん？」と聞かれることがようやくなりしました。昨年まで相談室で皆さんが来てくれるのを待っていましたが、今年は職員室に移動して、職員室にやってくる皆さんの様子を眺めています。周りに人が多い方がなんとなくいいなあと新しい居場所が結構気に入っています。話をするのはとても好きですので、困ったことがあってもなくても、話しに来てくれるのを待っていますよ。

信宮 優子 *Yuko Shingu* (2年C組乙担任・英語)

昨年の本欄に「ごましおの個性」の話を書いたところ、とある先生から「どのメーカーか聞いて買おうと思ったけど、白飯にかける以外の使い方が思いつかない。どう使ってますか？」と尋ねられた。わずか4行の文章から人と人との会話が生まれる小さな幸せを実感した。→「ジャガイモきのこソテーの味付けにぴったりです。カンタン時短料理です。お試しあれ」

中田 利夫 *Toshio Nakada* (2年H組甲担任・化学)

昨年度赴任し、朝日生活2年目となりました。これまでも様々な学校を経験してきましたが、朝日は朝日で他校にない個性があり、生徒の皆さんと同様、研鑽の毎日です。皆さん程の伸びしろはありませんが、少しでも成長できたらいいな、と日々思っています。

中谷 祐輔 *Yusuke Nakatani* (2年E組甲担任・英語)

朝日高校2年目となりました。いつも勉強や部活に一生懸命に頑張る生徒の姿に自分もいつも励まされ、誰かに元気ややる気を与えられる人でありたいな、と思っています。2年目となって生徒とも少し距離が縮まったような感じがして嬉しく思っている今日この頃、何か困っていることがあったら、気軽に声をかけてください。

藤本 将勝 *Masakatsu Fujimoto* (2年D組甲担任・数学)

朝日高校2年目になりました。アンパンマンに度はまりの2歳の息子から、アンパンチをされ続け常に悪者扱いされています。日々パンチ力が強くなっている息子の成長と喜んでいる姿を見ると気持ちが和らぎ、今日も頑張ろうかなと感じています。

内田 康晴 *Yasuharu Uchida* (1年D組乙担任・数学)

ストレスをためないためには、気分転換が大切だと思います。一番良い気分転換は、遠くに旅することだと思うのですが、コロナだし、休みは取れないしで、実際は、なかなかどこにも行きません。そこでYouTubeで旅の動画を見るようになりました。最近、ペルーからボリビアを旅しています。

橋本 美未 *Yoshimi Hashimoto* (1年E組乙担任・国語)

朝夕、校門横の楠の高さ、枝の広がりを目にします。私は朝日の卒業生ですが、私が高校生だった頃はこんなに大きくなかったと思っては、まっすぐに伸びていく力強さに勇気づけられています。それと同時に、どれだけ深く根を張っているのだろうかと思ったりします。学校内のさまざまな生き物に元気をもらっている今日この頃。気軽に声をかけてください。

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

今年は3年ぶりに1日ホームルームが再開でき、みなさんの元気な姿を見ることが出来、とても良かったと感じています。普段学校では毎日の忙しさに追いまわられて疲れがちになりやすいですが、自分なりの「ご褒美日」を決めて、その日を楽しみに過ごしてみてもいいでしょうか！

門間 紀子 *Noriko Kadoma* (補習科担任・英語)

初めて補習科担任になりました。昨年に引き続き高みを目指す決断をした卒業生とともに頑張ります。職員室は遠くなりましたが、自転車置き場の近くにいます。登下校の際は気軽に声をかけてください。

山下 知子 *Tomoko Yamashita* (養護教諭・2年団所属)

朝日高校5年目です。この間はコロナ禍で、例年通りとならないことが沢山ありました。大変だった一方で、健康診断にしても工夫・改善したおかげで、待ち時間も短くなり、安全・スリム化して良くなりました。ピンチはチャンス！何かとハードな朝日高ですが、どんな高校生活にするかは自分次第。素敵な仲間もたくさんいます。充実した3年間を楽しんでください。朝日生ならではの「ドキドキ・ワクワク・へえ～・え～話」、今年も楽しみにしています。

高岡 麻衣 *Mai Takaoka* (養護教諭・3年団所属)

先日、私が些細なことでプリプリしていると、小学2年生の息子が「‘まあいっか’よ！」と。「え？」と聞くと、「‘まあいっか～’って思うことも大事なんよ。心のコントロールよ。」と…(笑)自分の知らないところで成長している息子に驚きつつ、些細なことで怒る成長のない自分を反省。‘まあいっか～’と思える心のゆとり、大切にしたいです。

安藤 七彩 *Nanasa Ando* (養護助教諭・1年団所属)

いきなりですが、私の好きなことを紹介します。漫画・アニメ・ドラマ・ゲーム・音楽・実家のペット・1才の姪っ子・海や雪のスポーツ・車・ショッピング・寝ること・食べること等々。考えているだけで楽しくなってきます。好きなことが一緒にいる人も、違う人も是非、お話ししましょう！保健室におります(*^_^*)

北村 博典 *Hironori Kitamura* (1年B組甲担任・芸術 書道・教育相談課長)

京都にある御香の老舗から、好みのものを2つほど選び出し、それを焚くのが日課となりました。香りが与える影響は、書や絵、音楽といった視覚・聴覚に直接うったえかけるものと比べれば、おだやかなようにも思えます。しかしおだやかであるぶんじわじわと、時をかけ深く入り込み、気づくと記憶にまで影響を及ぼしたりするからあなごれません。母校での思い出、もしくは、あるまじった時を過ごした場所での思い出というものが、たとえばその香りのように胸中深く沈潜し、意識せぬところで自らを支えてくれるものとなるのなら、こんな幸運もないように感じます。

書道教室がある芸術棟は、私が高校1年生のときに完成しました。真つ新な教室へ、嬉々として引っ越したのを覚えています。そして現在の新しく建てられたHR棟との間を、私は毎日往復しながら、過去から現在そして未来へつづくタイムトンネルの中を往来しているような気になります。時が、記憶や思い出といった新しいカタチを与えてくれることに気づくまで、私はずいぶん時間がかかったように感じています。「書」という白黒はつきりさせた世界に居すぎたためか。いろいろなものが意識の下に沈みこみ、再び浮上してきたものと出逢いなおす。それは束の間、香を燻らして得られる感覚とどこか似ています。ふくよかな香りが、めまぐるしく変化し続ける日常を暫し断ち切り、香煙がゆっくり漂うように、それと気づかず固まり委縮させていた意識を、解き放ってくれるように感じるからです。そこによぎる風景は、劇的な場面ではなく、些細な日常の断片、誰かの言葉、うしろ姿、一陣の風、置き忘れた約束、そのようなものが残り香とともに再構築され、再び浮かび上がってきます。それが私には心地よく、おかしな表現になりますが、忘却の先に現われたなつかしい未来のように感じられ、自分を思い出すことができるのです。他者に迷惑をかけないかたちで、自分が心地よくいられる術を、これからも貪欲に探っていこうと考えています。