

# 相談課便り

\*第70号

岡山県立岡山朝日高等学校

教育相談課  
令和4年7月発行



## 教育相談課関連行事

### 7月9日 1年生 hyper-QU(心理検査)を実施

1学期を終えて、それぞれの生徒の心の状態や集団の状態を理解するための心理テストです。2学期に向けて、1人ひとりにどのようなサポートが必要か、また、より良い集団になるためにどのような働きかけが良いのか等について、客観的で多面的な資料となります。

### 7月25日(13:45~15:35)、26日(9:30~15:30) ピア・サポート集中トレーニングを実施

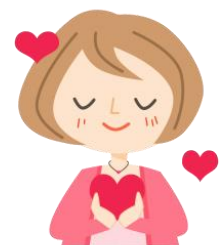
昨年に引き続き、CYBERDYNE 社で臨床心理士をされている池本しおり先生と、本校でスクールカウンセラー(臨床心理士)をされている大西由美先生の2名を講師にお迎えし、1、2年生保健委員と希望者がピア・サポート集中トレーニングを行いました。様々なトレーニングを通して、日々の生活の中で互いを支援していく大切さ、またそれはそのまま他者のみならず自分をも支援していく生きる力につながるということについて理解を深める研修となりました。

## 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、カウンセリング希望件数は増えており、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くださる先生方の、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。相談は悩みごとが大きくなる前に行うことが重要だと考えています。教育相談室でもスタッフが対応できますので、お気軽にご利用ください。学校とご家庭が丁寧に連携しながら、生徒の心のエネルギーが少なくなってしまうまいよう、気をつけていき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どおりに戻りつつありますが、朝日祭に向けての活動においては、コロナの関係でまだまだ制限があります。1学期を全力で頑張った人の中には、夏休みの間に、充分



なエネルギーを取り戻せない場合、夏休みあけからの登校がつらくなることもあるかもしれません。十分にリフレッシュしつつ、規則正しい生活を送ることが大切です。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、アドバイスをいただければと思います。できるだけ話をする機会をもつていただき、気になる様子があれば、担任、教育相談課までご相談ください。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いたします。

★**思春期サポート事業**（スクールカウンセラー 臨床心理士 大西由美先生）

8月30日（火）、9月20日（火）、10月11日（火）、10月25日（火）、  
11月22日（火）、12月20日（火）

★**こころの健康相談**（精神科校医 千田真友子先生）

10月6日（木）、12月1日（木）

## 声にのせて

## 木科 優子

私の大事なともだち。数ヶ月に1回、ちょっとしたLINEのやり取りをするだけ。どちらからともなく「久しぶり。元気してる？」と送り、互いの近況を報告する。最近のお別れの言葉は、もっぱら「もう若くないんだから、お互いボチボチやろう！」とこんな感じ。肩の力を抜いてつき合える、そして穏やかな気持ちにさせてくれるかけがえのない存在だ。

5月のある週末、彼女から連絡が来た。「連休が恋しい」などちょっとした愚痴が書かれてあるのかと思ったが、違った。不調を感じ、週明けに大きい病院に行ってみるとのことだった。

気になって数日後連絡を取ってみた。重篤な状態ではなかったものの、上司から「少し仕事を休んだらどうか」と言われたり、インターネットで病気に関する様々な情報を得たりして、不安に駆られているようだった。私はすぐに電話をした。特別なことがなければLINEでのやり取りが常になっていた私たちだったが、今回は「特別なこと」だと思い、彼女の声を聞きながら話そうと思った。

「もしもし。」私が話しかけると、明るく大らかな彼女が電話の向こうで泣き出した。私は一瞬、電話をしてよかったのかと自問した。彼女の不安を彼女が感じているのと同じように感じ取ることにはできない。何を言っても空しく上滑りな言葉のように感じられる。何もできない。私は無力感に襲われながらも、ただ、大事なともだちが悲しんでいることが辛くて、顔が見えない分、彼女の声のトーンやちょっとした間に注意を払いながら彼女と話した。

しばらくして、少し落ち着きを取り戻した彼女が「電話ありがとう。本当に、嬉しかった。」と言ってくれた時、電話をして良かったんだと思った。私の言葉はもしかしたら的外れだったかもしれないけれど、不安を抱えた彼女に寄り添いたいという私の気持ちだけは確かなものであり、私の声や拙い言葉から、彼女は私の真心をくみ取ってくれていたのだと思う。

彼女の症状は一進一退で、上司と相談し比較的仕事が落ち着いている時期に1、2週間休みを取るらしい。私は、これからも、彼女を「大切に」思う自分の気持ちを「大切」にしていきたいと思う。

大学卒業と同時に教員生活が始まり早、四半世紀以上が経過した。その間、様々な学校で働かせていただいた。今回はこの場をお借りして、それぞれの赴任先で特に印象に残っている景色について述べる。個人的な好みに走っており、かなりマニアックなものもあるが、それぞれの景色が「心の癒やし」や「活力のもと」になっていたように思う。

## 1 校目 備作高校

現在廃校となっているが、赤磐市の北端、吉井川と吉野川の合流点を望む高台に校舎がある。校舎の横に農場があり、10m程の坂道を下るとグラウンドにつながる。農場からグラウンド、さらにその先の校外に広がる町並みを見るのが好きだった。やんちゃな生徒は多かったが、その風景と農場で一生懸命作業している生徒を見ると心が穏やかになった。積雪時、雪化粧された風景を眺めたときは最高だった。

## 2 校目 林野高校

旧英田郡美作町(現美作市)にある。町は湯郷温泉で有名だが、学校は少し離れた場所にある。近くの教員住宅(今はおそらく廃墟?)から毎日吉野川を渡って通勤した。吉野川を渡る手前に見えるノスタルジックな商店街も良かったが、その場所に至るまでの急な坂(また坂か?)がお気に入りだった。年に何度か凍結することがあり、なかなかスリルがあった。すべるように急降下する感覚が快感だった。

## 3 校目 倉敷工業高校

JR 倉敷駅最寄りの町中にある学校である。機械科にラリー参戦している先生がいて、その人の車(ギャラン VR4)が、機械科棟の車一台分しか入れないわずかな隙間に駐車(格納?)されているのを見るのがお気に入りであった。ある日その車が新車(ランサーEvo6)に変わっていて、より一層お気に入りの景色になった。

## 4 校目 岡山大安寺高校

JR 北長瀬駅に最寄りの学校である。現在は中等教育学校だが、私が勤めていた頃は高校から中等教育学校への移行期であった。新幹線沿線沿いにあり、校舎の北側には新幹線通過時の騒音を低減させる防音廊下というものがある。防音廊下越しに猛スピードで走り去る新幹線を見るのが好きだった。ドクターイエローを見られなかったのが心残りである。

## 5 校目 玉野光南高校

児島湖のほとりにある普通科・情報科・体育科の三科からなる極めて特徴的な学校である。校舎の周りにはほとんど建物がない。が、化学教室前の開放廊下から眺める夕日は最高だった。年に何度か、放課後、生徒と一緒に、長さ1m程に切断した太めな竹を使って、アセチレン爆発実験(3年理系諸君はおわかりだろう)を行った。ときには夕日に向かい、ときには夕日をバックに点火したときの記憶は、激しい聴覚とともに強く脳裏に焼き付いている。

ここで公表しないが、岡山朝日でもお気に入りになりそうな景色がいくつかある。心が和んだり元気が出たりする景色を、少しでも多く見つけたいものだ。

## 壊れた時計に教えてもらったこと

松北高行

長年愛用している腕時計が先日動かなくなってしまった。安物の日本製だが、ちょうど良いサイズで腕にぴったりフィットして何より月差数秒程度という誤差の少なさが気に入っていた。もう寿命だろうと買い替えるしかないと諦めていたのだが妻に相談したら「時計屋さんで一度観てもらえば」とアドヴァイスをもらい「なるほど、直ればそれにこしたことはない」と思い早速時計専門店で修理をお願いしに持って行った。お店の方は観せてくださいと言うや否や慣れた手つきで時計のケースを開き、中を慎重にチェックしてくださった。待っている間ショウウィンドウに飾られている新しい時計を眺めていたが、手頃で魅力的な時計がたくさん有り思わず目移りしそうになってしまったが同時に困っている私の為に真剣に私の時計をチェックしてくださっているお店の方になんとか申し訳ない気になった。しばらくして私の時計が直ることと10日程度で修理は終わることを確認してほっとした気持ちで店を出た。今は便利な時代で安くていいものが手軽に手に入る。使い捨てるのではなく直しながら物を大事に使うという文化を忘れかけていた自分がなんだか恥ずかしくなったのと同時に大事なことを思い出させてくれた私の時計に感謝している。

今はもう直って以前と同じく正確な時間を私に教えてくれている。これからも大事に使い少しでも長く良い時間をこの時計と過ごしたいと思っている。

## 陸上をしたかった高校生

小河 泰貴

私の家族は陸上一家である。祖父はホノルルマラソンを走り（年齢別で日本人2位）、母もローカルな大会では優勝する実力者。2人の兄も高校生のときから長距離と短距離で活躍していた。

そんな家族のなかで私は、高校で帰宅部に所属をした。家族も陸上を私にすすめることはなかった。高校の陸上部顧問も陸上に勧誘をしてくれたが、当時の私は拒否をした。大人に対して素直になれない自分は、家族や教員などと衝突することも多かった。そんな私は、高校生のときに決めていることがあった。それは、「大学に入ったら陸上を始める」ということ。

4月の大学入学式後には陸上部に顔を出し、その週には練習に参加した。練習を続けて数ヶ月、思うように結果はでない。しかし、結果は出なくても自己肯定感が下がることはなかった。雨の中、グラウンドで一人自主練習をしているとき、「生きている」と実感できたように、この陸上に打ち込むことは自分が決めたことだからだ。

陸上は奥深かった。私は400mを専門としていたが、「走る」という原始的で、単純な動作だからこそ深めることが難しい。右足の出し方、右足の接地の仕方、腕の振り、筋力トレーニングの一つ一つ、食事・睡眠、陸上を中心とした私の生活だった。

3年間という短い競技生活で、特に嬉しかったことは二つある。一つ目は、400mの記録という自分だけのものを得たこと。決して速い記録ではないが、高校生まで何一つ得ることがなかった自分としては、自己記録は特別なものであった。二つ目は、仲間である。グラウンドで汗と涙を共に流した仲間とは卒業後も何度も旅行をしている。

今は陸上から完全に離れてしまったが、今は母や兄2人以上に陸上に詳しいかもしれない。唯一陸上とは無縁だったはずの父も、50代後半からジョギングを始めている。