

相談事業 レポート

岡山県立岡山朝日高等学校

教育相談課
令和6年7月発行



第78号

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）」は、予定通り行うことができました。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ための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。教育相談課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

夏休みは十分にリフレッシュをしつつ、規則正しい生活は崩さぬよう日々を大切に過ごしてもらいたいと思っています。生活習慣が乱れますと、十分なエネルギーを取り戻せず、夏休み明けから登校がづらくなる場合があります。ご家庭におかれましても、お子様にアドバイスをしていただければと思います。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以下の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。カウンセリングの日程は、HPにも掲載しています。

★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29日（木）、9月24日（火）、
10月8日（火）、10月31日（木）、
11月19日（火）、12月19日（木）

★こころの健康相談（精神科校医 千田真友子先生）

10月2日（水）、11月27日（水）



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、個々の心の状態や集団の状態を理解するための心理検査を行いました。2学期に向けて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22日(13:45~15:35)、23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、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。以下が実施内容となります。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、またそれは他者のみならず自分を支援し、生きる力につながることに理解を深める研修となりました。

岡山朝日高等学校 令和6年度 ピア・サポート集中トレーニング実施要項

令和6年7月22日・7月23日 於:岡山朝日高等学校

日	時間	項目	内容
7月 22日 (月)	13:45~ 14:10	点呼・アイスブレイキング1	お互いに知り合おう(グループになり、短時間でグループのメンバーの情報をできるだけ聞き出す。その情報をもとに、グループの情報共有度を競う。)
	14:10 ~14:30	ピアサポート活動について	ピア・サポート活動の説明と、その目指すものを現在の朝日高校の不登校出現率やいじめ・悩み調査などのデータを使って説明する。
	14:30 ~15:30	空間把握を印との関連から考える表現活動	人の中に内在する美意識や創造力の違い、多様さを、空間把握の視点をもって知覚し、人の感じ方、考え方は多種多様であることを体験する。グループで演習を行い、感覚の違いを共有し、日常の思考、行動、言語表現に活かせるようにする。作品「一」に大小異なる様々な種類の「印」を押すという行為から、空間における美を多面的に捉える活動。
	15:30 ~15:40	本日のまとめ	今の段階で自分にできそうなサポート活動について考える。
7月 23日 (火)	9:35~	点呼・アイスブレイキング2	
	9:50 ~10:30	コミュニケーションスキル トレーニング	話の上手な聴き方演習:聞き手の態度や姿勢によって、話し手の気持ちや会話がどのように変化するのかを実感する。日常の対話やピア・サポート活動の実践に生かすことができるようにする。
	10:40 ~11:40	アンガーマネジメント	学校生活や家庭生活での具体的な場面を想定し、その場面でそれぞれの人がどのように感じているのかを演習をしながら知ることによって、人の感じ方は様々であることを体験する。さらに、怒りについて理解を深め、対処法を習得し、それを活用できるようにする。
	11:40 ~12:40	こころの整理と課題の解決	積極的な聴き方で解決へと進んでいくこともあるが、課題の具体的な解決を求めて悩んでいることもある。解決方法の選択肢を増やすサポートを通して、当事者が解決策を選択し、具体的な行動計画を立てるステップを学ぶ。
		昼食	
	13:40 ~14:40	守秘と限界	ピア・サポートをするとき、相手との間で秘密を守る約束をすること、守ってはいけない秘密があること、それらを相手にどのように伝えればよいかについて学習する。
	14:50 ~15:20	個人プランニング	自分の特徴や個性を活かし、仲間の役に立つ実現可能な計画を立てる。全体で発表することで、仲間同士の連帯感や互いに応援できるような関係やモチベーションを高める。
	15:20 ~15:30	トレーニングのまとめと感想	講師の先生方から講評をいただき、夏休みあけのクラスの様子と朝日祭準備中のクラスの様子にも気をつけるようにする。

あの時の気持ちは今も・・・

藤原 桂子

教職に就いた頃、学生の頃から乗っていたお下がりの軽自動車通勤をしていたが、お給料を貯めて自分で車を買いたいと思い、貯金を始めた。特に乗りたい車があったわけではなく、「コンパクトカーに乗りたい」という漠然とした思いだけで車探しが始まった。

当時の同僚である先輩方には車好きな先生がたくさんおられ、いろんな車を教えていただいた。コンパクトカーは各社がそれぞれに販売しているものの、人気があり、友人や知人、同僚など、すでに私の周りでも乗り尽くされていた。なんとなく「周りの人とかぶらない車がいいな」という思いもあった。そして、当時乗っていた軽自動車がマニュアル車であったこともあり、「自分の周りの人が乗っていないコンパクトカーのマニュアル車」ということで、結局たどり着いたのは輸入車のスポーツタイプのコンパクトカーだった。

輸入車は故障が多いから維持が大変だと言われることが多かったが、十数年、大きな問題もなくとても快調に走ってくれた。が、急にガタツときてからは、いろんな場面で困ることが増えてきた。原尾島の某交差点でエンジンが止まってしまう、周りの方々に多大なご迷惑をおかけし、後続の方や警察官に親切にいただいたこともある。

さて、今はどうしているかという、実はまだ現役で動いている。とはいえ、私が子どもを乗せることが多いため、乗り降りしやすい車を購入し、現在は私の愛車に夫が乗っている。たまに運転すると、やはりエンジン音が良かったり、加速が良かったり、なによりスポーツタイプには見えないボディが可愛らしかったり。時々故障しては入院を繰り返しているが、それも愛嬌。新しい車を買うより修理代の方が安い、と言いながら大事に大事に修理を繰り返している。計算はしていないが、今までの修理代の総額で新車が買えるだろう。自分で初めて買った車という愛着と、手がかかる子ほど可愛いといったところだろうか。今でも初めて運転した時のことを鮮明に思い出せる。あの時のなんとも言えない気持ち、時々運転しては思い出している。

後悔

烏谷 雄一

これまでの人生を振り返ってみると後悔することはたくさんあるが、その一つが学生時代の卒業論文だ。私は自然地理学の研究室に所属していた。3年生の夏に卒論のテーマを決める必要があり非常に悩んだ。環境問題に関心があったので、それに関することができないか研究室の先生に相談したところ、「ちょうどいいのがある。サンソウケンに行ってくるのいい。」と言われた。そこで何をするのか、訪問までに何を準備しておくべきかを尋ねても「向こうには連絡しておく。行けば分かる。」とだけ言われた。



訪問先はつくば市にある産業技術総合研究所(通称：産総研)という国立の研究機関、そしてそこで私がやるべきことはインド洋で採取されたサンゴのサンプルの分析だった。サンゴは海水中のカルシウムイオンなどを取り込み骨格を形成しながら成長し、骨格には木と同じように年輪ができる。この年輪の成長軸に沿って骨格中の酸素同位体比や微量元素の濃度を測定することで、過去の海水温や海洋汚染の様子を知ることができる。この測定のために、何度も産総研に足を運んだ。1回の滞在で2~3週間ほどかかったので、費用も悩みの種だったのだが、何よりも苦しかったのは、研究を進めようにも知らないこと分からないことばかりだった。行き詰まったら常に「自分は文系だから」と言い訳をして、知らないことを誤魔化したり分からないこと正当化(?)したりしていた。大事なサンプル、環境、時間を提供してもらっていないながら、そこに目を向けずに言い訳を重ねて貴重な機会を無駄にしてしまった。論文の出来もそのときの自分の振る舞いも大変恥ずかしく後悔している。できないことに対する理由はいくらでもつくれる。できないなりに何ができるか、何を身につければできるようになるかと前向きに考え、取り組むことが大切である。

チェロ〔 名詞 〕（ [イタリア語] violoncello ）

海本真理子

- ①私の愛する楽器
- ②豊かな響きで私達を虜にする楽器
- ③重厚で心響かせる音色を持つ楽器

私はチェロを弾く。春のひだまりのように暖かく、夏の嵐のように激しく、秋の錦繡のように気品高く、冬の星空のように煌々と。もちろん、チェロは趣味で、本職は国語教師だ。私は、一人で演奏するより複数人で合奏する方が、好きだ。一人で演奏して満足できるほどの技術があればよいけれど、私は、あくまでもアマチュアである。自分以外の人たちとの合奏は、一本の音、一人の音楽性では、表現できない豊かな音楽が生まれる。他者のメロディや伴奏につられて、思いも寄らず熱い演奏をしたりしてしまう。音程や音楽性がピッタリと合った瞬間があると、満たされた気持ちになる。これこそ至福である。

今でも、友人と集まって年に数回、弦楽四重奏なるものを楽しむ。ベートーベンやモーツァルトを、4、5曲、やり直しなしの一回勝負の演奏である。もちろん遊び。誰かに披露するわけでもなく、ただ我々が楽しめたらよい。しかし、楽しむためには、それなりの技術や互いを尊重し息を合わせるアンサンブル力は必要だ。その日に向け、次にやる曲を大体決めて、少し練習はしていくが、互いに社会人なので十分とは言えない。しかし、楽しい。音程が合うと、響きは何十倍にも広がる。何曲かやっているうちに、不思議なことに彼我の区別はなくなってしまう。一体感が生まれ、すべてが一つの音楽となる。全体の中の一部になる。そういう一瞬一瞬がある。

演奏が一曲終わると、「楽しいなあ」「いい曲だなあ」と第一バイオリンのI君は必ず言う。I君のバイオリンの腕前は相当である。耳も良い。でも、我々がどんなにミスしても、演奏に対して批判的には決して言わない。スティックに突き詰める私にはない感覚である。ひたすらに自分たちの演奏を自画自賛する。それで、楽しさを得ることができるとは。私には新鮮な発見である。I君の言葉は、皆を、本当に楽しい気持ちにさせる。自然と皆が笑顔になる。その曲がいい曲だと思ってしまう。共に演奏することが楽しいと思える。相手を褒めたり、物事をポジティブに表現したりすることは、他者を皆を楽しく幸福にしてくれる。皆を結びつけてくれる。

結びつきが、互いの心を開放させ、さらに演奏を一つにする。

ただ一瞬間の幸せが、永遠につながる生として感じられたりする。自分の生を支え、自分を救ってくれることもある。

今を生きることを実感できることは、私にとって大切なことである。一瞬一瞬を大切に生きたいと思う。

