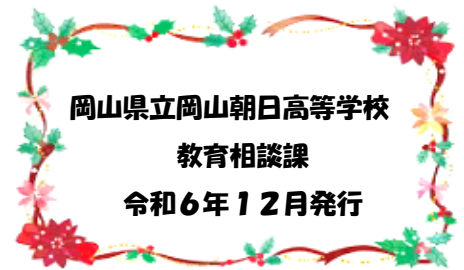


LHR

*第79号



教育相談課では全体的な目標として「温かく受容的な学校風土の形成を推進するため、自他ともに思いやりのある集団、人間関係づくりの支援を行う。」「ピア・サポーターの育成を進め、生徒間の親密な人間関係を築く支援を行う。」という二つを掲げて活動を行っています。

◎LHRの企画、運営、校内研修会の実施

LHRについては、以下のことを念頭に置き企画しています。学校生活の中心であるクラス内の人間関係づくりがうまくすすむこと、クラスがそれぞれの生徒にとって安心できる場所であり、不安な気持ちを誰かに話せる場所であること。また不安やストレスを感じたとき、それを自分自身や仲間がどのように受け止めて行動するのがよいのか等を考えることができること。このLHRの運営については、7月にピアサポート研修を受けた保健委員が司会を務め行います。

1年生 LHR (11月7日実施) 「話の上手な聴き方」についてグループ演習の形式で実施しました。ランダムに決められた3人のグループで役割を分担し、「偉そうな聴き方」「気が乗っていない聴き方」「前向きな聴き方」を演じながらその時の気持ちを共有しました。コミュニケーションとは言葉のやりとりだけでなく、話す人の声の調子や話す表情、また聴く人の態度や表情などにも大きく影響されるものであることを実践形式で学んでいく取り組みです。ラインやメールなど、文字を介する便利なコミュニケーションツールを利用することが多い現代社会ですが、文字からだけでは伝わらないことや、人としっかり向き合って話すことがいかに重要であるかということをあらためて認識する体験をしました。しっかり聴くということは、同時に問うことでもあるという、コミュニケーションのあり方や意味をあらためて考える機会になったのではないかと思います。

2年生 LHR (1月16日実施予定) ストレスとの上手な付き合い方を学ぶLHRを3学期に予定しています。エクササイズをしながら自分のストレスに気づき、そのストレスに対する自己コントロールの方法を学びます。同時に他者のストレス源にも気づき、人間関係を良好に進めていく一助となすことを目標とします。さらにストレスへの対処法として簡単なリラクゼーションである十秒呼吸法も学びます。多忙な日常の中でストレスが溜まることは容易に想像でき、更に受験生になることへの不安も大きくなっていく時期と考えられます。ストレスや不安をゼロにするのは不可能ですが、ストレスと上手に付き合い、大きくなりすぎないように自分自身で対処することを学んでもらえたらと考えています。

◎スクールカウンセラー来校日について

1/16 (木)	1/30 (木)	2/20 (木)	3/18 (火)
----------	----------	----------	----------

スクールカウンセラーの大西由美先生(臨床心理士)は、本校の卒業生で、教諭としても長く勤務されたご経験があり、本校生徒の悩みに一番長く寄り添ってこられた先生です。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。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、予約をしています。ご希望の場合は、教育相談課(北村博典・藤原桂子)または担任までお知らせください。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。TEL 086-272-1271(岡山朝日高校)

人生を彩る人との出会い

五百蔵 愛



私は、たくさんの人に囲まれて生きている。出会った人のことを思う時、この人たちとの出会いは、偶然なのか必然なのか…と考えることがある。以前、教育相談室便りで、私は相手をよりよく理解するために非言語的コミュニケーションを大切にしていると書いた。そして今でも心がけている。出会いは必ずしも良いものばかりではなく、例えば、先生や友人、家族との間で「苦痛だな、しんどいな」と感じる時もある。一場面だけを取り上げるとしんどいなと感じることも他の人に相談してみると別の視点が見えてくることがある。自分の考え方、感じ方を少し多角的に見る視点が大切なことを学んだ。

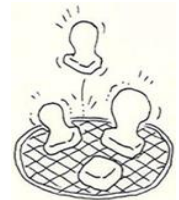
人との出会いは、人生を彩る重要な要素であり、それを大切にすることで自己の成長や幸福感が得られる。こちらが先入観をもたずに人を多方面から観察していると、驚きや発見があり、もっとその人のことを知りたいという気持ちになる。ゆっくり時間をかけてお互いにコミュニケーションを取ることで共感し合い受容し合える大切な存在となり得る可能性が生まれる。その時、新しい出会いを受け入れることで今まで気づかなかったひとまわり大きな世界が見えるようになる。

そうして出会った人たちに私は救ってもらった。生きてると本当にどうしようもない苦しみや逃げ出したくなるような辛いことに会ってしまう。何度、立ちふさがる壁に絶望したことか…。でも今、自分がここにこうしてられるのは、そうした人たちに助けてもらってきたからだ。だから、私も出会った人を大切にするためには時間を惜しまず、思いやりを込めて相手の気持ちに誠実に寄り添うようにしている。私が救われたように、私もそういった思いで人と向き合おうと決めている。一生懸命に生きようとするからこそ降りかかってくる悩みなら、きっとどこかに共感できる言葉、相手を救う言葉（もちろん言葉では伝えきれない想いを込めた非言語的コミュニケーションも）があるはずだからと。

寒い冬を迎えた今、塞ぎきれない寒風を感じながらも痛感するのは暖かい言葉の“力”だと思う。心豊かに心温かくお互いが過ごせるように「つながっているよ。つながっていようね。」の気持ちを込めて相手に向き合うこと。感謝の気持ち、相手を大切にしたいという思いは、相手に必ず伝わる。自分の子どもに読んでやる絵本の中で、「あったか言葉をたくさん使おう」というフレーズが出てきた。「ありがとう」「大丈夫」など自分が言われてうれしい言葉は、相手にとってもうれしい優しい言葉だよと、子どもに話してやりながら、本当は自分に言い聞かせていた。あったか言葉で人とつながっていきたくししみじみ思う。朝日高生のみんなもこれからの未来の出会いに期待を持ちつつ、現在の人間関係を大切にしていってほしいと思う。

問答無用な天ぷら油

信宮 優子



時間がない、を言い訳に、慌ただしく生活をしている。料理するのも時間短縮最優先。真っ先にフライパンをつかんで作る炒め物中心の食事を、少し反省もする。

天ぷら鍋が中5日くらいで登板する。揚げり具合を確認しつつ横で同時に野菜を切る、なんて時短をしたりする。箸でつかみにくいものは手で衣をつけて油に放り込む。衣が手についているのは次の食材が切れないので、手を洗う。手を拭いて、切って衣をつけてまたポイっと油へ。すると何度目かに、パシッと油がはねて、熱っ、とか、危なっ、ということになる。そしてこう思う。「ばれたか」

簡単に言えば、手を洗って拭いた後、まだ手に残っている水分が油に落ちてはじけた、という事象だ。ほんのわずかの水。だが、熱せられた天ぷら油はそれを見逃さない。必ずはじける。そしてそれはきまって自分でも怪しいと思った時、つまりは、手を拭ききっていないけど、まあいっか、大丈夫だろう、と思った時なのだ。「問答無用!」、と公明正大な天ぷら油に叱られた気になる。はい、すみません。私が悪うございました。

世の中の様々な場面で、事情を考慮に入れる、状況に応じて配慮をしていくことが一般的になり、多くの人々がのびのびと生きられる時代になった。それは指摘を受けたり叱られたりする事の少ない時代である。この2、3か月を、また2、3年を振り返っても、誰かに叱られた自分はあまり思い出せない。しかし、それは自分が正しい行為をしていることを証明してはいないのだと思う。私が叱られない状況は、「こんなことを言うと彼女が傷つくだろう」という気遣いや、「それはまあ目をつぶっておこう」という寛容さの配慮の下、生まれている感がある。（「反論されると面倒くさい」という排除もあるかも？）

配慮により指摘を免れた自分はどうやって成長できるのだろうか。自分の未熟さを自分で補っていく気概が必要だ。自分で自分の価値観に常に疑問を投げかけていくしかない。これは正しい？何が正しい？自分の正しさは正しい？と。ではどうやって疑問を投げかけ続けることができるのだろうか。できるだけ多くの他者の意見や考えに耳を傾け、知るしかない。周りの人の、そして自分からとても離れた全く境遇の違う人々の考えを、そしてその考えが生まれた背景を。これはとても壮大で、頭がくらくらするような計画だ。あー大変だ。いっそ誰かに指摘してほしい、あなたのその行為は考えは、おかしいんじゃないのって。

天ぷら油は私を指摘してくれる。叱ってくれる。「ずるしてない？楽しんでない？あなたはちゃんと生きてる？」師匠、ご指摘痛み入ります。

神出鬼没のこの師匠、会いたくもあり会いたくもなし。わざと会うのは愚の骨頂。避けて通るは言語道断。逆から思えば、私が易きに流れそうな時にこそ現れてガツンと一喝してくれるのだ。ありがたいありがたい。

ハラスメントなんて言いません。だって、昨今、他の一体だれが私を叱ってくれようか。怠惰な私をどうぞお導きくださいませませ〜。

「いじめ問題・悩みに関する調査」結果の概要

藤原 桂子

教育相談課では、今年も全学年を対象に「いじめ問題・悩みに関する調査」を行いました。長年、継続的に実施しているもので、毎年この冬の号で結果報告をしています。学校の中で「いじめ問題」が起こっていないか、また日頃生徒がどのような思いや悩みを抱えているのか等を調査しています。その結果を経年比較したり、こうしたお便りを通して生徒のみなさんと共に考えたりすることで、新たな気づきや行動変容が生まれることを期待しています。また、調査結果は学年団を中心として教員間でも共通理解を図り、様々な問題に迅速に対応し、落ち着いた高校生活が送れるように協議しています。

令和6年度調査日 3年生：5/23（木）LHR 1・2年生：10/3（木）LHR

☆全体的な傾向と特徴

この調査では、最低値の「あてはまらない」が「1」、最高値の「あてはまる」が「4」となっており、数値が小さい方が良い状態となります。例年と同じく、各学年とも他項目と比べてポイントが高めなのが「他人からの評価」「将来の見通し」、それに続いて「生活リズムが整わず、体調をよく崩す」「勉強の仕方」「学校に行きたくない」などの項目も高めになっています。学年に関係なく、多くの生徒が勉強や将来についての悩みを抱えています。中には、不安や焦りなどの気持ちが大きくなり過剰なストレスを抱えてしまうケースもありますが、多くの生徒は高校生活の中で自分自身と向き合いながら自分なりの勉強法を確立して自己実現を目指しています。高校生は他者との関係の中で自意識が高まる時期でもあるので、「他人からの評価」のポイントも高くなりますが、そうした傾向は学年が上がるにつれて少しずつ改善していく様子が見られます。また、生活リズムを整える難しさを生徒自身も自覚していることがうかがえます。

全体として、いじめやかからかいは少ないものの、言葉や態度で傷つけられることがあったり、クラスの中に改めるべき問題があると感じたりしている生徒がいくらかいるようです。

また、例年の傾向ですが、3年次には、ほとんどの項目で数値の減少がみられます。

「友人関係の悩み」「家族に悩みを相談できない」といった項目もそれほど問題なく、周囲と良い関係を築けている生徒が多いようです。

問A【いじめ・悩みについての質問】の結果ポイントの平均値(抜粋)	3年	2年	1年
a 生活のリズムが整わず、体調をよく崩す。	1.9	1.8	1.9
b 友人関係で悩むことがよくある。	1.6	1.6	1.6
c 学校内に信頼して相談できる人がいない。	1.4	1.5	1.5
d 勉強の仕方がわからず、集中できない。	1.9	1.9	1.9
e 将来への見通しが立たず、気力が湧かない。	1.9	1.9	2.0
f 学校に行きたくないとよく思う。	1.7	1.7	1.9
g 私には友人がいない。付き合いがうまくいかない。	1.2	1.2	1.2
h 私はいじめられている。	1.0	1.0	1.0
i からかわれたり、手を出されることがあり、いやだ。	1.1	1.1	1.1
j 言葉や態度で傷つけられることがある。	1.1	1.2	1.2
k クラスの中に改めるべき問題がある。	1.2	1.3	1.5
L いじめたりいじめられたりしている人がいる。	1.1	1.1	1.1
m 人が私をどう思っているのかとても気になる。	2.0	1.9	2.2
n 私のことをわかってくれる人は一人もいない。	1.2	1.3	1.3
o 家族は私に過剰に期待をかける。	1.4	1.4	1.4
p 家族には、悩みがあっても相談できない。	1.5	1.5	1.4
q 私の落ち着ける場所はない。	1.2	1.2	1.2

1=あてはまらない 2=あまりあてはまらない 3=ややあてはまる 4=あてはまる の4件法で回答

☆思春期について

思春期の大きな発達課題としては、アイデンティティの確立と親からの分離があげられます。「自分は何者であるのか」「どのような価値観を持ち、将来どのような方向に進むべきか」を思い悩む時期です。他者からの評価に敏感になり、自分への関心が高まり、自分自身がどうありたいかを深く考えるようになります。また、親から「自立したい」気持ちと自立への不安からの「甘え」の間で揺れ動き、とても不安定で自分自身をコントロールするのが難しくなります。誰もが一度は通る道ですが、多様な他者との関わりや様々な経験を積む中で、一つ一つの課題を着実にクリアして成長していくことが、その先の人生において重要になっていきます。失敗を必要以上に恐れずに、この時期を謳歌してほしいと思います。我々教員は、生徒が自己実現していく過程を信じて見守り、SOSを発しているときには、そっと寄り添いサポートできる存在でありたいと思っています。

問B 【朝日高校に「いじめ」はありますか。あるとすればどのようなことですか】（自由記述）

「知っている限りではない」「ないと思う」「見たことはない」「知らない」が多数であったものの、「本人に聞こえるように悪口」「根も葉もない噂を軽率に簡単に広めてしまう人が多い」「勉強できる人がそうでない人をからかう」「SNSでのトラブル」などの記述も見られました。また、「少しキャラのないじりはあるが、許容範囲である雰囲気なので問題ではないと思う」など受け取る側にとっていじめとなり得る記述もありました。

☆いじめの実態把握について

いじめに関連した項目は、問Aの質問 h～j です。その数値は高くはないものの、毎年皆無ではありません。いじめや嫌がらせ等がないかについては、細心の注意を払って確認するようにしています。また、表面的には見えづらく、教員の目も届きにくいネット上で傷つく経験をしている生徒もおり、本調査や面談、カウンセリング、県が運営する相談アプリを通じて判明することもあります。把握した事案については、各関係者で共有し、早急に対応しています。

☆知ってほしいこと・訴えたいこと（自由記述）には、こんな声もありました！

1年生では「文武両道がうまくいかず、自分の目標とする進路に進む自信があまり持てない」「将来何をやりたいかわからないので、とりあえず頑張っているけれど悩むことがある」など、勉強や進路への不安が多くありました。スピードも速くレベルの高い本校の学習に衝撃を受けつつも、一生懸命学習に取り組んでいることと思います。中学生までの自分や周りとの現在の自分を比べて悲観的になるのではなく、自分自身の目標をしっかりと持ち、そこへ向かって努力し、その結果として感じられる自分自身の伸びを大切にしてほしいと思います。現時点で将来の夢や目標が定まらない人もいますが、高校生活で多様な人との関わりや様々な経験を積んでいく中で見えてくるものもあるはずです。じっくり自己と向き合い、しっかりと考える過程を大切にしてほしいと思います。

また、2年生には「何か気づくことがあれば、ぜひその子の話を聞いてあげてほしい。直接解決できなくても、しんどい人からしたらそれだけでずいぶん変わると思う」という思いやりの心が感じられる記述がありました。朝日高校には、仲間同士で支援し合うための考え方やスキルを身につける「ピア・サポート」という活動があります。教員や保護者にはなかなか言えない胸の内も、友達には話せるという生徒もたくさんいます。1・2年生保健委員を中心に研修を行っていますが、希望者も募っており、毎年参加があります。このピア・サポート活動が広がり、根付くことを期待しています。

本校では「いじめ問題」等の実態を把握した際には、学年団をはじめ教育相談課・各関係者等で対策を協議し、毅然とした態度でその解決に努めています。何か気になることや心配事などがあるときには、遠慮なく教育相談課や保健室、担任など相談しやすいところへ相談に来てください。また、岡山県では、生徒が匿名によりいじめ等の相談・報告を行うことができるアプリ「STANDBY（スタンバイ）」を導入しています。いじめを受けている、いじめに気づいたが直接相談には行きづらい…といった場合は、アプリの活用も検討してみてください。あなたは決して一人ではないことを忘れないでください。