相談課便り

＊第 80 号

岡山県立岡山朝日高等学校
教 育 相 談 課
令和7年3月発行

年度のしめくくりの時期を迎え、1 年を振り返り、皆さんの中にはどのようなことが想起されるのでしょうか？楽しかったこと、苦しかったこと、それぞれ多岐にわたることと思います。新しい年度が始まる前のこの貴重な時間を、ぜひ自分自身を振り返り、新たに始まる次のステージへの準備にあててもらいたいと思っています。相談課便りでは、皆さんとともに歩み、皆さんの成長を見守る相談課の先生方のエッセイを掲載してきました。今回は副校長先生にもお願いして書いていただきました。様々な角度から綴られた文章、そこから新たな気づきや発見が生まれればと願っています。

趣味はテニスです！　　副校長　安東 知之

私は、硬式テニスをこよなく愛する人間です。20 代の頃、ほんの遊びで始めたテニスでしたが、先輩に勧められてエントリーした初めての大会で、何を間違ったか優勝してしまったのがきっかけで、調子に乗って 30 年ほど続けています。現実には、テニスの達人であるわけでは全くないのですが、その奥深さに魅了され、部活動指導の大半も硬式テニスの指導に明け暮れてきました。硬式テニスにおいては私立高校を中心に強豪校が多い岡山県なのですが、生徒にも恵まれ、何度か中国大会の舞台も監督として経験させてもらいました。ことあるごとに連絡をくれる教え子は、硬式テニス部でともに汗を流した生徒がほとんどで、そのうちの一人が、岡山の県立高等学校の教員として来年度の新採用となった知らせは、最近では本当に大きな喜びでした。

テニスはメンタルの重要なスポーツです。私のように素人レベルの週末プレーヤーでも、ジョコビッチのような世界のトッププレーヤーでも同じです。技術は練習することである程度は上達するものの、メンタル面の向上は人それぞれ。私のように欲深い人間は、1 ポイントごとに心が揺らされ、なかなか思うようにはいきません。ですが、結局この思い通りにいかないところが面白い。たまにうまくいったときの爽快感がたまらない。受験勉強において、簡単な問題より少し思考力を問う難題の方が刺激的で、時間を忘れてのめり込んでしまうのと似ているのかもしれません。

また、私は一般のテニスクラブに所属しています。部活動の指導を離れてからは、週末に自分の練習をすることも少し増えてきました。そのテニスクラブの方々との繋がりや、出場した試合会場などで知り合いとなった他クラブの方々との繋がりは、私にとって様々な価値観を与えてくれます。もちろん、岡山朝日高校を含めてこれまでの勤務校でお世話になった先生方との出会いは、私にとってかけがえのない財産となっていますが、教員という、ある意味狭い世界での人間関係に止まらなかったのは、違った角度から物事を見る、考えるという視点において、私の人生に大きなプラスになったと感じています。

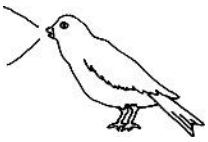
さて、言うまでもなくテニスは生涯スポーツとしても非常に秀逸な競技であり、いくつになっても試合出場を目標に頑張っておられる人生の諸先輩方もたくさんいらっしゃり、私のあこがれでもあります。50 代も半ばを過ぎ、自身の健康面を見つめ直すことも増えてきましたが、そういった面でも少しはプラスになっているかなと思っています。時折、教え子から連絡が来ます。「先生、来週の日曜日、〇〇のテニスコート集合でお願いします。」こんなうれしいお誘いに、可能な限り末永く「ＯＫ！」と答えられるようでありたいと思っています。皆さんもこれからの長い人生において、その道のりをより豊かにしてくれるような素敵な趣味と出会えたらいいですね。

最後に忘れてはいけないことを一つ。肘が痛い、膝が痛い、腰が痛いなどと愚痴を言いながら、暇があれば家事をほったらかしてテニスコートへ向かっていく。そんな生活を容認してくれている妻に感謝、感謝です。

「ペップトーク」の力　　臼井　正徳

２０２３年ＷＢＣで日本は世界一になりました。「今日一日だけは憧れるのをやめましょう。憧れてしまうと超えられない。今日一日だけは憧れを捨て、勝つことだけ考えていきましょう。さあ行こう！！」。アメリカとの決勝戦直前の大谷選手のスピーチに、チームは更に結束し、アメリカに勇敢に立ち向かいました。私自身の人生を振り返っても、勝負の前や不安になったときに勇気や元気をもらった言葉は数知れません。教員採用試験に何度も失敗し、これが最後と臨んだ年、高校の恩師が「お前みたいな奴が教師にならないといけないんだ。さあ頑張れ！！」と背中を後押ししてくれたことを思い出します。折れそうな心を元気づけていただいたこと、その言葉に鼓舞され最後まで頑張れたこと、今でもそのご恩は忘れてはいません。このように人に元気や活力を与える前向きな言葉やスピーチを「ペップトーク」といいます。ＰＥＰは英語で元気、活気、活力という意味があります。「ペップトーク」は、もともとアメリカでスポーツの試合前に監督やコーチが選手を励ますために行っている短い激励のスピーチです。アメリカは様々なルーツや文化的背景をもつ人間が集まる多人種他民族の国なので、それをまとめるために、同じ目標をもつために「ペップトーク」が必要だったのです。２０１９年のラグビーW杯、日本は当時世界ランク２位で優勝候補のアイルランドに勝利し、世紀の番狂わせと語り継がれている名勝負があります。そのときのヘッドコーチが試合直前にロッカールームで、「誰も我々が勝利するとは思っていない。誰もどれだけの犠牲を払ったかも知らない。しかし君たちは我々が準備できているのは分かっている。私も君たちがどれだけの準備ができているのかを知っている。さあ行くぞ！！」と選手たちを鼓舞しました。チーム全体が心を１つにし、「自分達だけは必ず勝てると信じている」という力強いメッセージを胸に、選手達はアイルランド相手に躍動し歴史的な勝利をあげました。

「言葉の力」は本当に大きいと思います。どんな心理状態であっても、事実を受け入れ、常にポジティブな言葉を仲間に語りかけていきたいものです。自分自身に語りかけることも必要でしょう。そして、相手のやる気と潜在能力を十分引き出すこと、指導者として忘れずにいこうと思います。



繋がれ！広がれ！ピア・サポートの心　　山下　知子

朝日高校には、ピア・サポート同好会があります。「誰が、どこでどんな活動をしているの？」と、思っている人も多い謎の同好会ですが、本校には、ピア・サポート集中トレーニングを受けたピア・サポーターが各クラスにいます。近年では、毎年７月末に行われているピア・サポート集中トレーニング前に参加者の募集を行っていますが、ピア・サポート活動に関心がある人や将来医療・教育関係などへの進路を考えている人、１・２年生の保健委員が参加しています。１・２年生の保健委員が参加するのは、先々教育相談 LHR の運営を担当することもあるのですが、各クラスにトレーニングを受けたピア・サポーターが居るという意味合いがあります。もともとは１９３０年代に欧米の保健福祉分野から生まれたピア・サポートですが、本校では、生徒の中に仲間支援の力を育てたい。学校の中に共感的であたたかい風土を醸成したい・・・という考えから、２００７年（平成１９年）１０月からピア・サポート活動が始まり、今日までその活動が受け継がれ、今年で１７年目となりました。現在、目に見える活動は限られていますが、トラブルや気になることが起こりがちな朝日祭前には、保健委員会が集まる際に、クラスの様子等を共有して、ピア・サポート意識の高揚を図っています。また、1 年生１１月の教育相談 LHR では、クラスの親睦を深めるグループ作りに始まり、「話の上手な聴き方」について体験したり、「F.E.L.O.R の法則」について学んだりしています。２年生１月の教育相談 LHR でも、やはりクラスの親睦を深めるグループ作りに始まり、「リラクセーション～ストレスとの上手なつき合い方を学ぼう～」をテーマに、ストレスについて考えたり、リラクセーションの体験をしたりします。LHR の運営をすることは簡単なことではありませんが、各保健委員がそれぞれのクラスの状況に合わせて工夫しながら取り組んでくれており、ピア・サポートの輪が朝日全体に広がることにも繋がっていると感じています。ピア・サポーターの日頃の活動といえば、積極的に教室の黒板を消す、掃除、挨拶をする、話の上手な聴き方を心がけクラスの中に一人でいる人がいたらちょっと声をかけてみる、悩んでいる人の相談にのる、などが挙げられます。活動をした人からは、「そんなに気を張ることなく、何かをちょっとすることで、クラスがちょっとやわらかくなる。少しお手伝いをすることで、自分にとってだけではなく、みんなにとっても心地よい場所にすることができると分かりました。これをみんなで取組めば、もっと良いクラスへと変わっていく・・・。こんな良い連鎖を起こすための一員となれるよう、このピア・サポート活動を広めていきたいと思います。」といった声も届いています。

ピア・サポートでは、自分を大切にする力だけでなく、相手を尊重する力、対立を解消する力、マネージメントの力などを育むことを目指しており、コミュニケーション力のあるバランス感覚に優れた人になってほしいと願って活動しています。興味・関心を持ったみなさんは、一人でも welcome なので、夏の集中トレーニングに参加してくださいね。

日本でも世界でも心痛める出来事が増えてきた現代。みんなで支え合う思いやり溢れる社会となることを願っています・・・。