

相談課

岡山県立岡山朝日高等学校

教育相談課
令和7年7月24日発行



第82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、利用させていただい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。教育相談課のスタッフも対応できますので、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、夏休みあ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28日（木）、9月25日（木）、
10月7日（火）、10月23日（木）、
11月18日（火）、12月18日（木）

★こころの健康相談（精神科校医 千田真友子先生）

10月1日（水）、11月26日（水）



教育相談課関連行事

7月8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(13:45~15:40)、23日(9:30~15:30) ピア・サポート集中トレーニングを実施

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。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ということについて理解を深める研修となりました。

岡山朝日高等学校 令和7年度 ピア・サポート集中トレーニング実施要項				
令和7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	
	13:45~	集合・点呼	会議室で点呼を受け、名札をつける。	
7月 22日 (火)	13:45~ 14:10	アイスブレイキング	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	人の感じ方、考え方の違いを知る	文字造形発想シートを使い、グループで演習を行う。人の中に内在する発想や想像(創造)力の違い、多様さを知覚し、人の感じ方、考え方は多種多様であることを体験する。	
	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 (水)	時間	項目	内容	
	9:30	点呼	会議室で点呼を受け、名札をつける。	
	9:35~	アイスブレイキング		
	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気をつけるようにする。	

思い悩む中での学び

藤原 桂子

先日、朝日高校が会場の一つとなり、岡山県の教員採用試験が実施された。この時期になると、自分が受験した頃を思い出す。養護教諭になりたいと思い大学に入り、当然のごとく採用試験を受験する流れで、募集要項を手に取り、いざ出願！・・・と、スムーズにはいかなかった。

何がそうさせたのか・・・という、自己アピールにあたる部分で手が止まったのである。「なぜ養護教諭になりたいのか?」「長所は?」など、自分のことを文章にしようとする手が止まってしまった。

養護教諭になりたいという気持ちがあるものの、漠然としていてその理由を考えたことがなかった。こんなに悩むのは、実はそんなになりたい訳ではないのかもしれない・・・他のみんなはどうしてなりたいたいのだろう・・・

私の長所って何だろう・・・うーん・・・1つも思い浮かばない・・・

そんな具合で、募集要項を手にしてから出願までの1ヶ月、試験勉強に身が入らず、まるで暗闇の中にいるような1ヶ月を過ごしたことを昨日のこのように思い出す。ストレスでまつ毛が抜けたりもした（調べたところ、まつ毛の脱毛症というのものもあるらしい）。

さて、その暗黒期からどうやって抜け出したのかという・・・恩師や親友の支え、アドバイスがあったからである。恩師と話をしたり、改めて養護教諭について学び直したりする中で「そうだった!」と気づかされることも多く、なんとか志望理由を書き終えることができた。そして、長所については親友に「すご〜く難しい質問していい?私の長所って何かあるかな?」と一つもないかも・・・と不安に思いながらドキドキして聞いてみた。そうしたらどうということか「そんな簡単なこと!？」と言って10個以上挙げてくれ、なんだかくすぐったい気持ちと嬉しさで胸がいっぱいになった。

そんな日々を経て、なんとか出願書類を書き上げて無事に受験を終えた。そこからの試験勉強は、それまでとは全く違うものとなっていた。やはり、目標に向かって自分の気持ちや覚悟が定まってからの頑張りというもの、凄く力を生むものだ実感した。日々、さまざま人に支えられていること、苦しいことがあっても自分と向き合うこと、何かを成し遂げるためには覚悟を決めて努力すること。—— そんな大切なことを一度は思い返している。

文化祭の思い出

烏谷 雄一

9月の朝日祭に向けて、各所で準備が始まっている。この時期になると自分の高校時代の文化祭を思い出す。私の母校では、1年生はクラス対抗の歌合戦と教室展示、2年生は歌合戦と巨大展示物が恒例だった。1年生の時は、学校行事にあまり興味がなく、歌や振り付けの練習も展示物の作成も熱心な級友につきあってあげているという感覚でいた。文化祭の当日も学校を抜け出したり、武道場で昼寝したりと全くやる気はなかった。

2年生の時は巨大展示物の責任者をするようになってしまい、内心、面倒くさいことになったな・・・と後ろ向きな気持ちでいた。しかし、自分が中心となって企画や設計、作成を進めていくうちにだんだん気持ちに変化してきた。1年のときの自分からは考えられないくらい積極的に、楽しく取り組むことができた。よく言われることだが、やらされていると感じているとなにをやっても面白くないし意欲もわいてこないが、主体的にやりはじめると面倒く

さいようなことでも楽しさを感じられるようになるということはこのときに実感した。一方で、多くのクラスメートは歌合戦の練習ばかりに注力し、呼びかけても展示物の作成には積極的に参加してくれず、責任者として無力感を感じることも多々あった。そしてなんとか期限内に完成させた展示物を見て、あるクラスメートがぼつりと、「思ったより小さいね。」とつぶやいたのが聞こえた。どんな集団でも、どんな活動でも何かをやるときには温度差が生まれ、それにより苦しい思いをする人がでてくる。朝日祭もそうだろう。高校1年生の私のように無意識にあるいは意識的に傍観者になっている人たち、貴重な高校生活を「その場にいただけの人」で終わらせてしまっていていいだろうか。そして高校2年生の私のように頑張っているけど空回りしてしまう人たち、評価されない、報われないと感じるかもしれないが、自分なりにやりきったと思えるならそれは大成功だ。

私のお気に入り

作野 真二

昨年7月に残クレなるシステム(?)を利用してマイカーを最新モデルの新車にした。車種はトヨタのアクアだ。今時の表現でいうところのHEV車である。最新モデルらしく、微妙に新しい機能が付加されており実に乗り心地が良いし楽しい。まずは古い方はなんとも頼りないくらいにガタガタ感があって、軟弱な外装で安全面は大丈夫かなという感じだったが、今は非常に静かで、丈夫な外装に守られ、安心感の感じられる雰囲気になった。乗ってしばらくしてバックミラーがオレンジ色に点灯しているのに気づいた。なんだろうと思い観察していると、2車線の道路で、後ろから車が近づいてくると反応するのが分かった。以前、バックミラーで後ろを確認して車線変更する際に、後ろの車に気づかず、危ない目に遭った(ヒヤリハットで、事故はしていない)ことがあった。そう、車の死角に近づく車(もの)を察知して、点灯して教えてくれるのだ。これはいい!安全度が格段に上がっているではないか。トヨタの担当者に聞いたら、「僕はそれに任しているんで後ろとかあんまり確認してません」と言っていた。それはそれで怖い気がするが……。またある日には、コンビニの駐車場を出るときにゆっくり後ろを確認しながらバックしていたが、急に後ろを横切ってきた車に反応して勝手に(凄い!)急ブレーキがかかって難を逃れた。びっくりはしたがなんと優秀な車だろうと改めて感心した。この経験をこの1年足らずで2回もした。ニューモデルにしなかつたら2回事故してたのかなと恐ろしくなりつつ、この車に感謝した次第である。しかし、カーナビが内蔵されていない(スマホを接続して使用するんだとか)。CDが聞けない(CDを入れる場所さえない)。TVがみられない(オプションらしい。安全運転にとってはいいことなのだが……。)などの少し不満なところもある。でもそれは、現在の生活状況からしたら至極当たり前のことで、確かに音楽やカーナビなどはスマホで事足りるしなあと半分納得している。さらにドラレコも標準装備になったらしく(毎月の払いは少し増えたが)、安心感は爆上がりである。ドラレコが珍しい私はいつぞや、蓋でカバーされていたボタンを何気なく押してみた。すると「はい、事故ですか?」と何やら保険会社か車の会社の人らしき声が聞こえてきて、慌てて「すみません。間違えました(何をだ!)。」と言うと、静かに声が消えた。これで事故(したくないけど)したときは慌てなくてすむぞと、なんか変な納得をしたのを感じている。

今や自動運転が取り沙汰される昨今。そこまでではないけど、身近な技術の進歩に感心しつつ、大好きな運転を安全機能に守られて楽しめることはなんとも気持ちが良い。このお気に入りの車で楽しいカーライフを満喫したいものだ。