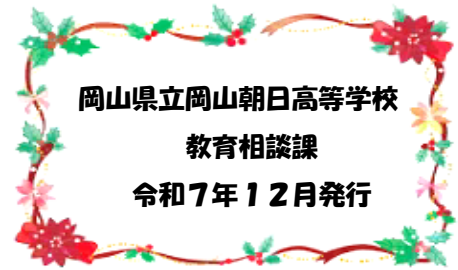


# 教育相談課 不定期

\*第83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6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15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

1/15 (木)	1/29 (木)	2/12 (木)	3/19 (木)
----------	----------	----------	----------

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。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)

## 「一隅を照らす」

臼井 正徳

私は特に幼少期から思春期にかけてかなりやんちゃな性格であった。(今でも変わらないという人もいるが・・・)物心がついた頃に、祖母が「あなたには本当に手を焼いた」とよく口にしていた事を思い出す。今思えば、小中高においても先生に迷惑ばかりかけ、よく叱られていた。落ち着きがなく、人の言うことを聞かなかったこんな幼少期の私だが、あるときだけ静かに座り、語りかけられる話に耳を傾ける瞬間があった。厳格な祖父の話が始まる時だ。祖父の家を訪れると必ず縁側に私たち兄弟3人は座らされた。祖父はいつも大切な生き方や考え方について話をしてくれた。その中



で強烈に印象に残っている言葉がある。「一隅を照らす人であれ」である。祖父は以前役所へ勤務し、地域のために仕事をする人であった。その当時は言葉の深さを感じることはできなかった。しかしその言葉と祖父の真剣さは伝わっていた。私はこんな性格であるが今こうして教職という生徒たちを指導する立場となった。それなりの人生経験の中でその言葉の本当の意味や深さを痛感することとなる。「一隅を照らす」は天台宗の開祖である最澄の言葉で、「自分の置かれた場所や立場で最善を尽くし、精一杯努力することでその光が周囲や社会全体を明るく照らす」また、「片隅の誰も注目しないような物事に、きちんと取り組む人こそ尊い人である」という意味である。アフガニスタンで人道支援を行った中村哲さんもこの言葉を大切にしていたそうである。私たちはすぐ、派手なことや目立つことに目を奪われてしまいがちであるが、どこかの片隅で誰の目にもとまらないようなものに目を向けて考え行動することも、同じように尊いことだということを忘れてはならない。そして、何事も簡単にうまくいくことばかりではないが、まず自身ができることをコツコツと怠けずに行うことが大切であり、その姿はきっと他人が見、そして認められていくものだ。どんな場所であってもどんな境遇であっても、誰にでも自らが小さな光から発していくことができると思う。それぞれが様々な光を放ち、幸せな人生を送ってほしいと願う。

## Fly High

## 信宮 優子

転勤族の父について、小学2年生からしばらく四万十川の近くで過ごした。豊かな自然に囲まれた地域で、小学校の行事も多彩だった。弁当箱には白飯だけを詰めていき、現地でアユの地引網。昼はその塩焼きを食べ、空の弁当箱にお土産の塩アユ1匹。そんな遠足もあったことを懐かしく思い出す。

毎年1月には3年生以上で凧揚げ大会が開催された。凧は手作りでなければならない。父も母もさすがに困り顔であったが、そこは田舎のコミュニティ。各町内には手慣れた世話人がいて、近所の子らを集め製作指導する。なたで竹を割り、ナイフでひごを作り、和紙に絵を描き、「凧糸」が名前通りの仕事をして要所要所を縛り、手糸となる。尾をつけ実際に揚げてみて、本体のたわみ、糸の位置、尾の長さなどを調整する。大会では、高く揚がる大空賞、デザイン賞にアイデア賞も用意され、色も形も性能も様々な凧が町中で準備された。

1学年300人近くの大規模校だったから、当日河原は子供たちでいっぱいだ。町の人も大勢見に来る。私は自分の凧をそこそこに揚げた後、周りの様子を楽しんでいた。

一人のクラスメイトが目に入った。彼女の凧は地面から持ち上がりもしない。周囲が小声で話すのが聞こえた。「凧を画用紙で作っちゃうき、重とうて揚がらんがよ」彼女は、言葉少なに控えめな笑顔を浮かべる人であったが、教室の隅に一人でいることが多かった。作り方が分からないんだな、近所のおじさんに教えてもらえばいいのにな。うちの町内じゃないしな、近くの人が誘えばいいのにな。そんな凧に思っただけで大会を終えた。

翌年、このシーズンが巡ってきた時、その年も同じクラスにいる彼女の「画用紙凧」のことを思い出した。今年はどうかな、誘ってみようかな、うちの近所のおじさんに頼んでみようかな、そう思った。しかし声をかけなかった。まあ私が言わなくても、そんな凧に考えた。そうして大会当日、昨年と同じような画用紙の凧を手を持った彼女の姿が見えた。

今でも、声をかけずに彼女を見つめていたその時の自分の姿がはっきりとイメージできる。そしてその翌年別のクラスになって、この大会であえて彼女を探さなかった自分も。

もちろん、これは自己満足の話で、しない後悔よりもした後悔、云々、と大きく構えるような話でもないと思う。また実際世の中はそんなに甘いものではなく、行動したからと言って必ずしもうまくことが運ぶものではないし、手痛い失敗をした経験も思いつく。ただ、こう言えば、こう動けば、きっとよりよく回るはず、そう考えていながら次の一步を迷った時に、私は、肩紐のついたえんじ色のスカートをはいて土手を走っていた彼女の姿を、思い出す、そう、思い出すことになっている。

したことは決してしなかったことにならない、とあって日々生活しているつもりだ。（とはいえ失敗ばかりだ。）そして、しなかったことも決してしたことにはならない。人は心にいくつもの小さな傷を抱えて生きるのだ、と咳払いし、そしてその傷をこれ以上増やしたくないと思って懸命に生きているのだ、と息を吐く。

彼女が今どうしているかなど知る由もない。その後中2で転校していった私のことなど、彼女は覚えてもいないだろう。でもね、ふきちゃん、私は覚えているよ。毎年凧が揚がる頃、いまだどうしてるかなって、ぼんやり考えているよ。そうしてちょっと目を閉じて、ふきちゃんの幸せを祈っているよ。あなたに良い風が吹いていますように。



# 「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、この調査結果は学年団を中心として教員間で共通理解を図り、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7年度調査日 3年生：5/22(木)LHR 2年生：9/18(木)LHR 1年生：10/2(木)LHR

## 問A 【いじめ・悩みについての質問】

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。表中の数値は平均値を表しています。

### ☆全体的な傾向と特徴

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「勉強の仕方」「将来への見通し」「他人からの評価」です。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、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っていくにつれて少しずつ改善していく様子が見られます。

数は少ないものの、言葉や態度で傷つけられることがある、また、クラスの中に改めるべき問題があると感じている生徒がいることが見て取れ、学校として注視しています。

「生活リズムが整わず、体調をよく崩す」「学校へ行きたくない」などの項目もややポイントが高く、注意が必要です。

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 質問項目 (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。	1.8	1.9	1.9
b 友人関係で悩むことがよくある。	1.5	1.6	1.7
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。	1.7	2.0	2.1
e 将来への見通しが立たず、気力が湧かない。	1.8	2.0	2.1
f 学校に行きたくないと思う。	1.7	1.8	1.7
g 私には友人がいない。付き合いがうまくいかない。	1.2	1.3	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	1.4
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。	1.8	2.2	2.1
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	1.2
o 家族は私に過剰に期待をかける。	1.3	1.5	1.5
p 家族には、悩みがあっても相談できない。	1.4	1.5	1.6
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件法で回答し、平均値を表す。

## ☆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」とその不安からの「甘え」の間で揺れ動き、とても不安定で自身のコントロールが難しくなります。誰もが通る道ですが、多様な他者との関わりや様々な経験を積む中で、課題を一つずつ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、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）

「自分の知る限りはない」「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、「他人への悪口、陰口」「うその情報を勝手に作って流される」「仲間はずれ」「学力で差別する人がいる」「SNSでのトラブル」などの記述も見られました。また、「友達同士でいじりだと思っていたことが、相手はいじめだと思っていたこと」と受け取る側の気持ちに気づいたという記述もありました。

## ☆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では質問 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SNSなどの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。

## ☆知っておいてほしいこと・訴えたいこと（自由記述）には、こんな声もありました

勉強や進路、将来についての悩みや不安に関する記述が多くありました。スピードも速くレベルの高い朝日高校の学習に入学時に衝撃を受けた人も、試行錯誤しながら一生懸命学習に取り組んでいることと思います。過去の自分や周りの人と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成長を大切にしてほしいと思います。じっくり自己と向き合い、考える過程も大切にしてほしいです。ただ、無理をしすぎないことも大切です。自分の心身のコンディションを整えることも忘れないでほしいと思います。美味しく食べる、しっかり寝るといった基本的な生活習慣を大切に、大変な日々の中でも笑うことも忘れず、自分の得意や個性を生かしながら自分自身の力を発揮して、充実した高校生活にしていきたいと思います。

また、様々な思いを抱える友人に対する思いやりの心が感じられる記述が複数ありました。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。