

相談便



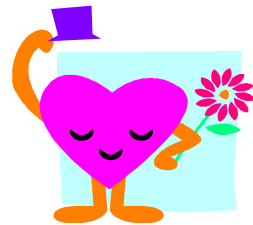
85号

教育相談課について

教育相談課では「安心して相談できる場」の提供が一番大切だと考えています。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。面接相談と、電話相談の両方を行っています。また、生徒の皆さんからの相談だけでなく、保護者の皆様からのご相談にも対応させていただきます。相談活動は次のような方針で行っています。

★相談に来られた方のペースを尊重します

無理に話をさせられたり、解決方法を強要されることはありません。あくまでも相談に来られた方が主人公です。



★秘密は厳重に守られます

相談をする過程で知り得た個人に関わる情報や、相談の内容は、相談に来られた方の了承なしに第三者に（例えば、担任の先生、顧問の先生などでも）話すことはありません。ただし、命にかかわるような場合や犯罪に巻き込まれる可能性が予測される場合は例外です。しかし、このような場合もできるだけ本人の了承を得ることを基本としています。

カウンセリング事業

★学校医によるこころの健康相談

本校では精神科校医の千田真友子先生による「こころの健康相談」を計画し、専門のお立場からのアドバイスやご支援をいただいています。本年度は以下の4回を計画しています。各回、文書でご案内をしています。

5/29(金) 6/26(金) 10/2(金) 11/27(金)

★スクール・カウンセラーによる相談

スクール・カウンセラーによる相談は年間15回(枠内の日程は6月以降を掲載)実施します。スクール・カウンセラーをお願いしている大西由美先生は、本校を卒業され、国語教諭としても16年間勤務されました。その間、教育相談課長も務められ、本校生徒の悩みに一番長く寄り添ってこられた先生ともいえます。現在は臨床心理師として、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。今後の来校予定は次のとおりです。スクール・カウンセラーの来校日については、学期ごとに教室掲示、またHPでもお知らせしています。やむを得ず変更になる場合もございますので、保護者の方で申し込まれる場合は、予約時に確認をお願いします。

6/2(火) 6/25(木) 7/16(木) 8/28(金) 9/24(木) 10/8(木) 10/22(木)
11/19(木) 12/17(木) 1/14(木) 1/28(木) 2/18(木) 3/18(木)

※「こころの健康相談」「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、どちらも予約をいただいています。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。 TEL 086-272-1271 (岡山朝日高校)

ピア・サポート活動

支え合う心を育て、あたたかな学校風土づくりを目指します。

本校では、生徒の間に相互支援の力を育てるピア(仲間)サポート(支援)活動を平成19年度から実施しており、今年で20年目になります。この活動を通じて、生徒が自己肯定感を高め、他者を尊重し(自重互敬)、いじめや不登校の起こりにくい、あたたかい風土が築かれることを目指しています。今年度は7月21日(火)、22日(水)に集中トレーニングを行います。22日(水)は、外部講師の先生もお招きして専門的なお話もさせていただきます。保健委員が中心ですが、希望する生徒も参加可能です。

岡山朝日高等学校 令和8年度 ピア・サポート集中トレーニング実施要項

令和8年7月21日・7月22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21日 (火) | 13:45~ 14:10 | アイスブレキング | 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 (造形組合せシート) | 造形組合せシート(五書体の多様な「月」字形とあらかじめ設定された複数の造形との組合せ)を使い、個人、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。 | |
| | | | | |
| | 時間 | 項目 | 内容 | |
| 7月22日 (水) | 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で、人の感じ方は様々なことを体験する。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。 | |

各種調査

教育相談課では、心理検査 hyper-QU (1年生対象 7月実施)、いじめ悩み調査(3年生は5月、1年生2年生は9月実施)を実施予定です。「いじめ・悩み調査」実施後は、気になる事案への早期対応と教員間での情報共有をしています。調査の結果については、相談課便り12月号で報告させていただきます。

学校以外の相談機関

新しい生活環境での悩みや不安だけでなく、日々の生活で様々なストレスを抱えていることも考えられます。そうした不安や悩みを受け止めてくれる相談機関は、学校以外にもあります。生徒の皆さんはもちろん、保護者の方も相談できます。(裏面掲載)

◆**青少年総合相談センター**(岡山市北区南方2丁目13-1 きらめきプラザ4階)

教育相談 086-221-7490 相談日：年中無休(年末年始を除く)

電話相談:8:30~12:00 13:00~17:00

面接相談:10:00~12:00 13:00~16:00 (要予約)

進路相談 086-224-1121 相談日：火・木・土曜日(年末年始を除く)

電話相談:12:00~18:00

面接相談:13:00~17:00 (要予約)

◆**岡山県総合教育センター**(岡山県吉備中央町吉川 7545-11)

教育相談専用電話 生徒指導 0866-56-9115 特別支援教育 0866-56-9117

相談日：月~金曜日(祝日・年末年始を除く)

電話相談:月・水・木・金 9:00~12:15 13:15~17:00 火 13:15~17:00

面接相談:月・水・木・金 9:00~12:00 13:00~17:00 火 13:00~17:00 (要予約)

相談課教員 自己紹介 各学年団にも話しやすい先生がおられます。気軽に相談してください。

木科 優子 *Yuko Kishina* (補習科・国語)

朝日高校7年目になりました。一つの職場での最長勤務記録が6年だったので、個人的には記録更新の年となりました。とは言え、朝日高校、まだまだ慣れません。初めての経験もたくさんあります。今年は、初めて楠友館(補習科)に席をいただき、捲土重来を期する若者たちとともに過ごしています。彼らの頑張り、成長、そして結実→その先へ……をしっかりと見届けたいと思います。1年生の授業も担当します。険しい顔をしていたとしても、それは補習科から移動し4階まで上がって体力的にしんどいだけなので(笑)、気軽に声をかけてください。

高尾 真里絵 *Marie Takao* (3年G組甲担任・英語)

4月の淡い桜色、5月の日に日に深まっていく木々の緑色。6月には、どんな色に出会えるのでしょうか。季節の移ろいととも、目に入ってくる色彩の変化をのんびりと味わうことに強く惹かれています。昨年度は、異動に伴う環境変化に対応するので精いっぱい、色彩の豊かさに気を向けることがなかなかできませんでした。今年度こそはと思っています。自然がもたらす色、ひとの集団の中で出てくる色、いろいろな色を見つけ出し、こころの栄養にしたいと思っています。みなさんが心惹かれるものは何ですか。今度教えてくださいね。

小西 里沙 *Risa Konishi* (3年団・国語)

今年の春に朝日高校に着任しました。慣れないことばかりで戸惑う日々ですが、先生方に支えていただき、一生懸命頑張る生徒のみなさんに励まされ、何とか日々を過ごしています。高校3年生の古文で、都を離れて須磨で過ごす光源氏の日々を描く源氏物語の一節を学習していますが、その中に「常世出でて旅の空なるかりがねもつらにおくれぬほどぞなぐさむ」という源氏の従者が詠む和歌がでてきます。「故郷を離れ、心細い日々でも仲間がいるから気が晴れる」というような意味ですが、まさしくこの歌のような心境です。皆さんも、新しい環境に慣れなかったり、進路に向けて不安なことがあったりするかもしれませんが、一緒に日々頑張りましょう。

岡崎 純子 *Sumiko Okazaki* (2年E組乙担任・英語)

最近、人間の心や体に関する研究がとても速いペースで進歩しています。私たちの生活習慣、睡眠や食事のあり方、さらには寿命、人生の過ごし方までが大きく変わる中で、新たな知識を得ることはおもしろく、また大切な時代になってきたと実感しています。でも、いつの時代も変わらないこともあります。それは、「人の思い」であり、人は人との関わりの中から大きなエネルギーを与えられるということです。高校時代は色々深く悩むこともあると思いますが、本当にかげがえのない時間です。そんな皆さんのそばにいられることを嬉しく思っています。些細なつぶやきでも、いつでも気軽に声をかけてください。

五百蔵 愛 *Ai Ihoroi* (養護教諭・2年団)

朝日高校4年目になりました。時短勤務をいただいて、なんとか精一杯、日々を過ごしている状況です。保健室に心身の不調を訴えて来室する生徒の話を聞いていると、さまざまな不安や悩みが原因としてあります。努力しているからこそ不安や悩みが生まれます。それぞれに新しい環境で色んな努力を重ねていると疲れが出てくる頃だと思えます。心と身体はつながっているので、心が元気になると身体も元気になり、身体が元気になると心も元気になります。疲れた時には、立ち止まり、回復するお手伝いが少しでもできたらいいなと思っています。よろしくお願ひいたします。

信宮 優子 *Yuko Shingu* (1年D組乙担任・英語)

3人目の子供が生まれた時に、3本のハナミズキの小さな苗を植えた。ろくに世話もしないが、20年も経つと3本とも2階に届くほどに成長し、時期になると花と実をつけてくれる。

今春、うち1本の花芽が開花しなかった。2・3日様子を見ていたが動きなく、人生初、専門の庭師に相談した。「幹が枯れています。切りましょう」3cmほどの羽化前のカミキリムシが、穴の中に座っていた。幹を切り倒したのは大変残念だったが、下の枝が生きていて、今後の成長を気長に待つことにした。

「餅は餅屋」。初手を早く打って、思い切ってプロに相談して、この木を失わずにすんで本当に良かった。ほっとした。翌日、相談室に来ると、お世話になっているドクター、カウンセラー、ソーシャルワーカー、各先生方の顔が浮かんだ。困ったら、初手早く、思い切って相談。おススメです。

藤原 桂子 *Keiko Fujiwara* (養護教諭・1年団)

朝日高校3年目になりました。朝日高校に入学してどんどん成長していく生徒の皆さんを見ながら「さすがだな！すごい！」と思う日々を過ごしています。私はというと、相変わらず目の前のことに精一杯です。そんな今年度も昨年度と同じく、春に咲き誇る朝日高校の見事な桜に心がぱっと華やぎ、視線を上げ、視野を広く持つことの大切さにも改めて気づかされました。何かに行き詰まりそうなきは、抱えている荷物をちょっと下ろして、空を見上げたり、季節を感じたり、誰かと他愛もない話をしたり、ほっと一息つきながらやっていきたいですね。

北村 博典 *Hironori Kitamura* (1年G組乙担任・芸術 書道・教育相談課長)

右の拓本は約2000年前に刻された萊子侯刻石(らいしこうこくせき)という書の古典です。萊子侯が一族の生活の資として田地を永く子孫に伝えるよう戒めたものと解されています。周囲をふちどる斜線が額縁を思わせ、書でありながら一枚の絵のように見えます。6本の縦画で行を区切り、1行に5文字ずつ、左右に伸びる横画は行を越えて共鳴し、全体へ波及していきます。ねらって引いた横画というより、左右への感覚が異常に鋭いため、無作為に引きつつも自然にこのような形態になったところでしょうか。現代以上に現代的な古典で、このようなものを見ていますと、過去から現在そして未来へ時は流れるのではなく、徹底した過去の先に突然未来が現れてくるような感を覚えます。脈打つ未来を得るため今を響かせねばならぬ必要を、この遺物は語っているようにも感じられます。現在、書道では篆刻(印の制作)を行っています。選択生の皆さんが果敢に石に挑んでいます。中にはこの刻石のような峻烈な刻線を引く人もいます。石を刻むのではなく今を刻むため、鉄筆(印刀)を執りたいと思う日々です。

