



スクールカウンセラー便り&教育相談だより

号外

入学許可候補者および保護者の皆様、合格おめでとうございます。

高校時代は、「子ども」から「大人」へ成長する途中の時期です。行動範囲も広がり、交友の範囲も県や地区を越えて、交流する機会が増えていきます。様々な地域から集まった人たちと交わることで、周りとの違いや、理想と現実とのギャップが想像以上に大きく見えてきます。自意識が過剰になり、「他人の目」や「評価」ばかりを気にしたり、逆に「他者はどうでもいい」時もあったり、浮き沈みの大きい時期でもあります。実際に「できること」と「できないこと」、自分が「やりたいこと」と「やりたくないこと」、「する必要があること」と「する必要のないこと」など様々な角度から冷静に分析し、取捨選択し、何をするか自分で決定して実践する機会が急激に増えていきます。

周りの大人の言うことを聞いているだけではいられず、「何が正しいのか、模範解答がないもの」を自分の意思として選ぶことが増えていきます。もちろんそのような決断はたとえ大人であっても大変勇気があることです。当然、うまく対処法が浮かばず戸惑う人も、決めたことに自信が持てない人も多いことでしょう。その様な時こそ実は、自分の内面や周囲の環境とのかかわり方、これからどのように自立し、人生を歩んでいくかということについて、じっくり考えてみる貴重なチャンスなのです。

スクールカウンセラー（SC）より

いまだに世界中で猛威を振るっている新型コロナウイルスですが、日本でも感染者が増加するたび、不安を煽るような報道が日々流されています。

いわゆる心配性の人や、先が見えない漠然とした不安を抱えている場合などには、「『この不安は何に対する不安なのか』という理由付けをしたい」という人間の心理が働き、本来は別のことに対する不安でも「コロナウイルスのせいで不安になっているんだ」と思い込んでしまうことがあります。

そのため、過剰に手洗いやうがいをしたり、過度に手や体、家の中を消毒したり、すべきことがあるにもかかわらず家から出ようとしない、部屋に引きこもっている、などの行動がみられる場合があります。もちろん、適度な手洗い、うがい、消毒などは効果があるというのは事実で、必要がないということではありません。あくまで、必要以上という意味です。

こうした不安は、いくら手を洗っても、消毒しても解消されることはありません。そもそも、不安の原因が違っているのですから。一方、外出先では公共の場でくしゃみや咳をしている人に対して暴言や暴力をはたらく等、攻撃的な行動をとる人もいます。これらは、実は同じように「不安」からくる過剰な反応といえます。

まずは「不安な気持ちにさせるような映像や情報を避ける」ことが大事です。情報収集は大事ですが、デマや誇張された報道、他人の不安に影響されるリスクは避けるべきでしょう。さらに、家族や友人と話したりして、「どんなに不測の事態があっても、それにはいつか終わりが来る」「何かが起こっても、それは自分にだけ起こっていることではない」ということを確認し合いましょう。

もし、ご自身やご家族の中で、心配に思うことが上手く解消できないようでしたら、学校へ「スクールカウンセラーとの面談希望」のご連絡をお願いします。

新型コロナウイルス感染予防による緊急事態宣言延長に伴い、すっきりしない気持ちや、不自由さをずっと抱えている人もいるかもしれませんが、これは当然のことです。今まで経験したことのない、全く新しい場所や環境で過ごすのですから、気持ちが落ち着かないのは当然です。また、義務教育では「校内大会」「地区大会」の規模でしたが、高校は「県大会」「関東大会」、進学受験や就職ともなると「全国大会」「世界選手権」という規模で物事を見て判断することになります。いきなり関東、全国区と言われても、見当がつかないですよ。

教育相談係の「相談」とは、不安や迷い、怒りや悲しみなどがある時、誰かに話すことです。「困っている」「不安だ」「わかならい」など、「話す」ことが「解決への第一歩」です。うまく説明する必要もありません。ただ、話してみるだけでいいのです。本校では年次や担任の先生だけでなく、教育相談係の先生がいます。皆さんの「気持ち」を受け止め、一緒に考え、力になってくれる先生たちです。こころの専門家であるスクールカウンセラーも毎週来校しており、予約相談することもできます。



毎年、こころの相談だけでなく「人間関係（友人・家族・その他）」「生活」「学習」「ストレスマネジメント」「ソーシャルスキル」「性認識」「ジェンダー」「発達」「注意」「不安」「不眠」「健康」「経済」「進路・成績」「子育て」「特別支援」「持病・医療」「SOS」など相談の内容はさまざまです。身近にいる友人や先生を通じて相談する生徒や保護者もいます。最初に相談した先生と一緒に相談するケースもあれば、「誰に何をどう相談していいかわからない」という相談もあります。何事も、誰かに話すことが「解決への第一歩」です。どんな相談も、無駄になることはありません。一緒に考えて行きましょう。

★スクールカウンセラーは、基本的に毎週木曜日に来校します。予約はお電話で、下記の番号までご相談ください。来校日は、年間行事予定表にも「●SC来校日」として掲載してあります。

★教育相談係は、特別支援相談、セクハラ相談も担当しています。ホームページの「在校生の皆さんへ > 教育相談・セクハラ相談について」では、保護者向けも含めた校内外の相談窓口も紹介しています。

★Classi（クラッシー）を通じてお知らせする場合があります。その際は、必ず内容を確認してください。

3月の相談日：4日、18日
4月の相談日（予定）：8日、15日、22日、30日
相談時間：10：30～17：30 ※ は、11：00～15：00
問い合わせ先：電話 0479-25-0311
スクールカウンセラー： 椎名 郁（しいな かおる）
教育相談係：各年次副主任 生徒指導部長 生徒指導副部長 養護教諭
スクールソーシャルワーカー[SSW]（坂本）
※ は、特別支援教育コーディネーター兼任

