

# 教育相談だより

別府翔青高等学校 第1号 2019, 5月 発行

新学期が始まりました。新しいクラスや新しい先生に慣れましたか？長かったGWも終わり、学習や部活動が本格的になってきましたね。ちょっとした不安や心配ごと、早めに相談して心を軽くしましょう。

今年度の教育相談の担当者を紹介します。皆さんが安心して学校生活を送れるお手伝いをしていきたいと思っています。また、本年もスクール・カウンセラーの先生が来て下さることになりました。相談がある人だけでなく、ちょっと話してみたいな、という人も教育相談の担当者に気軽に声をかけてください。

## 教育相談担当者

1年部 … たかはしたかこ 高橋貴子 (国語科)

2年部 … じょうねんまいこ 浄念麻衣子 (芸術科・書道)、のむらゆかり 野村優香里 (養護教諭)

3年部 … さとうきょうすけ 佐藤匡介 (公民科)

## スクール・カウンセラー

あだち 安達 てるひさ 輝久

「こんにちは」

翔青高校の皆さんこんにちは。スクールカウンセラーの安達輝久と申します。よろしく申し上げます。

1年生の皆さんは、これまで中学生として眺めてきた高校生活が始まることになりました。頭の中で描いていた高校生活がいろいろとあることでしょう。それをいよいよ現実のものにするための、3年間という時間と翔青高校という環境とを手にししました。この時間と環境の二つの使い方は、一人ひとり違います。勉強、部活、学校行事、読書、友情、恋愛、自然、社会…自分の興味・関心と個性に合わせて、自分を生かしてくれる使い道を考えましょう。

さて、新しい生活が始まる時に気をつけた方がよいことが二つあります。

一つは新しい環境にまず慣れるということです。通学方法に関しても、多くの人は中学時代と大きく変わっていることでしょう。朝は早く帰りが遅くなり、遠距離になったことでしょう。電車やバスを利用した通学は初めての経験でし

よう。これを当たり前で過ごせるようになるには夏休みまでの期間を要します。それまでは頑張ってみましょう。もし心身の不調や意欲の低下を感じた時は、「環境が変わったから当然だ」と思って無理をしないようにしましょう。自分の心身の変化に気づくことは「マインドフルネス」と呼ばれ、心身のストレス予防に大切なことです。その時は自分の一番好きなことを思い出してそれに熱中してみましょう。

もう一つは、誰もが気持ちよく過ごせるクラスの雰囲気づくりです。そのような場で人はそれぞれの個性を伸ばし成長することができます。先日の教育合宿の実習で自分の話をよく聴いてもらい、相手の話を聴いてあげた時に感じたラポール(共感にもとづいた信頼関係)のあるクラスにしてください。特定の気の合う人を見つけたり、グループができたたりするのはその後からで十分です。

2、3年生の皆さんは、高校生活に慣れて楽しむ余裕もできたことでしょう。これからは、今まで自分が出合ったことのないような事柄にも興味を持って積極的に接してみましょう。友人関係では小中学生までは同類が集まる傾向がありますが、高校生の年代からは自分と異なる友達の方に関心が向いてくるものです。その中で自分のことがだんだん分かってきて進路が定まってくるのです。

進路も含めて、友人関係、クラス・学校のこと、家庭のことなどで困ったことや悩みができた場合はいつでも気軽にお話にきてください。一緒に考えましょう。(原則)毎週水曜日の、昼休みや放課後に直接相談室のドアをノックしてください。待っています。



\*安達先生はカウンセラーとして、青山高校から通算して本校8年目の勤務になります。原則、以下の勤務です。

**水曜日 12:30~17:30**

(係の教員に予約を入れると他の人と重ならず話せます。)

1学期来校日 5/29、6/5、6/12、6/19、7/10、7/17

**プチ心理学** 「相手に見えるものは、自分のもの」

人の嫌いなところは、自分の中にもあって、自分自身で否定しているところ。腹を割って話をすると、共通の痛みがあったりして、そういう人こそ親友になれるかもしれません。