



日頃から教育相談活動にご理解ご協力いただきありがとうございます。今年度は教員4人とスクールカウンセラーとで教育相談を担当いたします。どうぞよろしくお願いいたします。

鈴木 由美 養護教諭（保健室担当）

物事の見え方は人それぞれです。好調に感じるときも、うまくいかないと感じるときもあります。「些細なこと」に見えても、積み重なると負担に感じ、体調や心に影響することもあります。疲労感や集中できないことに気づいたら、少し休んでみましょう。よく寝て脳を休ませたり、生活リズムを整えたりして、落ち着いてみると、本来の力が戻ってくるはずですが、また、信頼できる人に相談するのも有効です。ある生徒が卒業するとき、「相談先を複数作るといい。」と話してくれました。本校には多くの生徒や職員がいます。気が合わない人と無理につきあう必要はないですが、話してみると意外な一面を発見できるかもしれません。さらに、自分が気づいていない自分を発見できるかもしれません。

大野 岳志 教科 国語（高校2年ACE組「論理国語」、BDF組「古典探究（古文）」）

毎日暑い日が続きますね。皆さんはしっかりと熱中症対策していますか？日常生活で少しでも「熱中症の疑いがあるな！頭が痛い！体温が上がっているな！」など異常を感じたら、「すぐ」身近な大人か保健室を頼りましょう。

心の問題も同様です。「私の存在って何なんだろう」「あの人に、なんでこんなこと言われなきゃならないんだろう？」なんて感じて胸が痛くなった時、「膨大な勉強に押しつぶされそうだ」「自分の将来を考えると暗くなる」など無力感に嘔まれた時、「すぐ」身近な大人か教育相談室を頼ってください。

早期発見と早期対処は、フィジカルヘルス、メンタルヘルス問わず重要です。「大丈夫です」と我慢してからではなく、その時「すぐ」が大切です。何でもなかったらそれで良いわけだし、重症化したら取り返しが付きませんからね。心身の不調を感じたときは、すぐ学校に相談してみてください。

佐藤 富男 教科 英語（高校2年A組「英語表現Ⅱ」、CDE組「英語コミュニケーションⅡ」）

高校での3年間は、これから自分がどのように生きていくのかという大きな問題に真正面から向かっていかねばならない大変な時期でもあります。人生の先輩である親、教師、部活の先輩、あるいはつらい気持ちを分かち合える友人、沢山の人の意見に耳を傾けて下さい。そして、自分の心の中の声を聞きながら、自分の進むべき方向を模索して行ってほしいと思います。自分の進むべき道を決めるのは、親でも先生でもなく、皆さん自身なのです。

阿久津 祐子 教科 国語（高校3年ABC組「論理国語」、中学3年「国語（古典）」）

先日、中学3年主任の松田先生から、「ストレス対処力（SOC）向上確認シート」という紙を頂きました。ストレスに対処するには、①把握可能感（今の状況や今後の展開がだいたいわかったと思えること）、②処理可能感（なんとかなると思えること）、③有意味感（どんなことも意味があると思えること）が大切だそうです。（医療社会学者アロン博士提唱）

生きてると毎日いろいろなことがあります。小さなことにも、「どうしよう」とストレスを感じてしまう私は、「大丈夫、なんとかなる」と言ってくれる同僚、家族、友人にどれだけ助けられていることかと改めて考えさせられました。ちなみに、SOC向上のためには、行事などに積極的に参加し、それを成功体験と捉えること、人間関係を大切にして、助け合うこと、特に助けてもらうことが大切だそうです。助けてもらってばかりで恥ずかしいと思っていた気持ちが少し楽になりました。

校外の相談窓口（茨城県教育研修センターHPより）

- ・子どもホットライン（24時間）029-221-8181 ☒kodomo@edu.pref.ibaraki.jp
- ・いじめ体罰解消サポートセンター（平日9時～17時）029-823-6770
- ・いばらき子どもSNS相談（17時～22時）（茨城県教育委員会のチャット・ラインがあります）



スクールカウンセラー
戸田周公(とだ なりたか)

「安心」と「対話」で育む子ども(生徒)と私たち(大人)の関係づくり

不登校をはじめ、学校生活の中で、お子さんが慢性的な不安や緊張、無気力などに直面したとき、保護者の皆さまは「どう関わればいいのか」と不安や戸惑いを感じることもあると思います。

そんなときに、目指したいのは、本人が「自分のことを肯定的に受け止めて、主体的にふるまえる」状態です。そして、その状態を実現するために大切だと思うのは、「安心」と「対話」です。

「安心」とは、他者と交流する中で、心と体が“安全だ”と感じられることと考えております。そのためには、お子さんが「落ち着ける」「聴いてもらえる」「責められない」安心の場が家庭や学校の中にあることがまず大切です。

そのためには、「一緒に○○する時間」をご提案しております。一緒に食事をする、一緒にのんびり過ごす、一緒に散歩する、一緒に雑談をするなどです。それらが、自律神経レベルでのお互いの「安心」の回復やストレス耐性の向上につながると思います。



とはいえ、保護者の方も不安や焦りを抱える「当事者」です。お子さんのことを思うあまり、良かれと思って、ついプレッシャーをかけ、相手をコントロールするような接し方をしてしまうことがあるかもしれません。(こういった行為は、思った以上に本人にダメージを与えていることがあります。)

そんなときは、一人で抱え込まず、スクールカウンセラー(SC)などの第三者に相談してみてください。SCは、本人だけでなく、保護者の気持ちに寄り添いながら、不安や焦りを軽減し、本人との関係性をお互いに安心を感じる関係にしていくお手伝いをしています。

「オープンダイアログ」という「対話」の手法も活用しています。答えを急がず、多様な声を聴き合いながら、お互いを尊重して対話をするプロセスは、お子さんにとっても保護者にとっても安心の土台になります。対話の場には学校の先生にも参加してもらうこともあります。一緒に、対話を通して家庭や学校での関係性や環境を調整していければと思います。ご家庭の中でも、是非「安心」と「対話」の時間を大切にしてください。

お子様達ばかりでなく保護者の方からの相談にも応じております。ご連絡ください。
土浦一高・附属中学校 教育相談室(担当 阿久津) Tel 029-822-0137