

岡山大安寺中等教育学校
平成 27年度版
相談室のしおり



岡山大安寺中等教育学校 教育相談室

ご入学おめでとうございます。

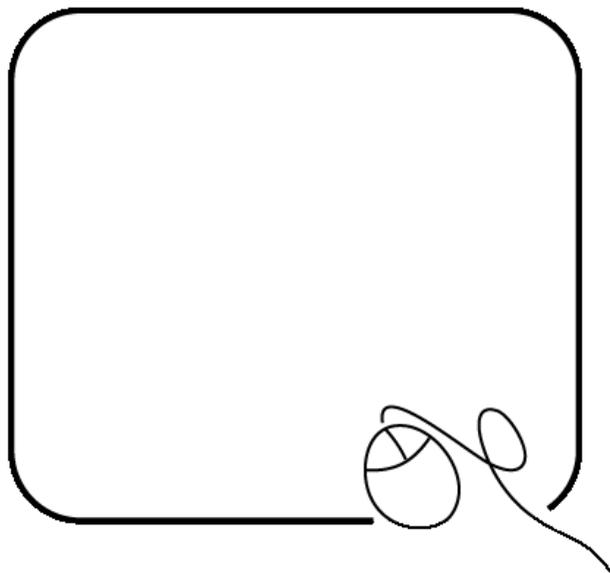
この小冊子は、本校に入学された生徒と保護者のみなさんが、より良い学校生活を送るために役立てていただきたいと思い、心の健康面での支援をまとめたものです。

新しい学校、新しい先生、新しい友達。
新しい始まりは、喜びや期待でわくわくすることもたくさんあるけれど
心配や不安も少なからずあるものです。

相談室は、岡山大安寺中等教育学校のみなさんが、楽しく学校生活を送れるように支援をするところです。何か困ったことや心配なことは、まずは担任の先生に遠慮なく相談してください。丁寧に対応します。そして、さらにきめ細やかな支援をするために、必要に応じて相談室もお手伝いしています。

相談室担当の先生やカウンセラーの先生は、みなさんが本当に困っている時に気持ちを打ち明けてくれるような、信頼できる存在でありたいと願っています。

学年の始めには、意気込みを何か言葉にしたくなるものですが、みなさんの目標は、何ですか？



教育相談支援体制

中等教育学校は、思春期を迎えた子どもたちが6年間という長い期間を共に過ごし、成長・発達していく場となります。そのため健康な多くの子どもにも、さまざまな問題行動が現れることがあると考えています。そのような場合には、担任だけでなく校内みんなで協力して支援していきます。

* スクールカウンセラー 倭 和子(やまと かずこ) 先生
訪問日 毎週 木曜日 12:00～16:00

* 校医 皆尾 公司先生(みなおクリニック院長)
校医の「こころの健康相談」を年3回実施しています。

* 緊急な場合は、教育相談担当者が対応します。

大西 由美 先生(室長・6年団)

小網 亜紀 先生(5年団)・中野 淑子 先生(4年団)

田上 桂子 先生(3年団)・鳥越 威志 先生(3年団)

竹花 博子 先生(2年団)・西谷みどり 先生(1年団)

向井 亜紀 先生(養護教諭・4年団)

松野 恭江 先生(養護教諭・2年団)

★1年生の教室と同じ階に「第2相談室」があります。

昼休みや放課後に相談することができる場所です。

「第1相談室」は保健室の隣です。箱庭をすることもできます。



* 岡山大安寺中等教育学校

〒700-0961

岡山市北区北長瀬本町19番34号

TEL: (086)255-5013

FAX: (086)255-5030

心身の問題でご心配なことがある場合は、気軽に保健室にご相談下さい。

思春期とは

～まだまだ子ども、もうすぐ大人～

思春期は、大人へと変わっていく途中の、とても不安定な時期です。

- ・ 身体が性的な変化をしながら、成熟していく
- ・ 周囲の人と接しながら“自分”というものを考えはじめ、自己を確立していく

という、変化を迫られる時期です。

* 思春期の特徴は、「揺れ」

・ 心と身体が一致しない

変化を肯定的に受け止められない場合は、気持ちがとても不安定になります。

・ 不安や衝動にかられやすい

自分の考えを持つようになり、独立心が急速に強まる時期です。

・ 人の目を気にする

自意識が高まり観察力がついてきて、人の評価を気にするようになります。

・ 万能感（自分は何にでもなれる、など）が揺らぎはじめる

将来への希望に燃える時期でもあり。挫折の時期でもあります。

・ 自分探しをする

自分についての問いを繰り返します。



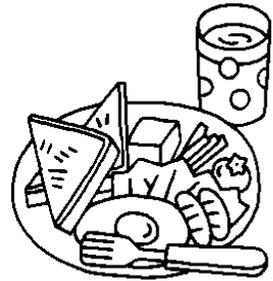
見守りたいポイント

寒くなってくるとかぜをひく人が多くなります。どうも人間は急な気温の変化に弱いようです。かぜをひいたら、こじらせないように暖かくして休むのが一番ですね。

心もかぜをひくことがあります。元気がなくなったり、家族やまわりの誰かに当り散らして、むしゃくしゃした気持ちをぶついたりします。それまでの楽しい気分が急に冷えて、気持ちの温度変化にまいてしまうのです。

お家の方が、子供の様子がおかしいな？と感じるとき、場合によっては子供の心の病気やいじめの問題が隠れていることもあります。そこで、普段からご家庭で注意を向けておきたいポイントを紹介しておきます。

- * 気持ちよく眠れているか。
眠ることで疲れは回復しているか。

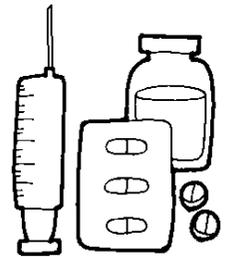


- * おいしく味わえているか。
食事の量が極端に減っていないか。

- * 自然な笑いがあるか。

- * 口数が以前よりひどく減っていないか。

- * 小さなミスや小さなけがが続いていないか。
小さな病気にかかりやすくなっていないか。



家庭が大切な場所になるために

～期待して、見守る～

「こういう子になって欲しい」という期待を子どもにかけると、その期待にそって変化するという期待効果のことを、ピグマリオン効果といいます。両親、先生、友達など、まわりの人からの期待。なによりも、自分自身への期待が子どもの心を育てていくと思います。

そのような心の成長のために必要な、5つのポイントを紹介します。

・話のタイミング

食事の時間は、できるだけ楽しく。

家事の手伝いや散歩をしながらなどが、話しやすい。

・聴き役になろう

子どもの話を最後まで聞く。

あいづちや質問で「聞いているよ」のメッセージを送る。

・家族の仕事

子どもの役割を決めてまかせる。

社会性の土台になる生活経験を増やす。

・親離れは自立の大切な一歩

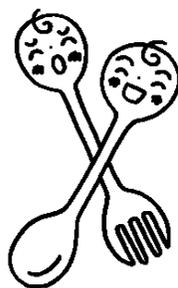
親と子がお互いを認めあい、信頼する。

親として伝えたいことは、きちんと説明し納得させる。

・恐れなくて、ぶつかろう

沈黙もコミュニケーション。

自分の気持ちで答える。



専門家に相談

本人が感じている苦痛がとても強い、学校生活や家庭生活に著しく支障がある、社会とのかかわりがほとんどないといった場合などは、専門家をたずねましょう。次のようなところがあります。

* 本校精神科校医 皆尾 公司先生
みなおクリニック 086-252-7800

* 青少年の相談窓口
(個人の秘密は固く守られます。安心して相談してください)

岡山県総合教育センター 0866-56-9115

岡山県中央児童相談所 086-235-4152
(こども・家庭電話相談室 086-235-4157)

岡山市こども総合相談所 086-803-2525

岡山いのちの電話 086-245-4343

岡山県精神保健福祉センター 086-272-8839

岡山市青少年育成センター 086-801-2374

※岡山県青少年総合相談センター 086-224-7110
sodan110@pol.oninet.ne.jp



※総合相談センター（ハートフルおかやま）は、年末年始以外は、土曜日や日曜日・祝日も電話相談・面接相談できます。進路やいじめなどの5つの専門相談窓口があり、ピッタリのところへつなげてくれます。

* かかりつけ医にもご相談ください。
内科でも小児科でも、子どもの頃からかかっている医師なら、ふだんの様子や成長する過程もふまえて診察してくれます。

参考図書

*この小冊子を作るために参考にした本

- ・思春期のこころの病 青木 省三監修 NHK 厚生文化事業団

*子どもの成長を考える本

- ・ 魔女の宅急便 角野 栄子 福音館
- ・ 豚の死なない日 ロバート・ニュートン・ペック 金原瑞人/訳 白水社
- ・ 飛ぶ教室 エーリヒ・ケストナー 池田香代子/訳 岩波書店
- ・ ハリーポッター J・K・ローリング 松岡佑子/訳 静山社

*子育てを考える本

- ・ おとなのひとについてほしかった24のこと ヨゼフ・パイオン 上野紀子：絵 多田 文子/訳 祥伝社
- ・ 子どもが育つ魔法の言葉 ドロシー・ロー ノルト、レイチャル ハリス 石井 千春/訳 PHP 文庫

・

*生き方考える本

- ・ 齋藤孝の「ガツンと一発」シリーズ 全12巻 PHP 研究所
- ・ みんなの悩み 重松 清 理論社
- ・ 21世紀に生きる君たちへ 司馬遼太郎 世界文化社



「寒いね」と
話しかければ
「寒いね」と
答える人のいる
あたたかさ

俵
万智

