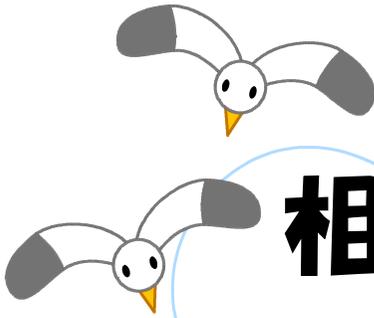


平成28年7月発行



# 相談室便り

《第19号》

保護者の方もお読みください



## ●生徒の皆さんへ

夏がやってきました。この夏は岡山が全国高等学校総合体育大会（インターハイ）の開催地になっています。4年・5年の生徒の中には、大会の補助員や役員として参加する人もいますね。思い出深い夏になることでしょうか。また、選挙権年齢が18歳に引き下げられてから初めての選挙を体験した6年生もいます。「日本の政治に参加する」具体的なあり方として「選挙」を経験した6年生は、政党の政策や社会の問題についてきっとなにか学び考えてくれたことと思います。前期の生徒のみなさんも一学期に様々な新しい経験をし、多くのことを学んで、確実に成長しています。ここでは自分の4月から今日までを振り返って、「成長した」「進歩した」「できた」「わかった」「嬉しかった」「頑張った」…ことを思い出してみましょう。そして自分にマルをあげましょう！

※自分が成長したと思える（○をつけられる）ことを書いてみましょう。



I am OK !!

…「○なんてつけられないよ」と思うあなた。大切なことは、自分を振り返ってみることなんです。○は、多いに越したことはないけれど、○がつかない人はだめな人かということ、そうではないんです。「自分に○をつけるところが一つもない」と認められること、自分のありのままを見つめる目を持っていることが尊いことなのです。それから、元気に生活するコツとしては、「反省して、だめなことを改善していく」という考え方ではなくて、「一つでもいいからできること＝○になることを増やしていく」という考え方をしてほしいと思います。これは大人も同じです。マイナスの部分に焦点を当ててばかりいると卑屈になってしまいます。今の自分よりもほんの少し○の多い自分になるためにできることは何だろうという指向性で、つまりポジティブに考えてみましょう。または、「こんな自分が理想」とか「こういう姿を目指したい」というふうに、未来志向で考えてみてください。勉強でも何でも、できないことがある、ということは、できるようになる可能性が開けているということなんです。…「そんなこと言われたって自分を見つめるのは苦しくて」とか「自分が大嫌い」とか、「マイナスのことしか浮かんでこなくてつらい」とか、行き詰ったら、一人で悩まないで、信頼できる友達や担任の先生、お家の方に話してみましょう。「悩みを聴いて」「苦しいから助けて」と言えることもとても大事なことですよ。決して恥ずかしいことはありません。教育相談室・保健室の先生も相談に乗りますよ。生徒のみなさん！心身ともに健康で充実した夏を過ごしてください。

（大西由美 おおにしゆみ 教育相談室長 5年A組担任 国語科）

## いいところ探し（ほめ上手への道）

竹花 博子

いつものように、母と娘の会話です。娘は年長になり、兄にならって近所にある教室に通うことになりました。「文字がきれいに書けるようになる！」「友達もいる！」ということもあり、ウキウキしながら毎回通っています。最近、その頑張りもありテストに合格し、賞状のようなものをもらってきました。本人はそれはそれは嬉しくて・・・

娘：テスト合格したよ～。（賞状見せる）

母：よかったね～。・・・よくある会話ですよ。

数分後、もう一人の自慢できる相手（父）が帰宅しました。

娘：テスト合格したよ～。（賞状見せる）

父：すご～～～い♪

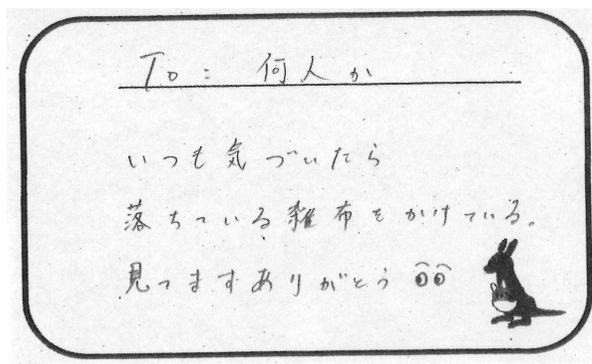
娘：もお～、パパったら〇〇（娘）のことだったら何でも喜ぶんだから～～♪

母：・・・いやいや私も喜んでますよ・・・

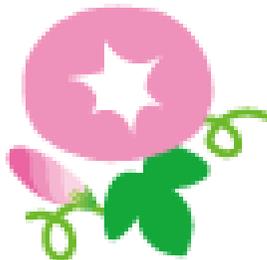
娘：だってえ～、ママはおこることもあるし～ 可愛いこともあるし～

どうやら最近の私は叱ることが多いようですね・・・反省。と共に、良いところ、すごいところ、褒めるべきところをよく知っているはずなのに、家族に伝えることがうまくできていなかったと気づきました。「娘はかわいい、しっかりしている」と外では親〇〇ぶりを発揮していますが、一方で当の本人には良いところは置いておいて、直してほしいところばかりを伝える・・・という具合です。多くの人は褒められると嬉しい気持ちになります。私の娘や息子、大安寺の生徒も！そして、もちろんわたし自身も。以前、手伝いをしてくれた娘に「ありがとう、本当に助かった。」という言葉伝えました。誇らしく思った娘は、休みの日にはいつも「何か手伝うことある？」と聞いてくれます。「良いところを見つけて褒める」ことが、良い循環を生んだように感じました。「褒める」ってやっぱりすごい！！

今年度、5期生で「PBIS行動（ポジティブな行動的介入と支援）」という取り組みがスタートしました。色々な場面での「良い行動」を一覧にし、意識して行動するというものです。一人一人が良い行動に目を向け、実行していきます。さらに、この活動で大切にしたいことは、周りの人の「良い行動」を見つけて、その相手にメッセージを送るというものです。メッセージをもらった人は、「見てくれる人がいるんだ」と嬉しく感じるだろうし、その行動を見つけてメッセージを送る人はとても素敵です。人の「良い行動」を見つけることはなかなか難しい・・・。さらに、「褒める」こともなかなか難しい・・・。どうやった褒めたら相手にうまく気持ちが伝わるか、嫌みに聞こえないかと心配もあると思いますが、この取り組みは始まったばかりです。とにかく「いいところ」を見つけて褒めてみよう！5期生の意識が広がっていき、素敵な心も広がっていくことを期待しています。



← 5期生からのメッセージです♪



# 勉強ストレス解消法

小網 亜紀

6年生(2期生)は現在,第一志望合格に向かって頑張っています。他の学年の皆さんも,この夏休みは「苦手科目をなくそう」,「得意な科目をもっと伸ばそう」などと,目標を決めている人もい

るでしょう。  
しかし,もしかしたら,勉強に関する悩みや不安を抱えている人がいるかもしれません。そこで,今回は精神科学や心療内科学などから,勉強ストレスを軽減し,メンタルを強くする方法を紹介します(吉田たかよし『受験うつ—どう克服し,合格をつかむか』より)。



## 「遂行目標」から「熟達目標」へ

「テストであと〇点取ろう」「学校で一番の成績を取るぞ」など,勉強をするときなどに,その結果だけに注目した目標を,「遂行目標」と言います。「遂行目標」を持つことはモチベーションを高める印象があるかもしれませんが,自分がどれだけ努力しても期待した結果が出なかったとき,モチベーションが下がってしまいます。

そこで,この「遂行目標」を「熟達目標」に転換することをお勧めします。「熟達目標」とは,「英単語を一日〇個覚えよう」「この問題集を一冊終わらせよう」など,自分の能力を熟達させるための目標です。努力をした分だけ知識や能力があがるため,努力は無駄にならないと思えるようになるので,心理的に疲れにくくなり,モチベーションも高い状態を維持できるそうです。

## 「遂行目標」から「熟達目標」へ転換するには?

下記の1~4をノートに書くと良いそうです。

1. 勉強を阻むネガティブな「雑念」を書き出す。
2. 雑念の背景にある「遂行目標」を見つけ出す。
3. 「熟達目標」に書き換える。
4. 「雑念の変化」を記録する。



書き方の例をあげると,1 友達が英単語を一冊マスターしたと聞いて,不安になった。→2 友達よりたくさん英単語を覚えることで安心したい。→3 毎日10個覚えよう  
と目標を決める→4 自分の能力が上がっていることに気づき,不安がすこし収まった。などと,  
ノートに書くのです。大安寺ノートに書くと良いかもしれません。ポイントは,書くこと。脳科学的  
には,頭の中だけで考えてしまうと,大脳周縁系が優位になり,ネガティブな感情,つまり雑念が強ま  
るそうです。しかし,紙に書くと,理性を司る前頭前野が優位になり,自分が置かれている状況を客  
観的に捉えることができるそうです。よかったら実践してみてください。(本には,他にもさまざま  
なストレス解消方法や親のコーチング方法などが掲載されています。本校図書室にも置いてあ  
ります。ぜひ借りて読んでください。保護者の方が読みたい場合もお子様の名前で借りることが  
できます。)

(こあみあき 教育相談係 6年A組担任 国語科)

# 「夢」はあった方がいい？

出井 幸恵

私の机の引き出しには、日記の束が入っています。なんとそれは14歳と15歳の私が書いたもの。

Tuesday March 23 で始まる日記には次のように書かれています。

\*西暦は書いていませんでした。よかった。(笑)でも、字があまりきれいではありません…。

Tuesday. March. 23

人との出会いは、自分の人生まで  
かえてしまうんでしょうね？

本当は、ずいっと先生になりたくて  
言ってきたけど、「どうしよう…」  
と思うときがあった。でも、中原先生を  
見ると、私も絶対、先生になりたい  
と思う。

「先生」は私の昔からの夢で、  
これから先、ずいっとかわるこのない  
目標で、いつか、自分の力で夢を  
現実にしたと思う。

私が、自分を見失わないよう、  
この夢を追いつづけたら、どうかな  
気がする。ううん、叶えない。  
だから、今と頑張るか、  
ないと思う。

私には、ありがたいことに夢がありました。すばらしい恩師や友達との出会いもありました。だからあの時期を乗り越えることができたように思います。

中学生の時期を生きるのも大変です。友達の反応がいつも気になりました。部活で苦しい思いもたくさんしました。友達関係でもたくさん悩みました。勉強のことがいつも頭の片隅にありました。失恋をして泣いたこともありました。今から思えば、「そんな小さなこと…」と思えることもその当時の私にとっては一大事だったこともたくさんありました。

それでも、私の原点は中学校にある気がして、いつか必ず教師になって「中学校」という場所に戻りたいと思っていました。

目標を見失わず、それに向かって努力すれば夢は実現するのだと実証できました。この日記のように。だけど、本当のスタートラインは教師になってからだと気がついたのですが…。

それはさておき…。

多くの方は「夢は持った方がいい」と言います。確かに、私も夢に支えられてきました。でも、最近、このよなことを言う人に出会いました。

「夢は持たない方がいい。ほかのことが見えなくなってしまうから。」

「ふむふむふむ。」と思いました。「そうかあ…。」とうなってしまいました。私は、本当に教師になることしか考えてきませんでした。

もしかしたら、女優になれていたかもしれません。無理か…。

もしかしたら、フライトアテンダントになっていたかもしれません。これも無理か…。

何か手に職をつけていたらまた違った世界が開けていたかもしれません。これはあり得る。☆彡

でも、私は今のこの仕事を天職だと思っているし、未来を築いていくみんなと関われることは本当に大きな幸せだと思っています。毎日、みんなと授業をしたり、たわいもない話をしたりすることが本当に楽しいです。

だけど、今のみんなに伝えたいことは、「夢はあってもいいし、なくてもいい」ということです。

今の時期は、どんどんブれていいのではないのでしょうか。ブれて大きく揺れ動いている時の方が、理学的にはエネルギーをたくさん生み出しているらしいです。でも、迷いながらも悩みながらも自分の人生を楽しむ姿勢だけは忘れたくないですね。目の前の人たちを大切にしながら、「いま」を大切に生きていきましょう。

人が成長する三要素は、「①人に会う ②本を読む ③旅に出る」なのだそうです。

いつか必ず、「これだ!」と思える時がくるから、その時まで、たくさんの人に出会ったり、本を読んだり、旅に出たりしながら、自分を成長させていったらよいのではないのでしょうか。

さて、この夏はどこに旅に行こうかな。

(いでいゆきえ 教育相談係 2年D組副担任 英語科)