



相談室便り

◆◇第22号◇◆

平成29年4月



この春のよき日に、岡山大安寺中等教育学校にご入学されるみなさん、保護者の方々に心よりお祝い申し上げます。教育相談室の紹介をいたします。

中等教育学校では、子どもたちが6年間という長い期間を共に過ごし、成長・発達していきます。この思春期の6年間は、心も体も子どもから大人へと劇的に変化する不安定な時期でもあります。そのため心身ともに健康な多くの子どもにも、さまざまな悩みや不安が生じたり、問題行動が現れたりす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。ご家庭の方でもしっかりと寄り添い、支え見守っていただきますようお願いいたします。



◆◇教育相談支援体制◇◆

○スクールカウンセラー 倭 和子(やまと かずこ) 先生 に来ていただいています。

訪問日 毎週 水曜日 12:00~16:00

生徒を対象として、悩みや話を聞いていただいたり、コミュニケーション体験をしていただいたりといった支援が受けられます。また保護者の方の面談も受けさせていただいています。

本年度の第1回目は4月19日(水)です。

以後の詳しい日程は後日お知らせいたします。

○校医 皆尾 公司(みなお こうじ) 先生(みなおクリニック院長)による相談もあります。

校医の「こころの健康相談」を年3回(学期に1回)実施しています。

専門的な視点からのアドバイスが受けられる機会です。

6月1日(木) 10月19日(木) 2月8日(木)の予定

です。その都度文書でご案内いたします。

○緊急な場合は、教育相談担当者が対応します。

大西 由美(室長・6年団) 保護者の方の電話相談にも可能な範囲で対応します。

福田 遥(5年団) 安藤 和紀(4年団)

向井 亜紀(養護教諭・4年団) 鳥越 威志(3年団)

能勢 樹葉(2年団) 竹花 博子(1年団)

友重 望(養護教諭・1年団)

小網 亜紀(1年団・特別支援教育コーディネーター)



◇◆相談室便り（過去の記事のご紹介）◇◆

教育相談室が発行している「相談室便り」に載った記事をご紹介いたします。よろしければお読みください。本年度も発行する予定ですので、お手もとに届いた際はお読みいただければ幸いです。本校のHPにも、過去の記事を載せています。

「聴く」力（平成27年12月第15号より）

教諭 竹花 博子

私には小2の息子と5歳の娘がいます。平日の夕方は祖母と一緒に過ごし、私が仕事が終わったら実家に迎えに行ったり、送ってもらったりしています。子どもたちが我が家に帰って来て寝かせるまでは時間との戦いです。洗濯物の片付け、お風呂、本読み計算（小学校の宿題！）、明日の小学校の準備、寝る準備。ああ、忙しい・・・なのは私だけの様子。話をきいてもらいたい子どもたちは、順番かまわず話をします。最近の話題はもっぱら生活（学芸）発表会の話題。「合奏でカスタネットするんよ。」「劇は〇〇で、おたからまんちの役よ～」「金のがちようみたいたな話なんじやけど×××って内容、知ってる？」・・・う～ん、私の知らない物語だな、その役なんだ！？カスタネットは昨日も聞いたな・・・じっくりと聴いてみればすっと頭に入ってくるでしょうが、自分のやることを優先してしまい、立ち止まって聴いてあげることができないことがあります。何回も聞いたことがある話は特に・・・

教育相談の係になって2年目。「教育相談的な活動」についてもっと勉強しなければならないなと思い、11月に大阪に研修に行きました。いろいろな講座の中で「話の聴き方」や「非言語のコミュニケーション」などのコミュニケーションについてのトレーニングが心に留まりました。「話の聴き方」は、3つのパターンの聴き方をロールプレイします。1つ目は「えらそうな聞き方」。足や腕を組む、上から目線の反応、相手のことより自分のことを話そうとする。話していても、「このまま話を続けてもいいのかな」「怖い」と、不安な気持ちになってしまいました。2つ目は「関心のない聞き方」。気のない返事、よそ見、携帯をさわりながら、あくびをする。「この人は話を聞きたくないんだな」「迷惑をかけているな」と感じ、話が進みません。最後に「積極的な聞き方」。前のめり、目を見て、共感するような相づち、笑顔。「私の気持ちを受け入れてくれている」「もうちょっと話そうかな」「聴いてもらってよかったです」と気持ちがホッとして、肯定的な感情がうまれました。意識して実践することで、話し手にとって「聴き手」がどれだけ大きな存在であるか、どれだけ大きな役割を担っているか、どれだけ大切なか、改めて実感しました。

ここ最近、「聴くこと」について考えさせられる機会が多くありました。「いい意見を引き出すためには聴く雰囲気が大切」という英語のスピーチを書いてくれた生徒。小学校での職場体験で「児童の目線に合わせて話をすることが大切」と体験を述べてくれた生徒。異文化交流会で前のめりで留学生の話を聞いていた生徒たち。「コミュニケーションはどうだった？」という問い合わせると全員が一齊に“Nice!”といってくれたこと。いろいろな場面で「聴き方」の大切さが言われ、また、実践することで好ましい関係を築くことができるのでしよう。どんな「聴き方」がいいのか、頭の中で分かっていても、実践するのはなかなか難しいですが、よいコミュニケーション、よい人間関係をつくっていくために、「聴く」には大きな大きなパワーを持っているはずです。

研修から戻って、子どもたちに「聴く」コツを意識して実践。そのとき娘が言った言葉。「**今日のお母さん、やさしいね～♪**」・・・そう言ってもらえて嬉しいです・・・

（たけはな ひろこ 教育相談係 英語科）

お子さんの『ウリ』って何ですか？

～解決志向ブリーフセラピー研修報告を兼ねて～(平成27年7月第14号より)

教諭 小網 亜紀

4月当初、保護者懇談会がありました。5Aでは、参加された保護者の方に自己紹介をしていただくときに、「保護者の方からみたお子さんの『ウリ』は何かを必ず教えてください」とお願いしました。はじめは戸惑いながらも、全員がお話をしてくださいました。「うちの子は面倒見がいいんです」「とっても親に優しい子です」「歌がうまいんです」「○○オタクです」などなどの話を聞かせていただきました。懇談会では、「うちの子は○○で困っています」「もっと××になってくれればいいのに」という相談会になることもありますが、このときはみなさんが、とても楽しそうに、そしてちょっと恥ずかしそうに話をしてくださいました。(急に変な質問をしたにも関わらず、一生懸命考えて話をしてくださった保護者の方々、本当にありがとうございました)。

さて、私は昨年度最後の相談室便りで、「私は解決志向ブリーフセラピーの研修に行くことになっており、その報告は次の相談室便りで行います」と宣言していましたので、その宣言通り、報告をしたいと思います。実は上記のお話が、解決志向ブリーフセラピーの考え方に基づいて実施したものです。

解決志向ブリーフセラピーとは、問題そのものを分析したり、問題の原因を探ったりするよりも、人々の持つ肯定的な側面に焦点を当て、そうなりたい自分（解決の姿）を実現させるために、短期的に効果が上がるよう援助するというカウンセリングの方法です。そして、このカウンセリングの発想の前提となる考え方の一つが、「誰もが、自身の解決のためのリソース（資源・資質）をもっている」というものです。リソースのない人はいません。一人一人のリソースをつけ、それをよりよい方向に生かしていくことが、「なりたい自分」に近づくための第一歩です。

料理を例に挙げます。保護者の方の中には、こんなご経験があるのではないしょうか。その日はとても忙しく、食材の買い物もできずに帰宅し、急いで晩ご飯を作らなければなりません。そのとき、皆さんならどうされますか？きっと冷蔵庫の中に何が入っているかを確認するはずです。そして、「あれもない、これもない」ではなく、「あれとあれがあるから、○○を作ろう」という発想をするのではないでしょうか。これが、解決志向ブリーフセラピーの考え方です。自分の理想像（今日の晩ご飯を手早く作る！）に達することができるよう、一緒にリソースを探したり（冷蔵庫には何があったかな？）、リソースのよりよい利用の仕方（煮るのか、焼くのか、蒸すのか、それとも生か）を考えたりします。

したがって、「うちの子は（自分は）あれができない、これもできない」と考えるよりは、どんな小さなことでもいいので、「うちの子は（自分は）あれもできる、これもできる」と発想を転換し、良さ（ウリ、もしくはリソース）がよりよくいかせる場面はどんなときかを考えて実践してみることが大切です。そしてその実践による変化は、はじめは小さなものかもしれませんが、やがて大きな変化を引き起こしていくことでしょう。

あなたの（お子さんの）ウリはなんでしょう。そして、それをどう生かせば欠点ではなく、本当のウリとなるでしょう。少し、考えて見ていただけするとありがとうございます。そして私もそういう援助ができるよう、研修を積んでいきたいと思っています。最後まで読んでいただき、ありがとうございました。

(こあみあき 教育相談係 国語科)



◆◇教育相談機関のご紹介◇◆

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、子育てなどの6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。



※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

お子様の心身の問題や学校生活に関する事で、ご心配なことがありましたら、ご遠慮なく、担任・保健室・相談室にご相談下さい。面談の調整もいたします。