

# 教育相談室便り

2015年度 第1号 6月8日(月) 発行



昨年の緑高祭より

## スクールカウンセラーの中澤先生から

はじめまして。スクールカウンセラーの中澤幸恵です。自分の理想に近づきたいという気持ち、「もっと自分らしくありたい」「今より良くしたい」と一人で悩んだり、深く考えたりする時間は自分を成長させてくれます。しかし時に、一人では抱えきれないような問題に直面して圧倒されてしまうこともあるかもしれません。そんなとき、友人や先生、先輩などに相談してみることで、解決方法や楽になるヒントをもらえることもあります。もし、誰に相談したらよいかかわからず困ったときには、カウンセリングを利用してください。みなさんが充実した学校生活を送れるようサポートしていけたらと思います。1年間よろしく願いいたします。



## 教育相談担当の先生から

(イラストは2年3組佐藤脩さんにお願いたしました)

### 横須賀 美希子 先生 (1 学年 副担任)



皆さん、新しい環境には慣れましたか？戸惑ったり、悩んだりしていて、1人だけで苦しいと感じたら、気軽に声をかけてください。皆が気持ちよく過ごせるようにお手伝いできたらいいなと思っています。

### 井野崎 基 先生 (2 学年 副担任)

今年度4月に赴任した井野崎 基です。数学担当で授業は3年生4クラスに出ています。今回、教育相談部に所属することになりました。高校時代という、人生で最も変化に富んだ時期を過ごしている皆さんと接する機会に恵まれ、うれしく思います。自分の高校時代を振り返ってみても、心が常にせわしくなくざわつき、制御しがたい自分をもてあましていたことを思い出します。

早くこの不安定な時期を通過して大人になりたい。いつもそう思っていました。ですが、年齢を重ねて、あまり心がざわつかなくなってきたから、振り返ってみれば、高校



時代にはあった、何か大事なものを、どこかで失ってしまったような気がしています。

短い期間ではありますが、皆さんの高校時代の過ごし方に、少しでも立ち会えれば幸いです。

### 猿田 和美 先生 (保健室・養護教諭)

生徒のみなさん、「レジリエンス」という言葉を知っていますか？欧米では、1970年代から研究されていますが、日本でこの言葉を聞くようになったのは、近年になってからです。もともとは、環境学や生態系の環境変化に対する「復元力」を表す概念ですが、心理学でも注目されるようになりました。

「レジリエンス」でよく言われるのが、「竹のようなところ」という例えです。「折れずにしなやかに弾力性をもって回復するところ」ということのように。

「鋼のような強いところ」は頑強ではありませんが、しなやかさがありません。頑強ではなくても、折れずにしなやかなところをもつことが、ストレスの多い社会を生き抜くためには必要になってきているということなのでしょうね。



### 坏 雄太 先生 (2 学年 担任)

皆さんこんにちは。「なんか調子悪いな」と感じたら、保健室とともに教育相談も利用してみましよう。不満や愚痴を口にしてみると結構気分が軽くなるものです。グチャグチャしていて、うまくまとまらないことも、誰かに話してみるとすっきりするものです。小さなことでも積み重なると、身動きが取れなくなってしまう。小さなことをちょっとずつ吐き出して、毎日を楽しく過ごしていきましょう。



### 神原 雅子 先生 (2 学年 副担任)

神よ 変えることのできるものについて、それを変えるだけの勇気をわれらに与えたまえ。変えることのできないものについては、それを受けいれるだけの冷静さを与えたまえ。そして、変えることのできるものと、変えることのできないものとを、識別する知恵を与えたまえ。



(ラインホールド・ニーバー)

本当にこんなことが可能ならどんなにいいでしょう。あなたも私もこの境地へ至るまで、もがき続けるのでしょうか。教育相談があなたの助けになればと願います。



※スクールカウンセリングを希望する生徒は

係の先生に 気軽に声をかけてください。