



教育支援 たより



1年生にとって初めての富山高校の中間考査はどうでしたか？思った通りに学習を進めることができ、中間考査に挑戦できましたか？2年生3年生はどうだったでしょうか？「テストのことは聞かないで、、、」と思って読んでいる生徒も少なくないと思いますが、テストはあくまでもチェックリスト。「今の自分がどこまで学習を理解できているのか。どのくらい授業を正しくきき、正しく行動できているのか。できていない時は何が原因なのか。授業担当者と生徒がどのくらい濃密なコミュニケーションが取れているのか。などを確認するためのものです。」と私は思っています。みんなはどう思いますか？

目先の成績に一喜一憂せず、最終的な自分の目標に向かって努力してほしいと思っています。努力しても必ず報われるとは限りませんが、努力しないと報われることはないと思います。蒔いた種がすぐに芽の出る人もいれば、遅咲きの人もいます。目先の結果は気になりますが、ドーンと構えてよりよい人生を歩んで欲しいです。

今年度、新たに徳田弘之先生がスクールカウンセラーとして本校に赴任されました。徳田弘之先生から、みんなへのメッセージを頂きました。読んでみてね。

今年度から富山高校に来ることになった、スクールカウンセラーの徳田です。よろしくお願いします。

突然ですが、皆さん、「周りからどう思われているんだろう」、「人の視線が気になる」と感じることはないでしょうか。実は、私もそうです。私の場合は、人前で話すときに、「面白くない、つまらない」、「大したことがない、能力がない」と思われているんじゃないかと考え、不安が高まってしまいます。

思春期の皆さんは、周りの人からのどう思われるか特に敏感です。社交不安症と呼ばれ、人と接する場面に強い不安を感じ、人前や人と接することを避けてしまう病気がありますが、10代前半から20代にかけて発症するケースが多いのが特徴です。診断を受けていなくても、多くの若者が対人場面で不安を感じています。

(裏面へ)

では、不安とどのように関わっていけばよいのでしょうか。

方法の一つとして、不安の内容を項目ごとに分けて、書き出すことをお勧めします。

冒頭の私の例だと、

- ① 場面（例：人前で話す）
- ② 考え（例：面白くない、大したことがない、と思われるのでは）
- ③ 気持ち（例：不安、緊張）
- ④ 身体の反応（例：頭が真っ白になる、顔から汗がでる、手足が震える）
- ⑤ その後の行動（例：下を向いて黙る、早口になる、話す場面を避ける）

このように書き出しすと、自分が置かれている状況を客観的に理解することができます。

そして、書き出した不安を抱えている自分の存在を認めてあげてください。「こんなことを気にする自分はダメなんだ」と、否定するのではなく、受け入れることによって、不安と関わられるようになります。

受け入れることができたなら、不安が生じる場面にスモールステップで取り組み、できることを少しずつ広げていくことがコツです。

気になった人は、気軽に相談に申し込んでみてください。相談しながらだとより効果的に取り組めるかもしれません。

参考：清水栄司 自分で治す「社交不安症」 貝谷久宣 社交不安がよくわかる本

今年度のカウンセリング今後の予定

6月20日(月) 7月11日(月)

9月2日(金) 9月26日(月) 10月17日(月) 10月31日(月)

11月14日(月) 12月5日(月) 12月16日(金)

1月23日(月) 2月6日(月)

◎カウンセリングを希望するときは、
担任の先生や保健室の立村先生、
教育支援部日下に言って下さい。

