

教育相談だより第2号

平成29年7月13日
愛媛県立新居浜南高等学校

1年次生「アイチェックテスト」の実施（5月26日）

1年次生全員について、アイチェックテストを実施し教育相談課が個別面談をしているところです。現在の全国の高校生の悩みは下記のような傾向があるようです。

勉強のこと	44.6%	服装や見た目のこと	4.2%
習い事や部活動のこと	9.0%	自分の性格のこと	4.8%
友達との人間関係のこと	10.3%	他のトラブル・いじめ	0.7%
好きな人のこと	4.2%	特になし	20.3%
家の人のこと	1.9%		

東京書籍株式会社 平成28年度統計アイチェックテスト資料より

全校生徒対象「いじめ・悩み」アンケートの実施（7月5日）

記載内容によっては、個別に話を聴かせていただいておりますが全般的に落ち着いた学校生活を送れているようです。今後も皆さんが安心して学校生活を送れますようお願いしております。

本校では、12月にも「いじめ・悩み」アンケートを実施しています。このアンケートの時期に御家庭で学校生活等について話し合える機会となれば嬉しく思います。

人の「言葉の力」によって、人の心は動き、変わっていきます。家族や友人等いろいろな人の言葉から原動力となるものを得るかもしれません。是非、この機会に語らいの場を設けてくださいね。

※ 松本先生の8月の来校日は、8月1日（火）18日（金）23日（水）29日（火）です。

その他、相談を希望される場合はご連絡ください。教育相談課で対応してまいります。



スクールライフアドバイザーの松本先生からのメッセージ

一学期が過ぎ、クラスの環境に慣れましたか？友人もいるし、テストも終わった。毎日楽しいのに「なんか、少ししんどいなあ・・・」と感じている人はいませんか？そんな時に読んでみてください。

その1 心の悩みを話しましょう・・・すっきりしよう！

話せる相手が必要ですね。周りに聴いてくれる人がいますか？見あたらないときは、相談室に来てください。そして、話す側は、日頃の気持ちをゆっくり話してすっきりしましょう。聴く側のアドバイスです。まず、うなずき「そうなんだね、そんなふうに思っていたの？」「しんどいね、つらかったね」と受容してください。次に「その気持ちわかるよ」と共感してあげてください。受容され、共感されると、人はとても落ち着きます。無理やわがまを言っていたら、冷静に自分を見つめ直すこともあります。一人ではないと癒されます。大切な時間です。

その2 コミュニケーション力を育てましょう・・・人間関係に強くなろう！

話すことが、苦手な人はいませんか？話すのが苦手な人は、聞き役になってみましょう。

「うなずき」受容し、共感する。その後、聴かれたら、自分の考えを伝える。

その繰り返しが言葉の「キャッチボール」となり、会話が続ききっかけになります。

「おはようございます。」「今日は朝寒くない？」「最近テレビ面白いドラマある？」

「テストの対策何か始めた？」とか、話しかけることがまず大切ですね。少しの勇気も必要です。

その3 自分は、どのように考え、行動するのかを決めましょう・・・行動力を高めよう！

話したり、聴いてもらったりしている内に、あなたの周りに大切な人が少し増えましたか？自分の考えを持ち、これからの行動を決めましょう。社会にでるとPDCAサイクルという言葉があります。計画プランのP、行うDOのD、Cはチェック（評価）、Aはアクション（改善）という流れですが、これからの学習方法や練習方法に利用できるといいですね。周りの人と意見交換もしてみましょう！

☆あなたの中に「生きる力」があるということを忘れないでくださいね！！