

「なんかわからんけど、不安・・・」のお話

こんにちは。教育相談を担当している苗田(社会科教員)と申します。よろしくお願ひ致します。

毎日のように「新型コロナウイルスの感染者数」が報道されていますが、生徒や保護者の皆様はいかがお過ごしですか？

特に、医療関係にお勤めの保護者の皆様におかれましては、本当にお疲れ様でございます。

保護者の皆様は、「家族から感染者が出たらどうしよう」「リモートワークなんかうちには無縁やわ・・・。それどころか、人員整理の対象になったら・・・」「仕事がない・・・売上げがない・・・」「子どもの勉強が遅れるのでは・・・。家庭教師を雇った方がいいんだろうか・・・」「子どもが昼夜逆転で、家でゲームばかりしている・・・。」「朝昼晩の食事用意が大変だ・・・」「親の留守中に、子どもはどうしているか心配」「子どもと些細なことで言い合いになってしまう・・・」「毎日のびのびダラダラしているけど、学校のある日常に戻れるのだろうか・・・」など、心配はつきませんよね。

また、生徒の皆さんも、「勉強をしなければならぬことはわかっているけど集中できない」「そもそも何をやっていいのかわからない」「部活動ができなくて、大会がなくなるのだろうか」「2か月近くも学校へ行かない日が続いているけど、新クラスで友達ができるのだろうか・・・」など、長い休みで楽しい中にも不安がチラホラですよね。気持ちが揺れていることでしょう。

大切なことは、「親は仕事をし、子どもは学校へ行くという普段の生活のリズムを崩さない・・・」ということです。

まずは家族全員で「1日の生活の計画」を立てましょう。「親は仕事へ、子どもは学校へ行っている」と仮定して、時間割を組んでみて下さい。また、家事は家族で役割分担すると良いと思います。

- ① 「朝礼の時間」は、今日一日のやるべきことを家族が互いに確認する時間です。
- ② 「5教科の時間」は、新しい教科書を読んで予習をするのもいいですが、今こそ**前年度の苦手な部分の復習**をして下さい。(小中学校の教科書・テスト・ワーク類の苦手部分のやり直し、eライブラリなど)
- ③ 「体育の時間」は室内や庭などで軽い運動をしたり、家の手伝いをして下さい。
掃除・洗濯、弟妹の世話、ちょっとした料理ならできるはずです。
- ④ 「終礼の時間」は、子どもが一日取り組んだことを家族みんなで評価する時間です。
子どもができないながらも一生懸命やったことなら、多少下手でも褒めて下さい。決して、やり直しはしないで下さいね。役割分担したら、必ず責任を持たせて取り組ませて下さい。

5月の学校再開時には、**全クラスにおいて面談を行う予定**をしています。決して焦らず、「**今できること・今すべきこと**」を一人一人がよく考えて、家族で互いに助け合いながら取り組んでいきましょう。

5月のスクールカウンセラー(武内先生(女)・和多田先生(男))の来校日

武内先生 : 15:00~18:00

5月: 8日(金)、15日(金)、19日(火)、29日(金)

和多田先生 : 12:30~18:00

5月: 12日(火)、13日(水)、14日(木)

19日(火)、20日(水)、21日(木)

26日(火)、27日(水)、28日(木)

保護者からのご相談も受け付けております。

(午前9時~午後5時まで)

教育相談担当 苗田

養護教諭 梅木

まで、ご連絡下さい。

230人230色 (教育相談だより) ②

福井工業大学附属福井中学校 教育相談担当 苗田 和美

いま、世界中で新型コロナウイルス感染症が猛威を振るっています。感染拡大を防ぐために、「Stay Home」が言われ学校も休校が続いています。生徒の皆さんの中には、様々な情報に接して、また、授業が受けられなかったり、部活動ができなかったりして不安や憂鬱な気持ちになったり、イライラした気持ちになったりする人もいるでしょう。普段と異なる状況でこのような気持ちになるのは自然なことです。

しかし、長期間続くところや体に不調をきたしかねません。

そんな時、是非、ご連絡ください(養護教諭の先生、苗田先生を通してください)。スクールカウンセラーは、気持ちが辛いときや落ち込んだときなどに皆さんの話を聞いて、こころの面からサポートします。特に相談することがなくても、誰かと話したい、今の状況をぼやきたいというだけでもいいです。

さて、2・3年生の皆さんには昨年度ご挨拶しましたが、1年生の皆さんには初めましてです。カウンセラーの自己紹介をします。

和多田 裕(わただ ひろし) 火曜・水曜・木曜日 12:30～18:00

2018年4月よりカウンセラーをさせていただいています。

本年度で3年目に入ります。出身は年縞(ねんこう)で有名な三方上中郡若狭町(旧三方町)です。本校に来るまでは特別支援学校で40年近く障がいのある子どもたちとかかわってきました。今も、幼児から成人までの障がいのある人の発達支援の会に月1回参加して障がいのある人とかかわっています。

障害のある人の生活する中での支障は、障害のある人と環境(人含む)とが互いに働きかけ合う中で生まれます。ですから、生活する中での支障は本人の問題によるものだけではありません。こころの問題を抱えている人も同じです。皆さんと一緒に考えていきましょう。



武内 仁恵(たけうち ひとえ) 金曜日 15:00～18:00

2010年よりカウンセラーとして活動しています。昨年度までは

主に嶺南地方の定時制高校で勤務していました。小学校から大学まで、幅広く「教育現場」に携わって児童・生徒・学生・保護者の方たちのお話を聞いてきました。

最近はカードゲームやワークシート等を使って、会話や自己表現の練習をする試みも行っています。

こころが健康だと、勉強や部活、人間関係など生活上でのいろいろなところで十二分に力を発揮することができます。「こんな悩み、たいしたことない」と思えるうちに、思い切って相談にきてみてください。また、最近みなさんがどのようなことに興味関心があるのか、とても気になっていますので、悩み事がない方でも気軽に話しかけてください。



苗田 和美(なえだ かずみ) 中高教育相談担当

社会科を教えています。どうも私の雰囲気は「いかつい」ようですが(よく言われます)、どんな話でも一生懸命聞きますので、気軽に声をかけて下さいまし!!

梅木 美幸(うめき みゆき) 中学校養護教諭

保健室が校舎の2階にありますが、朝の登校時間や給食前後には職員室にいます。見つけやすいですよ。体の不調も気持ちの変化も、何かおかしいと思ったら声をかけてくださいね。

保護者からのご相談も受け付けております。
(午前9時～午後5時まで)

教育相談担当 苗田

養護教諭 梅木

まで、ご連絡下さい。
TEL: 0776-29-2640

230人230色 (教育相談だより) ③

福井工業大学附属福井中学校 教育相談担当 苗田 和美

「かわってるわ〜っ」は時に魅力的！のお話

「かわってるわあ〜」「普通じゃないわ」「当たり前やんか！」は日頃よく使う言葉です。

そして、ほとんどの場合、「自分以外の他人」に対して使う言葉です。

「かわっている」「普通」「当たり前」という基準は、どこにあるのでしょうか？

大抵、「そう言っている本人(自分)」です。自分は「多勢の代表」で、「自分は集団から外れたことはしていない」という、常に正しく安全な立ち位置から他人を見ているのです。「多くの人々が今までそう考えてきたこと、そう行動してきたことを「普通・当たり前」と言い、「そこから少しでもはみ出している人」や「場が読めない人」は、「かわっている」というレッテルを貼られます。

「教室あるある」ですが、特定の人が発言した後、仲間内で目を見合わせて含み笑いをしている様子をたまに見かけます。明らかに、「馬鹿にしている目」です。「かわってるわ〜。きもい…。」と目で語っているのです。

そして、ひとたび「かわっている」というレッテルを貼られると、その人が「何か奇異な発言や行動」をしようものなら、集団で集中的に突っ込まれます。そのレッテルをはがすのは容易なことではありません。人は「たった1つの形容詞」で、人のすべてを決めつけます。「かっこいい・明るい・かわいい・きれい・気持ち悪い・暗い・とろい・にぶい…。」などなどです。そして、その一言の決めつけが皆の心に強く印象づき、いくら後々誰かが「第一印象と違う評価」を下しても、打ち消されてしまいます。

しかしながら、皆さん！「かわってるわあ〜」と言われる人の中には、「物の見方や感じ方が独特だったり、人と違う角度から物事をとらえたりすることのできる人」がいます。同じものを見ているのに、違うものが見えていることがあるのです。それはその人が持つ才能です。科学者やアーティスト、芸術家やものづくり従事者など、こだわりをもつことで評価されている人は大勢います。

集団生活をしている以上、ルールは守らねばなりません。人に迷惑をかけてもいいけません。時と場合によっては人に合わせることも大切です。「集団行動」「連帯責任」「空気を読む」は、昔から教員がよく使う言葉です。私も若い頃はカリカリと注意指導してきましたが、実は最近、よくわからなくなってきました。新型コロナウイルスによるパンデミックもあり、同調圧力が強まって、みんな人の目を気にし過ぎているように思います。常に集団に帰属し、集団に従うことを求められ、「少しの隙間も許さない」のはつらいことです。

「人と同じ行い」を、「人と同じ時」に、「人と同じスピード」でできる人とできない人がいます。「できるのにやらない」のはいけません。が、「やりたくてもできない」人もいます。そういう特性を持っている人もいます。そういう人にとっては、「できないこと」は「わがまま」ではありません。「人に合わせない」のではなく、「人に合わせるできない」。もしくは人に合わせるのが苦手で、人より時間がかかる。もうどうしたらいいのかわからなくてパニックになってしまうのだとしたら、どうですか？

上記表題にある通り、十人十色です。誰一人として、パーフェクトな人はいません。みんなそれなりに特性を持っています。苦手は誰にもあるのです。「人に合わせられない」ことが多くても責めないで下さい。含み笑いをしてからかわないで下さい。その人は、皆にはわからずとも、その人なりに悩んで頑張っているかもしれません。その人の特性を受け入れ、「素晴らしいところを探してください。」それぞれがそれぞれの立ち位置で、「今できることを自分なりにやる」ことが大切なのではありませんか？

まるくおさまるコミュニケーション術

べこば 松陰寺に学ぶ！！

「自分とちがぁ〜う」と強く感じた時の「やさしいツッコミ方」〜！

- 「そんな考え方もあるだろう…。」
- 「そんな人もいるだろう…。決して悪くない！」

とと思ってほしいです！！

保護者からのご相談も受け付けております。
(午前9時～午後5時まで)

教育相談担当 苗田

養護教諭 梅木

まで、ご連絡下さい。
TEL: 0776-29-2640