



相談室だより

R3. 6. 3No. 3
氷見市立西條中学校
教育相談係

悩み・いじめ調査について

新学期が始まって2ヵ月が経過しました。「がんばろう」、「上手くやっていきたい」と意気込んで、勉強や部活動に取り組んできたことと思います。しかし、この辺りで気持ちにも変化が出始めてきた人もいないでしょうか。

生徒のみなさんは、「ライフ」に日頃の学校生活で感じたことや、普段から考えていることを一言日記に記入しています。学級担任の先生に相談したいことや、友達関係等で困っていることについて書かれてある場合は、面談に素早くつなげ、状況を確認し、問題解決に向けて一緒に考えるようにしています。



しかし、中には、「ライフ」に悩みや不安を書くことができない、友達の変化に気付いてもなかなか相談ができない、といった生徒もいるのではないのでしょうか。そうした場合は、学校での対応も遅れてしまいます。そうしたことのないように、学校では悩み・いじめ調査を実施し、生徒の悩みや不安の解消に役立てたいと考えています。

今年度からは生徒用の調査用紙も家で記入し、保護者用調査用紙と一緒に同封して提出いただくことにしました。書いたことに関して他人に漏らさないための工夫ですので安心して正直に書いてください。

保護者用の調査用紙も一緒に配布します。普段の家庭生活で気付かれた、お子さんの変化や、悩みを抱えている様子等について記入をお願いします。詳細は別紙をご覧ください。

教育相談週間が始まります

6月8日（火）～25日（金）の放課後の時間等（16時45分まで）を利用して、担任との教育相談を実施します。普段の忙しい生活の中で一人一人の生徒とじっくり時間を取って話すのは難しいものですが、この機会を利用して学級の生徒全員と話をします。「悩み・いじめ調査」をもとに、悩みや困りごとだけではなく、普段の生活の様子や、趣味や将来の夢、進路のことなどについても話を聞くことで、信頼関係を築いていきたいと思っています。



教育相談の前に、 ストレスと上手に向き合うための 心がまえ

① ストレスの原因

- ・ 天候（暑い、寒い、雨が続く、雪が降る等）
- ・ 環境（騒音、暗い、せまい、人が多い等）
- ・ 生活（睡眠不足、ダイエット、ネット依存等）
- ・ 勉強（成績低下、宿題をしない、内容がわからない等）
- ・ 部活（練習不足、集中できない、怪我等）
- ・ 人間関係（いじめ、無視、ばかにされる等）
- ・ 環境の変化（進学、進級に伴うクラス替え、引っ越し等）



自分にとって良くないことはもちろん、自分にとって嬉しいことであっても、外部から強い刺激を受けることは、ストレスの原因となります。

② いつもと違う心や身体の反応に目を向けてみよう

ストレスを感じると、心や身体がいつもと違う反応をすることは、自分の身を守るための本能であり、誰にでも起きる自然現象です。「なんだかイライラする」、「なぜか涙が出てくる」、「お腹が痛くなる」など、気持ちや行動、体に表れる反応に目を向けてみましょう。今の自分の状態に気付くことは、ストレスを上手くコントロールするための第一歩です。

ストレスを過度に受けていることに気付くことができれば、適切なタイミングで休息をとったり、気分転換したり、相談したり、あらゆる対応ができるようになります。

③ 自分の感情を認めてあげましょう

不安、恐怖、怒り、悲しみ等の感情は「悪いもの」とか「表に出してはいけない」と思っている人も中にはいるかもしれません。しかし、どんな感情も人間にとっては必要です。感情を抑えてガマンしたり、目を背けたりすることが、いつか心身の不調となって表れることがあります。「今、不安を感じているな」、「腹が立っているな」と、自分の感情をありのまま認めてあげましょう。

④ 積極的に助けを求めたり相談しましょう

「こんなことくらいで相談するなんて」と思う必要はありません。不安や辛さを一人で抱えていると、そのストレスがより大きくなってしまいます。「不安だな」、「辛いな」といった気持ちを、友達、家族、先生に話してみましょう。人に相談することは、自分を助けるための大切な方法です。

学校では、いじめ・悩み調査の記入内容にしっかりと向き合い、教職員が力を合わせて、早急な対応を心がけていきたいと考えています。