



3学期が始まって2ヶ月近くが過ぎ、学級のみならず一緒に過ごせる時間も残りわずかとなってきました。共に過ごした仲間との絆をより強め、進級や卒業をした後も、前向きな気持ちで過ごすことができるように心がけてほしいと願っています。

悩み調査・いじめ調査の結果から

先日、皆さんには「悩み調査・いじめ調査」を記入していただきました。教育相談では担任の先生方が中心となって調査結果の中から気になったことを聞いたり、注意や指導といった対応や援助や声がけ等のサポートを行ったりして、一緒に学校生活を改善していこうと取り組んでいる最中ではないかと思えます。

今回の相談室だよりでは、さらによりよい人間関係を築いていくために、「悩み調査・いじめ調査」の結果から、気になったいくつかのことについて皆さんに伝えようと思えます。

① 「心配事や悩みは、誰かに聞いてもらっている」に「全くない」や「どちらとも言えない」と答える。

周囲の人に助けを求めることは立派な対処方法の一つです。そもそも、悩みは自分の力で解消できるものばかりではありません。周囲の人の力によって解決できるということが、世の中にはたくさんあるということを知っておいてください。

そして、周囲の人に相談すること、助けを求めることは、決して恥ずかしいことではありません。あなたたちの周囲には、相談に乗って力になってくれる人が必ずいるはずですよ。

誰に相談したらよいかわからない人や、みんなに相談したことを知られたくないという人は、職員室前にある相談BOXを利用したり、気軽に相談室に足を運んだりしてください。カウンセラーやスクールソーシャルワーカーの先生方に相談をつなぐことも行っています。

また、外部の相談機関も利用することもできます。次に紹介する相談窓口で電話をしたり、URLからホームページを訪れたりすることで相談することができます。



学校外の相談機関の紹介

- いじめ・不登校・進路、心の不安など
 - ・ 富山県総合教育センター 教育相談部 教育相談専用 076 (444) 6167
24時間いじめ相談電話 076 (444) 6320 (E-mailは受付のみ) future@tym.ed.jp
セクハラ相談 076 (444) 6133 (E-mailは受付のみ) sh@tym.ed.jp
 - ・ 24時間子供SOSダイヤル 0120 (0) 78310
 - ・ 東部教育事務所相談電話 076 (441) 3882
 - ・ 西部教育事務所相談電話 0766 (26) 7830
 - ・ 子どもほっとライン(子ども専用) 076 (443) 0001 (E-mail) kodomohl@tam.ne.jp
 - ・ こころの電話(富山県心の健康センター)(平日日中) 076 (428) 0606
(夜間休日) 0570(074) 333
 - ・ 子ども・若者総合相談センター(富山県厚生部) 076 (411) 9003
 - ・ 厚生労働省 こころの健康相談統一ダイヤル 0570 (064) 556
よりそいホットライン(24時間) 0120 (279) 338
- ケータイ・ネットトラブルなど
 - ・ 富山県警察サイバー犯罪対策課(富山県警察本部)(代) 076 (441) 2211
- 犯罪被害など警察への相談など
 - ・ 少年サポートセンター(富山県警本部)(代) 076 (441) 2211
 - ・ ヤングテレホンコーナー(富山県警察) 0120 (873) 415
 - ・ 富山県警察「相談110番」 076 (442) 0110
- 商品やサービスの消費者トラブルなど
 - ・ 富山県消費生活センター(相談専用) 076 (432) 9233
 - ・ 消費者ホットライン 188 (いやや!)
- 家庭内での暴力(児童虐待)など
 - ・ 児童相談所全国共通ダイヤル 189 (いちはやく)
- 家族、人間関係、女性の悩み、性被害など
 - ・ サンフォルテ相談室(県民共生センター内) 076 (432) 6611
 - ・ 富山県女性相談センター 076 (465) 6722
 - ・ 女性被害110番(富山県警) 0120 (728) 730
 - ・ ストーカー相談電話(富山県警) 0120 (131) 104
 - ・ 性暴力被害ワンストップ支援センターとやま 076 (471) 7879
- 人権やいじめなど
 - ・ 子どもの人権110番(全国共通ナビダイヤル) 0120 (007) 110
 - ・ 女性の人権ホットライン(法務省) 0570-070-810



学校内で相談を希望するときは

- ・生徒、保護者からの相談を受け付けています。学校生活、学習、進路、行動、交友関係、家庭生活、家族関係、ネットの利用によるトラブルなど、お話をじっくりお聴きして、解決方法を一緒に考えます。どうぞ気軽にご連絡ください。
- ・お子様のことで相談したい方は、西條中学校の松村までご連絡ください。
①電話（91-1315）、②メール（saijo.soudan@tym.ed.jp） ③職員室前の相談BOX

② 「イライラすることがある」に「よくある」や「ときどきある」と答える。



イライラを感じた瞬間に、深呼吸したり、手のひらなどの1点を見つめたりして、心落ち着かせることはとても効果的です。イライラしたまま行動をしてしまうと、新たにストレスの原因となるトラブルが発生したり、周りの人に当たって人間関係を悪化させてしまったりしてしまふことがあります。

また、イライラの原因となっているストレスそのものに注目して、それを解消することを優先しましょう。勉強のストレスは勉強で、部活のストレスは部活でといった様に前向きな気持ちで取り組むことです。それが難しいときには、休憩を挟んだり、取り組み方を少し変えてみたりといったことを必要に応じて取り入れることが有効かもしれません。

一方で、ストレスを感じないように楽しいことばかりして過ごすという対処法は間違っています。息抜き程度の取り組みについては一定の効果があるのですが、やり過ぎてしまうと状態を悪化させてしまいます。ゲームやスマホばかりしていると、それができない時間そのものをストレスと感じ、他のことが手に付かなくなるというようなことが、よくある例としてあげられます。



③ 「学校生活が楽しい」に「いいえ」と答える生徒は、学校生活の目標の記入欄が空欄であることが多い。

自分の目標を設定することは、学校生活を楽しいと感じるためにとっても大切なことだと思います。ある本には目標を設定することのメリットとして、「やる気を持続させることができる」、「達成感を感じるができる」、「やるべきことが明確になる」、「思考が前向きになる」と、書いてありました。

学校生活の目標を立てることがなかなかできないという人は、今の状態の110%の状態というような、ちょっとだけステップアップした目標を意識して設定を試みましょう。例えば、勉強の目標だったら「テストで5点プラス」とか、部活だったら「試合でシュートを1本でも打つ」とか、これならできそうという目標を設定することがポイントです。

現状維持や無理な目標設定は、逆にやる気がなくなってしまうという研究結果もあるので、ほどほどの目標にしましょう。



④ 「いじめ」をしている人や受けている人の中には、それを「悪ふざけ」と考えている人がいる。



「悩み調査・いじめ調査」には、「いじめ」が起こっていないか問う項目があります。その項目に「今もある」や「前はあった」と答えている人がいます。また、「あなたのまわりで、いじめを見たり、聞いたことがある」と問う項目では、「いじめられている様子」を書いて教えてくれる人がいます。

しかし、教育相談において話を聞くと、「いじめ」をしている人や受けている人の中には、その事実を「悪ふざけ」としてとらえてしまい、その行為を止めるという正しい判断をすることができていない人がいました。

自分だけの判断基準で「いじめ」を考えるのではなく、相手やまわりの人が「いじめ」をどう判断しているのか考えることが大切です。

⑤ 「SNSによるトラブル」が増加傾向にある。

SNSは、自分以外の誰かと会話することや情報共有することを目的としてつくられたものです。自分の発言を受け取る相手がいることを意識してください。誰かが不快に感じるような発言はしてはいけません。それは、仲間内であっても不特定多数とであっても、同じです。

SNS上ではいろいろなことができますが、してはいけないこともたくさんあります。保護者と管理方法や使用方法を話し合しましょう。