



相談室だよ

R6 夏休み号
氷見市立西條中学校
教育相談係

【悩み・いじめ調査の結果より】

1学期の「悩み・いじめ調査」にご協力いただき、ありがとうございました。
調査結果を踏まえて、担任が個別面談を実施し、悩み等の解消に取り組んできました。
また、スクールカウンセラーやスクールソーシャルワーカー等の専門家の支援を得ながら、保護者や生徒のカウンセリングも行っています。

調査項目の一つに「**イライラ**することがあるか」という問いがありました。
その結果、「ある」「ときどきある」と回答した生徒は、全体の60%弱いました。学年が上がるにつれて、その割合は少しずつ増えています。
イライラや怒りは、人間みんながもっている大切な感情です。しかし、感情のままに行動してしまうと、友達や家族とケンカしたり、大切なものを壊したり、もっと嫌なことが起こることもあります。
そこで、怒りの出し方を工夫する方法を紹介します。



「6秒ルール」

腹立たしい気持ちが強くなったときに、6秒間だけ、その気持ちを表に出さないように我慢することです。腹が立ってきつい言い方をしたくなったら、こころの中でゆっくりと1から6まで数を数えてもいいでしょう。怒りの気持ちは、海岸に打ち寄せる波のようなもので、一時的に高まって自然に収まってきます。

「タイムアウト」

腹立たしい気持ちが強くなったときに、少しの間、その場所から離れることも大切です。怒りを感じたところにずっといると、**イライラ**したことについて考えるのをやめるのは難しいことです。**イライラ**することがあったら、トイレに行ったり、違う部屋に行ったり、一人になって気持ちを落ち着かせることも効果があります。

【いじめは絶対にしない】

いじめの原因を1つに特定するのは難しいことですが、文部科学省の調査によると、いじめが起こりやすい環境は、主に「ストレスの多い環境」というデータがあります。

不満やストレスが多い環境は、それだけで自分自身を攻撃的にしてしまうことがあります。



我慢が苦手な人や誰かに認めてもらいたいと思っている人は、そのはけ口を他者へと向けてします。



八つ当たりや怒りによる自己防衛、他者をおとしめて自尊心を維持すること、注目を集めたいという感情がいじめを行ってしまう原動力になります。



いじめの加害者は、いじめの対象となった人に対して、無関係で勝手な理由で、遊びや快楽を目的としたいじめをしたり、家庭内で生じたストレスを攻撃しやすい相手に対してぶつけたりすることがあります。



いじめの被害者を守り抜く支援が最優先＜早期発見・早期対応＞
いじめの加害者を生まない環境づくりが重要＜未然防止・再発防止＞
家庭と学校の連携が大切

【有意義な夏休みに！】

もうすぐ夏休みが始まります。

1学期中、すべてが楽しいことばかりではなく、悩んだり不安を感じたりしたこともあったと思います。

緊張が続き、ストレスがたまってきたなと感じている人は、心身ともにリフレッシュできる夏休みにしてください。ただし、ストレスを解消するために、深夜までゲームをしてリフレッシュというのは、別のストレスにつながる悪循環の危険性があります。

夏休みを有意義なものにするためには、目標や計画を立てて、規則正しい生活を送ることが大切です。そして、規則正しい生活を続けていくためには家族の協力も必要です。家族としっかりとコミュニケーションをとり、規則正しい生活ができているかどうかを振り返りながら過ごしましょう。



＜こぼれ話：オリンピック開催＞

7月26日～8月11日まで、パリ・オリンピックが開催されます。

スポーツの語源「deportara(デポルターレ)」は「気晴らし、楽しむ、遊ぶ」という意味があるそうです。スポーツは行うことで楽しみを得ることが多いと思いますが、観戦を通じて気分転換やスポーツの楽しさを味わうこともできます。

応援している選手の勝利やファインプレーの瞬間を目の当たりにしたときには気分が高まります。これは、「ミラーニューロン効果」と言われ、脳内の「鏡（ミラー）」に選手を映し出し、見ただけで選手と同時にプレーしているような気になるのだそうです。プロ野球観戦が、高齢者の健康により効果があることが科学的に証明されています。

みなさんも、健康づくりにオリンピック観戦を取り入れてみてはいかがでしょうか。



【2学期を元気にスタート！】

有意義な夏休み明けには、心身とも元気に2学期のスタートを切りましょう。

2学期は、「運動会」「学校祭」等、一人一人が主役となる大きな学校行事があります。

皆さんの活躍を期待しています。

一人一人が活躍し、思い出に残る活動にするには、本校の「目指す生徒像」の一つに掲げている「思いやりのある生徒」の集団の一員になることが大切です。

思いやりの心をもつ友達に囲まれ、思いやりの心をもって友達と充実した学校生活を送っていきましょう。



【主な相談機関等】

主な相談機関を紹介します。トラブルに巻き込まれたり、学習、進路、人間関係等で悩みを抱えて困ったりしたときには、遠慮することなく相談してください。

相談機関名称	相談内容	対象者	相談方法	相談時間
西條中学校	困ったことは何でも	生徒 保護者	面談 メール相談 saijo.soudan@tym.ed.jp	保護者と教員、SC、SSWで調整
氷見市 教育総合センター	困ったことは何でも	生徒 保護者	面談 電話相談(72-2620) 訪問相談	月曜日から金曜日 8:30～16:45
西部 教育事務所	困ったことは何でも	生徒 保護者	電話相談(0766-26-7830) 来所相談 上記電話番号で予約	月曜日から金曜日 8:30～17:00 上記以外は留守番電話
いじめ24時間 相談電話	いじめに関する悩み	生徒	電話相談(076-444-6320)	24時間対応
こどもの人権 110番	困ったことは何でも	生徒	電話相談(0120-007-110)	月曜日から金曜日 8:30～17:15 上記以外は留守番電話
子ども ホットライン	・友達関係の悩み ・スポーツや勉強 等 についての質問	生徒	電話相談(076-443-0001) メール相談 kodomo1@tam.ne.jp	月曜日から金曜日 17:00～21:00 上記以外は留守番電話
こどもの人権 SOSミニレター	困ったことは何でも	生徒	こどもの人権SOSミニレター に記入して郵送	いつでも可 回答方法は選択制

※ 上記以外にも相談窓口があります。パソコン等で【富山県教育委員会「中学生の理解のために」】を検索し、【資料4 困ったときの相談窓口】を参照してください。