

12月は「いじめ防止強化月間」です。

自分を律する。まずは体調の管理から。

2学期もあと1か月をきりました。3年生は自動車学校に通学している人もいるでしょう。卒業までまだ時間がありますので、やり残した勉強もしっかりしていきましょう。2年生はもうすぐ修学旅行。九州では体験できない冬の北海道や大都会・東京でのサービスの現場など、しっかり研修(勉強)してきてください。1年生は検定が続きます。将来の進路を見据えて検定取得に励みましょう。

今回は、進路を考える際にもよく話題となる「自律」について調べてみました(『大辞林』)。同じような言葉に「自立」がありますので、こちらもあげてみます。

・「自律」他からの支配・制約などを受けずに、**自分自身で立てた規範に従って行動すること。**

例：自律の精神を養う

・「自立」他への従属から離れて**独り立ち**すること。他からの支配や助力を受けずに、存在すること。

例：精神的に自立する。

私の解釈では、まず精神的な独り立ちである「自立」があって、そのあとに自らの考えや規範(ルール)に基づいて行動する＝「自律」があるということでしょうか。

「自律」が先か、「自立」が先か。自転車の両輪のようにどちらも大切に、片一方がなければ存立しないものです。

教育相談の観点からみると、自律できている人は、**自分の体調を管理できている人**と考えられます。暑い夏が終わり、少しずつ涼しくなって秋になり、徐々に気温が下がって冬になる、というのが日本の気候です。しかし、近年は、秋の期間が短くなって急激に冬がやってくるために、体温調節がうまくいかない人もみられます。人間はこの体温調整やホルモンのバランスを自動的に調節するようにできていますが、睡眠不足や食事の偏り、ストレスなどで、このホルモンバランスが崩れる人もいます。ちょうど夏の疲れがでる秋口に、就職試験、進学試験、佐商祭、新人戦、コンテスト等が続き、ちょっとお疲れの人が多いようです。普段なら感染しないウイルスにも簡単に感染したり、風邪症状が長引いたりしていませんか。自分の体調を整え、規則正しい生活をする。とてもシンプルですが一番大切だと思います。

9月初めに、スクールカウンセラー青山先生から、「ストレスチェック」の話をしていただきました。ストレスサインの点数が高い人は、気分転換や、休みをとる、誰かに相談する、重度の人は専門医の診察を受ける、などこまめに対応することが大事だと話されました。

体調を管理することで、こころの状態も整います。体調がよくなければ、勉強も部活動も中途半端になりがち。ダイエット中だという人もいるかもしれませんが、過度なものだと逆に不健康になります。体調・気持ちともに、しっかり管理していきましょう。

(教育相談係 富永)



スクールカウンセラー 青山のぞみ 先生の勤務日

カウンセリング場所：特別教室棟1階 教育相談室

(事前に予約をお願いします)

★マークは定時制も勤務いただく日 (17:00~21:00)

◎他高と同日勤務 (AM、PM) の関係で、時間がずれる日もあります



11月	30日 (11:30~15:30)	2月	14日 (13:00~17:00) ★定時2時間
12月	13日 (13:00~17:00) ★	2月	28日 (13:30~17:30) ◎
1月	24日 (13:00~17:00) ★	3月	13日 (13:00~17:00)

★気持ちがふさがちな秋から冬の季節…SNS 相談もできます

2学期はじめに、たより第3号を出したつもりでしたが、まだでした。間が空いてしまい申し訳ないです。青山先生のお話にもありましたが、長い連休明けや、大きなイベントがお終わった後は、「燃え尽き症候群」というような、虚脱感や倦怠感が押し寄せてきがちです。特に**1学期、夏休み以降頑張りすぎた人は要注意**です。いままで自分が頑張ってきたことを、自分でほめてください。休みの日は、ゆったりとした気持ちで過ごせたらいいですね。こころの余裕がある人は、他者理解、つまり周囲の人にも目配りできたらいいと思います。身近なところや、クラス内で困っているような人はいないでしょうか。

1学期と比べて、ちょっと様子が違うな、という人がいたら声をかけてみましょう。

あなたの声掛けを待っている人がいるかもしれません。何度もいうようですが、

- ① 周りの信頼できる大人に相談しましょう
- ② 友達が悩んでいる時は『大人に相談に行こう』と声かけをしましょう
- ③ 自分にあった相談窓口に相談してみましょう



ここ数年は「ヤングケアラー」(大人のかわりに家事や育児、介護を担っている)や、「ネグレクト」(養育義務のある人が、その義務を果たしていない。経済的、精神的、肉体的ネグレクトがある)、「性的虐待」(性別や年齢は問わず、表面化してきています)これらは一括して「**児童虐待**」と呼ばれます。

もし、身近にそのような人が実際にいたら、もしくはそうかな?と思われる人がいたら、信頼できる大人に相談してください。(「児童虐待防止法」平成12年制定) 令和5年度は、**オレンジリボン**といって、**児童虐待の防止を推進するキャンペーン**も秋ごろから実施されています。いろいろなカラーのリボンを使つての啓発活動がありますが(ピンクリボンは乳がん検診啓発など)、このオレンジリボンのことも知ってください。

12月のいじめ防止強化月間については、クラスにもポスターを掲示してもらいます。

また、第2回学校生活アンケート(いじめ・体罰)も、生徒の分は学習用パソコンで実施中です。

回答がまだの人は、忘れずに回答してください。(締切12月1日17:00)

保護者の皆さまにも、e-メッセージにて送信させていただいています。

回答のご協力をよろしく願いいたします。(担当:生徒支援部と保健部教育相談係)



相談したいこと気がかりなことがあれば、担任、顧問を通じてか教育相談係までご連絡ください

→佐賀商業高校 教育相談係 富永 (電話0952-30-8571)