



2023年も残りわずか・・・よいお年をお過ごしください

2024年は「辰年（たつどし）」。**飛躍の前に自分を振り返ってみよう。**

みなさん、あっという間に2学期が終わりましたね。2023年は良い年でしたか？
卯（う）年は、「様々なことの区切りがつき、成長に向かう」という年だといわれていますが、今年何らかの成長のきざしが見えたでしょうか。

来年2024年は甲辰（きのえたつ）の年です。甲＝「はじまり」、辰＝「振るう」という文字に由来して、草木が成長して活力が旺盛になる状態を表すという意味だそうです。また、「**変革（転機）**」・「**激動**」という意味があり、何らかの**時代が動く年**、これまでの**努力が実って夢が叶いやすい年**ともいいます。何かいいことがありそうな年で楽しみですね。思い通りにはいかない人もいるかもしれませんが、くさらずに努力を続ければ着実に実力が付きそうです。

1年の区切りにあたり、今年1月からの自分の生活について振り返ってみましょう。1年前は何をしていましたか？1年生は受験勉強中、2年生は高校の学校生活に慣れ、楽しい？日々を過ごしていたでしょうか。3年生は、進路について悩んだり、部活動が忙しすぎてがむしやりに日々を過ごしていた、という人もいるでしょう。

何らかの時期に、ふと自分のことについて考えたり、今後について考えたりすることは非常に大切なことです。「**内観**」（ないかん）と言って、自己観察のトレーニングもあります。本来は仏教用語のようですが、カウンセリングでもよく使われる言葉です。心理学における内観とは、**自分の意識・考えについて過去のさまざまなことを自分で観察することで、内省（ないせい）**ともよばれます。

目に見えたり、数値化することはできず、客観的に捉えることもできない内観ですが「**自分の心の動きを正確に把握できるのは自分自身**」しかないのです。

例えば、家族、学校の友達、部活動内の学年をこえた人との関係性など、いままで関わった人との会話や行動について思い出してみます。
自分の言動を思い起こしながら、

- ・自分はなぜこのようなことを思ったのか、また行動したのか。
- ・自分は何について迷っているのか。
- ・自分はこのままでいいのか。



など、特に思春期の若い人（若くない人でも）は、**自分や周囲の人との関係性についていろいろと考えてしまいがち**です。特に対人関係での悩みについては、お互い自我が完成されておらず、自己主張が主になるケースもあって、意見が衝突したり、問題解決のきっかけがつかめず、イライラしたり人に当たったり、逆に人に依存しすぎ（甘え）たりして、人との距離感がつかめない人も多くいます。でもこの困難をうまく乗り越えないと、人と接せないままになってしまうし、今後、社会で生きていくときの訓練になりません。

冬休みの間に、じっくり自分の内面をみつめ、今の自分に何が必要なのか思いあたってみましょう。いい方向に「**変革**」できるかもしれません。（教育相談係 富永）



スクールカウンセラー青山のぞみ先生 来校日

令和5年度の来校日も残り5日となりました。基本水曜日です。他の曜日・時間については相談ください（先生のご勤務の都合上、難しい曜日・時間もあります）保護者の方も相談できます。

係か担任・部活動顧問までご連絡ください。カウンセリング場所：特別教室棟1階 教育相談室

★は定時制17：00～21：00 △は定時制17：00～19：00

1月	24日（水）13：00～17：00★	2月	28日（水）13：30～17：30
1月	31日（水）13：30～17：30	3月	13日（水）13：00～17：00
2月	14日（水）13：00～17：00△		

自分の大切なことと体を守るために… 相談窓口の紹介

2023年もいろいろなニュースがありましたが、今年も若い人たちが犯罪の被害にあっているなどという印象を受けました。SNSがらみで犯罪に巻き込まれた児童生徒（小～高）の人たちもいました。最近では出会い系アプリで見知らぬ人と接触したり、DM（ダイレクトメッセージ）機能を使って、性的な画像を送受信し、画像の取り扱いなどでトラブルになるという話も聞いています。SNSは、「鍵をかけているから安心」だから、簡単に写真やスクリーンショットを送受信している人もいますが、誰かが入手した画像を別のアプリに送信することで一気に拡散します。面白いから、いじってやろうと、いう軽い気持ちで画像を送信すると、あとでとんでもない事件に巻き込まれたり、人権侵害で訴訟問題になることもあります。画像の内容によっては、所持するだけで処罰対象になるものもありますので、送信されてきた画像は拡散させず、削除するなどの自衛が必要です。

中には、軽い気持ちで性的な画像を送ってしまったとか、マッチングアプリに登録してしまい、知らない人から大量のメッセージが届くなど困っている人もいるかもしれません。

もし、のぞまない関係を強要されたり、性的な言葉を送られたり、性的な画像を強要された場合は「性暴力」ですから、すぐ関係機関に相談してください。自分は自衛していても、公共の場での盗撮も起こっていますから、何か被害にあったら ①警察➡②学校 にすぐ連絡してください。

12/29～1/3のお正月休みの間は、事務室に警備の人がいますので、すぐ連絡をとるようにしてください。性被害については相談窓口もあります。24時間対応です。

● 心のテレホン 0952-30-4989 佐賀県内の学校に通学する生徒児童向け

● 性暴力救援センター・さが「さがmirai（みらい）」#8891（全国共通番号）

「さがmirai」は、佐賀県医療センター好生館内に設置されている相談窓口です

対応の緊急性の高い性被害（DV、セクシャルハラスメント、痴漢・盗撮被害、SNSを通じたトラブル）は、さがmiraiに連絡すると、関係機関（警察、産婦人科、心療内科など）にすぐつないでくれます。経費はかかりません。被害に性別は関係ありません。同性間でも起こりえます。

ひとりで悩まず、信頼できる人、機関に相談しましょう！



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）