



自分軸で動く。自分の考えを押し付けない。

自分で考えて行動する。

1学期の終了式を迎えました。2・3年生にとっては、大会や検定など、あっという間の4カ月だったのではないのでしょうか。1年生も、高校生活にも慣れ、高校の通知表を初めてみて、安心感だったり危機感を感じたりした人もいるでしょう。中でも3年生は、これから進路を決定していく大事な時期です。1日1日を大切に、目標達成まで駆け抜けていきましょう。

さて、先号の「教育相談だより」では心理学者・アドラーの言葉、「何らかの選択をするときには、他人に責任を負わせてはいけない」と紹介しました。**あなた（自分）がどう考えて選択したのかが重要な**のです。これをいいかえると「**自分軸**」で考え行動するということです。自分軸とは、周りからの評価を気にせず、自分の意志を大切に行動することです。反対に「**他人軸**」は、自分の意志を後回しにして、周りの意見や評価に左右されることです。他人の目を気にしてばかりいては、本当の自分を表現できず、ストレスが溜まる可能性もありますし、自分の可能性を妨げることになるかもしれません。

6月に第1回学校生活アンケート（いじめ・体罰）を実施しましたが、質問に答えることで、4月から現在までの学校生活について、少しでも振り返ることができたと思います。友だちから受けた言動について、自分が「嫌な気持ちになった」「落ち込んだ」ようなことがあれば、それは「いじめ」と想定されます。自分のなにげない言葉で、誰かがこんなに嫌な気持ちになるとは思わないケースもあります。感じ方や受け止め方は人それぞれですので、何かを言った側が、いじめるとか揶揄（やゆ）する気はなかったとしても、「誰かが傷ついている」という事実は変わりません。「自分軸」で行動することはとてもいいことですが、**その発言や行動によって誰かを傷つけているかもしれないという配慮は必要だ**と思います。

それなら「他人軸」の方が、トラブルにならなくていいのでは、と考える人もいるかもしれませんが、実はそうではなく、他人軸の人は、**周囲の意見に流されやすい人が多い**ため、**結局誰かに我慢を**してしまいます。日本では「出る杭は打たれる」という言葉があるように、自分の意見を主張する人は、わがまと言われる場合も多いこともあり、**周囲の目や評価を気にしすぎる人が多い**のが残念です。

自分の考えで動くのはいいのですが、何が何でも自分の要求や気持ちだけを押し付けて、他人のことをお構いなしに行動する人もいます。しかし、現在はグローバル化がすすみ、**個性や能力を重視する時代**です。他人を配慮できない人は、このような社会の動きにも逆行しそうです。

何度も言うようですが、これからの人生で、ひとつずつ選択していく時、周囲の意見や考えをしながらも、**自分の意見をきちんと**言うことができればいいと思います。

（発言には責任をもってください）



「相談窓口」を活用しよう。

8月28日(水)から2学期が始まります。夏休みの間は、部活動や進学指導などで、頻りに学校に登校する人もいますが、休み中自宅でゆっくり過ごす人も多いと思います。日中クーラーのきいた部屋で不規則な生活をしていると、自律神経が乱れて体調が崩れたり、昼夜逆転したりと、2学期のスタートがうまくきれいな人も出てきそうです。学校に行きづらいついとか、人間関係のトラブルがあった時には、本校のホームページにUPしている「相談窓口」を活用してください。

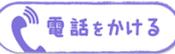
今回は「チャイルドライン」を紹介します。18歳までの子ども専用の電話相談窓口です。チャットでも相談できます。昨年度の相談件数について紹介します。

- ・相談件数 **163,414件(全国)**、うち内容が把握できたものは約48,000件
- ・年齢 15~18歳までが約半数
- ・動機 「話をきいてほしい」81.4%
- ・気持ち 「困っている」「不安」それぞれ14%、「つらい・苦しい」13.4%などが多い。
「試しにかけてみた」1.3%…興味をもってもらえるのはいいですがいたずらは困ります
- ・内容 虐待、育児放棄(ネグレクト)のほか、暴力などが約2,000件、
学校などでのいじめに関する電話(被害・加害・傍観者)の相談約2,300件。

興味を持った人がいたら、今日学校で配布されたカードに記載されている連絡先を参照してください。電話先の相談相手は、善意で登録されているボランティアの大人の方たちです。からかひや、いたずら電話はやめましよう。

- フリーダイヤル(0120-99-7777)で直接電話をかける
- QRコードから専用ページに入る、もしくは「チャイルドライン」公式ページ(<https://childline.or.jp/>)を検索する。



0120-99-7777 

毎日 午後4時~午後9時

☛ 電話を選ぶと電話番号が表示されます



スクールカウンセラー青山のぞみ先生来校日…ご都合により一部変更しています

★マークは定時制も勤務いただく日(定時制は17:00~21:00)

※変更日 8月2日(金)→7月19日(金)PMと、9月17日(火)PM
9月6日(金)→9月3日(火)終日

7月	19日(金) 13:00~17:00	11月	8日(金) 8:30~17:30
9月	3日(金) 8:30~17:30	11月	22日(金) 13:00~17:00 ★
9月	17日(火) 13:00~17:00	12月	13日(金) 13:00~17:00 ★
9月	27日(金) 13:00~17:00 ★	1月	10日(金) 8:30~17:30
10月	11日(金) 8:30~17:30	2月	7日(金) 13:00~17:00 ★
10月	25日(金) 13:00~17:00 ★	3月	14日(金) 13:00~17:00



相談したい時 → 身近な先生(担任、顧問、養護教諭など)に連絡するか、直接、教育相談係(富永)まで予約をお願いします(電話0952-30-8571)