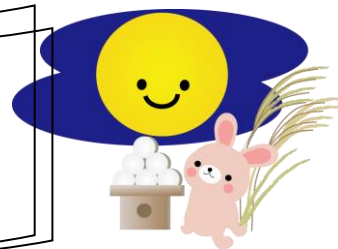


No. 5

教育相談だより

平成 28 年 9 月 1 日



まだまだ「夏」を感じる気候なのに、2学期が始まりましたね。今日の朝はどのような気分でしたか？「あ～あ、もう夏休みが終わっちゃった…」という人もいれば、「いよいよ学校が始まる！楽しみだな。」という人もいるかもしれません。いずれにせよ、長期休暇の後の日常は疲れやすく、ストレスを感じやすくなるものです。涼しい秋の夜に読書などでのんびり過ごす時間も大切にしましょう。自分の進路実現に向けて大きく動く3年生にとっては、「のんびり」などと言っていない時期でしょうが、何事も早めに動いて常に余裕のある日々を送れるとよいですね。



橋本 SC より～グループトレーニングについて～

教育相談室では毎月1回グループトレーニングを行っています。6月は「自分を知ろう」をテーマに、グループ学習をしました。まずは参加者全員が自分の短所を3つ書き出しました。次に、人の性格を表す言葉のうち、否定的にとらえられているような言葉を肯定的な言葉に言いかえるように、みんなで考えてみました。例えば「飽きっぽい」を「好奇心が旺盛」というように。その後、13個の言葉の言い換えを一人で考えました。その考えを全員で発表して、どれが良いと思うか話し合い。さらに最初書き出した自分の3つの短所をみんなで言い換えました。この活動の感想の一部を紹介します。

Aさん：より自分のことを知れた。

Bさん：嫌な言葉のイメージを覆せるようなプラスの言葉が出てきたので良かった。

Cさん：自分の短所や長所を改めて知ることができた。

Dさん：自分の長所を知れて良かった。

Eさん：短所だと思っていたところが長所になってビックリした。

自分が短所だと思っていたことが、見方によって長所になる。この言い換えを「リフレーミング」と言います。皆さんなら、「暗い」、「うるさい」、「わがまま」という否定的な表現をどのように「リフレーミング」しますか？皆さんも自分の短所を言い換えて、短所が長所にもなることを実感してみてください。



第3回グループトレーニング（7月19日）でお菓子作りをしました

今回のグループトレーニングでは、「いちごのマーブルケーキ」を作りました。イチゴジャムでできたピンクのマーブル模様が見た目にもかわいらしい、少し甘酸っぱいパウンドケーキです。

グループトレーニングの目標の1つであるコミュニケーションスキル（会話技術）の向上が達成できるように、学年やクラスが違う初対面の





人同士で協力してお菓子作りに参加してもらいました。初めのうちは、お互いわからないことを聞くのもぎこちない雰囲気でした。隣り合って作業をしながら、周りの人の作業や生地の様子を話題にするうちに、少しずつですが会話が増え、自然な雰囲気ができてきました。また、ケーキの焼き上がりを待つ間のちょっとした雑談も楽しかったですね。

ケーキが焼きあがったら、みんなで一切れずつ試食しました。香ばしく焼けたケーキを切ってみると、いちごジャムがマーブル状になっていて、そのジャムが甘いケーキ生地にさっぱりとしたアクセントを加えています。家族や友達と食べることを楽しみに、焼きあがったケーキを一人一つずつ持ち帰りました。



今後のグループトレーニングの予定

グループトレーニングでは、「気軽に楽しく」をモットーに計画・実施しています。第1、2回目のようにスクールカウンセラーを中心にテーマに沿った活動を行うもの、第3回目のように調理実習スタイルで生徒同士が教える・教わることを通して、コミュニケーションスキル（会話技術）の向上を目指すものなどを今後予定しています。興味のある人は、実施日当日、会場に顔を出してください。基本的に、事前の申込は特に必要ありません。

回	月 日	内容（予定）	時 間	場 所
4	9月21日（水）	物事の見方の違い	15:50～16:50	教育相談室
5	10月26日（水）	言葉の伝え方～アサーティブとは？～	15:50～16:50	教育相談室
6	11月24日（木）	7つの習慣	15:50～16:50	教育相談室
7	12月17日（土）	お菓子作りに挑戦☆	13:00～15:00	調理室

* 第7回のみ、事前に申込が必要です。



9月・10月のスクールカウンセラー来校日

- 9月8日（木）内野SC
- 14日（水）橋本SC
- 21日（水）橋本SC *グループトレーニング実施日
- 10月5日（水）内野SC
- 19日（水）橋本SC
- 26日（水）橋本SC *グループトレーニング実施日

（場所：カウンセリングルーム 時間：13:30～17:30）

※教育相談だよりは掛川工業高校ホームページに掲載します。