

NO.5

教育相談だより

令和元年9月17日



©美術・写真部 黒板アート

2学期が始まって3週間ほど経ちました。なかなか暑さも引かないですね。2学期は修学旅行、葛川祭、地域によっては祭もあり体調管理が必要です。季節の変わり目でもあり、体調管理が難しいですね。体調が何となく優れないと、心の状態も不安定で本調子ではないなと思うことが多くなります。そんな時は教育相談室を思い出してください。

1年生のLHRでグループエンカウンターを行いました。(9月9日実施)

本校は毎年2学期初めに、役割遂行(協調・協力・目標達成)をテーマに「広告パズル」という演習を行っています。2、3年生も1年生の時に体験した演習です。

この演習は、両面カラーで印刷されたスーパーのチラシをグループで20個のピースに切り、それを他のグループに渡し、パズルを完成してもらいます。自分達は、別のグループから渡されたものをグループのメンバーと協力し、パズルを完成させます。これは大体3分～5分程度で完成させることができました。

次に、同じような新しいチラシをもう少し細かく、複雑に切るように指示が出ます。すると、相手のグループが苦労するように、ほとんどのグループが指定された時間いっぱい、複雑にちぎります。そこで、「自分たちが切った広告は自分たちで元に戻そう」と担任の先生から指示が出て…という演習です。

風で広告が飛んでしまうからと、暑さの中、扇風機を止めてがんばってくれたクラスもありました。ちゃんと水分は摂りましたか。みなさんの様子です。



感想(原文まま)

- みんなで協力して一つのことをするのはすごく楽しかった。
- みんなと楽しくコミュニケーションをとりながら広告パズルができました。
- あまり話したことのない人とも話しながら楽しくできた。
- パズルは1人で完成させようとしても難しいので、一人一人が担当を分けることによって、作業の進むスピードが上がる。また、他人と協力して行うことが、何をやるにもいいということがわかった。

コラム

橋本 秀夫スクールカウンセラー

今年の夏も体温に近いような猛暑が記録されました。我が家では 13 年間働き続けたエアコンが、暑さに負けて故障!! サービスマンから新品に交換を、ということで、泣く泣く新しい機種に買い替えました。

ところで、人は体調を崩しても新品に交換するわけには行きませんか! というわけで、猛暑に耐え続けた皆さんの中で、まだ不調から抜け出せない! という人があれば・・・

もう耳タコかもしれませんが、「人が元気に活動するためには、自律神経を正常な状態に保つことが何よりも大切です。」というお話。

自律神経の乱れの主な原因は、生活リズムの乱れ、そしてストレスです。体調を崩している皆さんは、夏休み中の生活習慣と、快調だった 1 学期の生活習慣とを比べてみてください。

そして、快調だった頃のリズム（特に起床と就寝の時間）を毎日の習慣として実行してみてください。

その習慣が近い将来、進学先や就職先で「あなたのチカラ」になります。なお、ストレスの方は、皆さんをサポートしたい教育相談室があります、ぜひ利用してください。

9月・10月のスクールカウンセラー来校

(場所：8棟 カウンセリングルーム、時間：13:30～17:30)

カウンセラーによる相談の予約はいつでも受け付けています。生徒の皆さんはもちろん、保護者の方でも予約可能です。各クラス担任の先生、教育相談室の細田・片瀬まで連絡をください。

9月	19日(木)	橋本SC	10月	4日(金)	橋本SC
	26日(木)	橋本SC		17日(木)	望月SC
				24日(木)	橋本SC