



# 生徒相談室だより



～生徒相談(カウンセリング)係からのお知らせ～

令和2年5月 生徒相談室

昨年度末から全国で新型コロナウイルスの感染が拡大し、今年度は、緊急事態宣言が発令されるなど大変なスタートとなりました。今までにないスタートの仕方、皆さんの中には、勉強や、これからの学校生活に不安や戸惑いを感じている人も多いのではないのでしょうか。

本校には、生徒相談(カウンセリング)室があり、生徒相談係がいます。学校生活や友人関係、家庭などで何か心配ごとや悩みごと等が生じた時や、健康面で「何だか心や体がしんどいな」と感じる時も是非、気軽に私たちに話をしに来てください。相談内容については、秘密にしますから安心してください。話をするだけでも気分転換になりますよ。

また、スクールライフアドバイザーや中等教育学校相談員、教育支援員の協力も得られ、きっとあなたに合う相談係が見つかるのではないかと思います。生徒の皆さんはもちろんの事、保護者の方でお子様の様子が気になるという方は是非、気軽に相談してください。

今年度の生徒相談係は、下記のとおりです。

## ～ 生徒相談係 ～



### 特別支援教育コーディネーター

校内、校外の窓口となり、特別支援教育の推進役です。特別支援に関する相談に乗ります。また、相談予約等の連絡調整や、保護者からの悩み相談窓口もしています。担任を通じてでもかまいません。何かありましたら学校へ御連絡ください。(TEL 0895-22-0262)

★ <sup>かみたに</sup>上谷 香織 (国)

★ <sup>やまおか</sup>山岡 愛 (芸)

### 養護教諭

★ <sup>みやべ</sup>宮部 美香

★ <sup>さかもと</sup>阪本 陽都美

### 保健室支援員

★ 藤田 和恵 (月・水・金)

### 中等教育学校相談員

★ 岩村 正雄 (火・水・木)

### 相談員

★ 岩本 伸治 (芸)

★ 竹長 彩子 (国)

★ 梶田 琴世 (家)

### 学年主任

★ 1年 清家 純子 (体)

★ 2年 中井 健晴 (芸)

★ 3年 芝 祐介 (英)

★ 4年 東 敏郎 (英)

★ 5年 濱本由布子 (英)

★ 6年 山下 佳世 (国)

### スクールライフアドバイザー

★ <sup>たかぎ</sup>高城 直美

毎週火曜日 2階 相談室にいます。

### 教育支援員

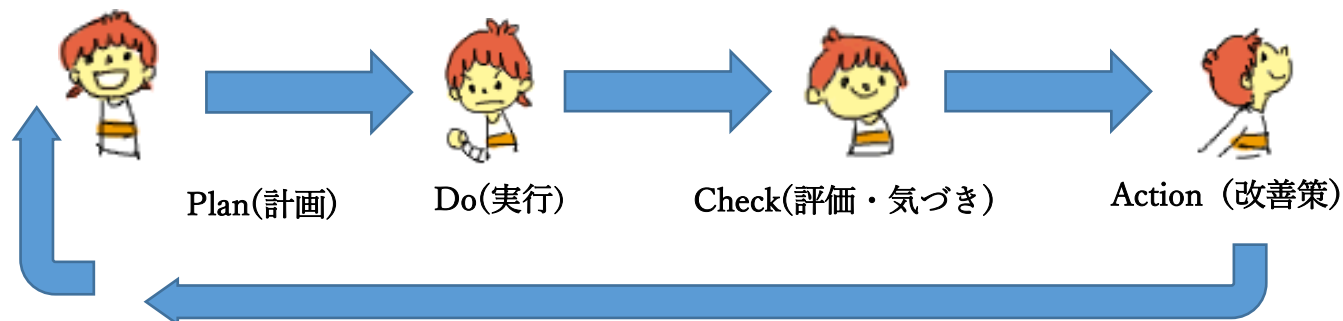
★ 兵頭 ひとみ

学習の支援をします。



皆さん、こんにちは。スクールライフアドバイザーの高城直美です。日頃は、メンタルコーチとして、人が夢や目標に挑戦できる心の状態づくりをサポートする仕事をしています。

皆さんは学校が休業になり、自分の時間ができて楽しんでいる人もいれば、学習面に不安を感じ、見えないウイルスに恐怖を感じている人もいるかもしれません。今わからないことは誰にもわからないのです。過剰に不安にならず今やるべきことをやるために、今日は『自分を成長させるためのG-PDCAの回し方』についてのお話をします。



このPDCAというのはビジネスにおけるフレームワークで統計学者でありコンサルタントのエドワーズ・デミングらによって提唱された概念です。(ぜひ、調べてみてください)

PDCAをうまく回すためには三つのルールがあります。書くこと、仕組み作り、続けることの三つです。下の表を見て考えてみてください。

Plan (計画)	Do (実行)	Check (評価・気づき)	Action (改善策)
<例> 5/1 (金) 国語：新しい漢字を20個覚える  英語：P10まで音読し分からない単語を調べる	予定通りできた？  漢字 20 個覚えられた！  英語は勉強しなかった。	うまくいった理由・うまくいかなかった理由 ・もともと国語が得意で、漢字練習は好き。  ・英語は苦手だから、ゲームを休憩でしたらやめられなくなり、やる気がなくなって勉強しなかった。	明日は、どうしたらいい？  英語から勉強をして、休憩時間の20分でゲームをした後、国語をしよう。  そうだ！ 時間を決めよう！
5/2 (土) 英語：P10まで音読し分からない単語を調べる	予定通りできた？  (自分のしたことを書く)	うまくいった理由・うまくいかなかった理由  (自分のしたことについて気づいたことを書く)	明日は、どうしたらいい？  (計画が実行できるように考える)

はじめは計画どおりにできなくて構いません。大切なのは、できなかったことを書き込むこと、どうしたらできるのかを考えることです。このPDCAをより確かなものにするためには、G-PDCAにしていけます。GはGoal(ゴール)のことで夢や目標のことです。「何のために学習するのか」、「どうなりたいのか」を考えることでPDCAは、回しやすくなります。私は、皆さんの夢や目標を見つめるお手伝いもしています。毎週火曜日に相談室にいますので、お話に来てくださいね。