

令和4年12月14日



相談室からのお手紙（12月号）

愛媛県立松山中央高等学校

先月号でユゴー作『レ・ミゼラブル』のお話をしました。日本では『ああ無情』という書名でも出版されています。私は小学5年のときにこの本に出会いました。「私に影響を与えた本」、その中に入る一冊だと思います。

さて、主人公ジャン・バルジャンは貧しさから一切れのパンを盗み、19年間投獄されていました。社会に憎しみを持ったまま、一夜の宿を求めた教会で銀の燭台を盗んで捕まります。司教は「それは彼にあげたものですよ」と話し、それをきっかけに、彼は善良な人間になろうと努力していくのです。

彼の人生には「銀の燭台」がいつも心の中にあります。これは彼にとって、罪の象徴でもあり、与えられた「許し」の象徴でもあり、「変わりたい、正しい人になりたい」と思った彼の決意と前進する力の象徴でもあるのです。

自分の嫌いな自分から、自分を好きになりたい、そんな人間になりたいと願う心は誰にでもあるものです。特に思春期の皆さんは「自分はどんな人間なのか。どんな人になりたいか」と模索中ではないでしょうか。ジャン・バルジャンは、心に救いをくれた人と自分自身に恥じない自分になろうとした。人と関わる時は司教が彼のモデルとなったはずです。皆さんの周りで「こんな人になりたい」とモデルになってくれる人は誰でしょう。困ったとき「あの人がいたらどう行動するかな」と、人生で先に進むための灯火になり、勇気をくれる人。その人を目指して、自分が好きになれる人になっていってくださいね。

スクールライフアドバイザー 岡本 綾

★スクールライフアドバイザー来校予定日（12：00～18：00）

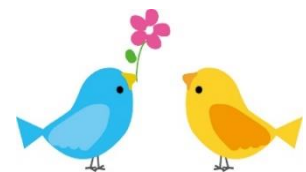
12月15日（木）・20日（火）・22日（木）

1月10日（火）・12日（木）・17日（火）・19日（木）

★メールアドレス

kawamin_chuosoudansitu@school.esnet.ed.jp

★メールは24時間いつでも受け付けています。返信はスクールライフアドバイザーが来校した時に行いますので、お待ちいただくことがあります。生徒の皆さんだけでなく、保護者の皆様も、気軽に利用してください。





～ 子どもの不登校傾向について ～

長期休業明けには不登校が増加する傾向があります。長期休業の開始前から長期休業明けにかけて、家庭や学校で子どもたちを見守っていく必要があります。今号では不登校傾向への対応についてまとめてみましたので、参考にしてください。また、気になる悩みや変化については、遠慮せず学校や専門機関に相談してください。

1 身体症状

頭痛や腹痛などの身体症状が見られるけれど、医学的に異常が認められない場合、症状自体を認めつつも、日々の生活の過ごし方を子どもと一緒に考えていく姿勢が大切です。

2 生活リズム（朝、起きる）

朝は登校をめぐって葛藤が高まる時間帯で、子どもは「寝る」ことで回避したいと思うものです。朝起きる＝学校へ行くとならないようにすることが重要です。学校のことはちょっと置いておき、生活リズムを立て直すことから始めようと本人に促します。

3 不登校から立ち直るステップ（心のエネルギーが溜まってきた時の具体例）

- ・家族と同じ時刻に目を覚まし、入浴や歯磨き、外出可能な身支度などができる
- ・家族と視線が合うようになり、言葉やもののやり取りをするようになる
- ・新聞やテレビのニュースなど、世の中の出来事に関心が出てくる

4 外界への一歩にプラスになったと思われる要因

- ・腹を据えた親の支持が存在し、子どもの心の再建が一定水準まで進んだ
- ・外部（学校）の情報が適切な量とモードで途絶えることなく伝えられた
- ・適度の高さのハードルたる社会的活動の場が、タイミングよく出現した

5 子どもが期待する大人のイメージ

- ・ばかにしないで真剣に話を聞いてくれる、緊張が解け、安心できる
- ・受身的な優しさではなく、具体的示唆を提示してくれ、提示した方向に進むことを強要せず、考え試す余地を与えてくれる
- ・言行一致、言葉だけの指示・対応ではなく、時に一緒に行動してくれる
- ・待つことができる、待ちながら所々子どもの気持ちをくみ取ってくれる

6 悩み相談窓口

24時間子供SOSダイヤル 0120-0-78310

児童相談所全国共通ダイヤル 189番

子供のSOSの相談窓口（文部科学省）

https://www.mext.go.jp/a_menu/shotou/seitoshidou/O6112210.htm

