

令和2年10月9日



## 相談室からのお手紙（10月号）

愛媛県立松山中央高等学校

少しずつ秋が深まってきました。皆さんお元気ですか。

10月1日に、3年生は卒業アルバムのための全体集合写真を撮りました。本館北側駐車場に3年生と教職員の先生方が集まったのですが、私も誘っていただき嬉しくてワクワクしながら一緒にさせていただきました。

皆が笑顔で楽しそう、それを4階の窓から大きなカメラで撮ってくださっているのは、いつも中央高校に来てくださっている写真屋さんです。入学してから、皆さん一人一人の顔写真撮影、また各行事のときにいらしてくれている写真屋さん、わかりますか。

あの写真屋さんは中央高校ができたときから、ずっときてくださっている方です。30年変わりなく、同じ方が中央生を撮影しにきてくださっているのです。

私が大人になってこのお仕事で中央にまた来るようになり、廊下で写真屋さんですれ違ったときは、「写真屋さんだ！私たちの時もいらしてくださっていた方だ！」と、学校の校舎への懐かしさと同じような感動を覚えました。また、2年ほど前でしょうか、総体の応援に校外のある会場に行った時も写真屋さんがしっかりと中央生の姿を撮ってくださっていました。カメラを背負って帰るお姿を見て嬉しくてご挨拶したら、驚きながらも「中央生、いい試合でしたよ。」と言ってくださいました。

その写真屋さんが、今年もまた中央生の写真を撮ってくださっている。とてもありがたくて、尊くて、嬉しくて、胸がいっぱいになってしまいました。皆さんもこれから校内で写真屋さんにお会いしたら、感謝の気持ちを持って挨拶をしてほしいと思います。先輩からのお願いです。

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）

10月13日（火）・15日（木）・20日（火）・22日（木）・27日（火）  
29日（木）・11月5日（木）・10日（火）・12日（木）

★メールアドレス

[Kawamin\\_chuosoudansitu@school.esnet.ed.jp](mailto:Kawamin_chuosoudansitu@school.esnet.ed.jp)

★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。

## 今、生きづらさを感じているあなたへ

あなたは世界にたった一人しかいない大切な存在です。

一人で悩みを抱え込まずに、家族の方や先生、友だちに相談して、あなたの不安やつらい気持ちを伝えてください。

あなたからの相談を待っています。心の声を聞かせてください。

### あなたも誰かにとってのゲートキーパーに！

ゲートキーパーとは、悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聞いて、必要な支援につなげ、見守る人のことです。



#### ★ゲートキーパーの役割

(つなガール・ささエール)

##### 1 気づき・声かけ

家族や仲間の変化に気づいて、声をかけることが第一歩です。眠れない、食欲がない、口数が少なくなった等、大切な人の様子が「いつもと違う」場合、一歩勇気を出して声をかけてみませんか。

\*声かけ：眠れてますか？ / どうしたの、辛そうだけど。 / 元気ないけど、大丈夫？ / よかったら話して。など

##### 2 傾聴

本人の気持ちを尊重して、話に耳を傾けます。本人を責めたり、安易に励ましたり、相手の考えを否定することは避けましょう。

##### 3 つなぎ

早めに専門家や周囲の大人に相談するように促します。まずは、先生方や保護者の方に相談するよう勧めてください。

##### 4 見守り

温かく寄り添いながらじっくりと見守ります。必要があれば、相談にのることを相手に伝えましょう。

話をよく聞き、一緒に考えてくれるゲートキーパーがいることは、悩んでいる人の孤立を防ぎ、安心を与えます。(厚生労働省：ゲートキーパー手帳より)

