



令和4年11月29日発行

立山町教育センターだより 号外25

立山町教育センター 〒930-0221 立山町前沢 3318 TEL: 463-4407 FAX: 463-6622 URL: <http://www.tateyama-c.tym.ed.jp>

11月は、各校において学校保健委員会が盛んに開催される時期です。それぞれの学校ではテーマに沿って内容や方法に工夫を凝らしながら実施されています。今回は雄山中学校の取組を紹介します。我が学校の取組も区域の子供たちのためになるから、是非掲載してほしいと思われましたら、立山町教育センターまで連絡をください。待っています！

本校の学校保健委員会報告 R4.11.22 雄山中学校

テーマ：臨床心理士と一緒に考える10のこと
～これからの人生に役立つ、10代からのリアルな質問～

今年度は、深澤大地先生（富山県こころの相談室）を講師にお迎えしました。深澤先生は、事前アンケートの結果から、雄山中学校の生徒が特に気になっている2つのことを中心にお話されました。

○どうして将来使わないような公式や年号を勉強しなければならないのですか？

やる気には、「外から与えられるやる気」と「自分の内側から湧いてくるやる気」の二つがあり、一般的には後者の方が好ましいとされています。前者は報酬がなくなると続きませんが、後者は続いていくからです。勉強のほとんどは「外から」与えられるものです。しかし、いろいろな分野について勉強する中で、偶然「内から」興味が湧くことを発見できるかもしれません。その発見が将来へつながっていくこともあります。

○どうしたら緊張しなくなりますか？

緊張は、人間に備わった大切な能力です。適度な緊張は、ベストなパフォーマンスや成長につながります。緊張し過ぎないように、コントロールすることが大切です。気持ちや感情は、出来事ではなく、その人なりの受け取り方や考え方によって変わります。例えば、テストの前に「点数が悪かったらどうしよう」と考えると緊張しますが、「自分の実力を発揮しよう」と考え方を変わると平常心を保てます。ポジティブになるだけでなく、物事の考え方を変え、視野を広げることで気持ちをコントロールできます。深澤先生ご自身は講演の際に「体調を整えてその場で話せたことそのものが成功だ」と考えておられるそうです。

○生徒のみなさんに知っておいてほしいこと

カウンセリングを受けるという方法を人生の選択肢に入れてほしいのです。カウンセリングを通して、悩むことや葛藤することをカウンセラーと一緒にすることで成長することができます。また、悩みを解決するだけでなく、自分をよく知って、自分自身のトリセツ（取扱説明書）を作るとよりよい人生になります。

参加した生徒は、深澤先生の質問に積極的に答えたり、話に納得したりして、充実した時間を過ごせた様子でした。臨床心理士やカウンセリングについて知ったことで、「何かあったときには相談したい」という感想も多くみられました。

文責 雄山中学校 養護教諭 松本美里

