

教育相談だより

発行 教育相談だより 第5号
発行日 令和5年 1月11日(水)
発行者 山梨県立中央高等学校
定時制 教育相談部

悩みや不安を抱えるより、まずは相談をしよう！

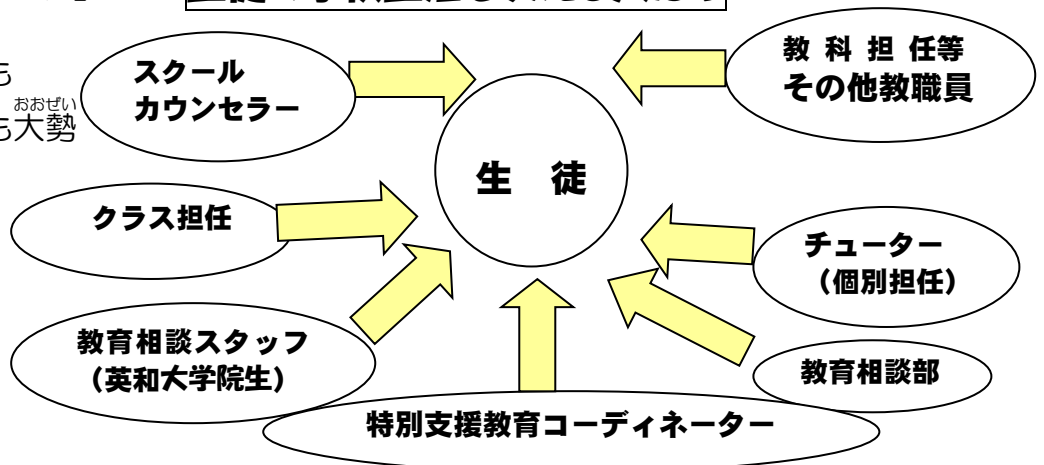
—「相談する」ことで人間的に成長できる—

皆さんは、カゼだと感じたらどうしますか？病院へいったり、薬を飲んだりして安静にして回復を待ちますよね。では、気分が落ち込んだときは、何をしていますか。趣味や遊びなど自分にあった「気晴らし」をしたり、友達に相談したりするでしょうか。

こころのエネルギーを回復するもっとも良い方法は、こころの負担になっている「悩み」、「不安」、「怒り」などの気持ちを人に話して分かってもらうことです。つまり「相談する」ことです。また相談することで、こころが軽くなるとともに、自分の個性を知ることができ、新しい知識や技術を身につけようとする意欲がわき、人間的に成長できるといった良い効果もあります。

ですから「カウンセリング」は特別なものではなく、学校だけでなく企業でも注目され、健康な人でも大勢カウンセリングを受けています。「カウンセリング」は、「病んでいる」人だけでなく、むしろ健康な人にも良い効果があるとされています。

生徒の学校生活を支える人たち



進路のこと、将来のこと、学校生活のことなどいろいろな悩みや不安があると思いますが、大人とも相談する機会をぜひ持ってください。場合によっては、保護者や担任の先生に相談できないこともあるかもしれません。そんな時は、教育相談係、スクールカウンセラーにも相談をしてみてください。

スクール
カウンセラー
来校予定日



百瀬裕三先生

1 / 12(木) 1 / 26(木)
2 / 2(木)



長田由布紀先生

1 / 16(月)
2 / 3(金)



高崎真理先生

1 / 17(火)
1 / 31(火)

裏面に続く





○職業選択について

卒業予定生の皆さん、卒業まであと2ヶ月となりました。就職や進学とそれぞれの道を決めていると思います。

小さい頃あなたは何になりたいと思っていましたか？このことを聞かれて答えが出るでしょうか？まさに職業興味を捉えようとした質問ですね。

進学する生徒もいますが、いずれは働かなければなりません。在校生も将来どの方向へいこうか迷っていることでしょう。

自分にどんな職業が向いているかを考える際に、能力から検討する方法と興味から検討する方法がありますが、まずは興味関心からです。どの仕事に一番興味があるのか、自分自身が理解しておく必要があります。

職業選択はパーソナリティ（人格）の表現である。



職業選択の際に“職業興味”を重視すべきだと説いた人がいます。

「ホランド」という心理学者です。銀行員は福祉施設の人とは印象が違います。教師は教師らしい人がなり、営業職は営業職らしく、消防士は消防士、警察官は警察官、サービス業はサービス業らしい人がなっています。自分のパーソナリティ（人格）に似た職業を選ぶことが多いようです。心理学者ホランドは「職業の選択とはパーソナリティの表現である。」と言っています。そのような意味でも早く自分を知ることは進路決定にも大きく影響するでしょう。とはいえ自分の興味関心がどの職業にあるか、わからない人も多いでしょう。それには「自分は何で生きていくのか。」日頃からこの質問を投げかけてみることです。これから職業を選ぼうと考えている人も、自分の興味関心がどこにあるかよく考えてみる機会を持つようにしていきましょう。

○就労支援について



職業選択をする時点で、困っていませんか？

- がんばっているのに認めてもらえない。
- 「仕事の覚えが悪い」「仕事が遅い」といわれてしまう。
- 指示されたとおりにやっているのに「違う」といわれる。
- 人間関係が上手くいかない。
- コミュニケーションが上手くいかない。
- 仕事が長続きしない。
- 就職活動が上手くいかない。など



このようなことがあれば、教育相談部に相談してください。進路指導部や年次の先生方と協力して就労支援をしていきたいと思っています。

