



# 教育相談だより

発行 教育相談だより第4号  
発行日 令和6年12月16日(月)  
発行者 山梨県立中央高等学校  
定時制 教育相談係

## 不安や悩みを抱えるより、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、カゼをひいたかな、と思ったらどうしますか？薬を飲んだり、病院へ行ったりして対処しますよね。それでは、気分が落ち込んだときは、どうしますか？趣味や遊びなど自分に合った「気晴らし」をしたり、友達に相談したりするかもしれませんね。

こころの元気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「不安」や「悩み」、「怒り」などの気持ちを人に話して理解してもらうことです。つまり「相談する」ことです。相談することで、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もわき、人間的に成長もできるといった良い効果が期待できます。それが「カウンセリング」です。

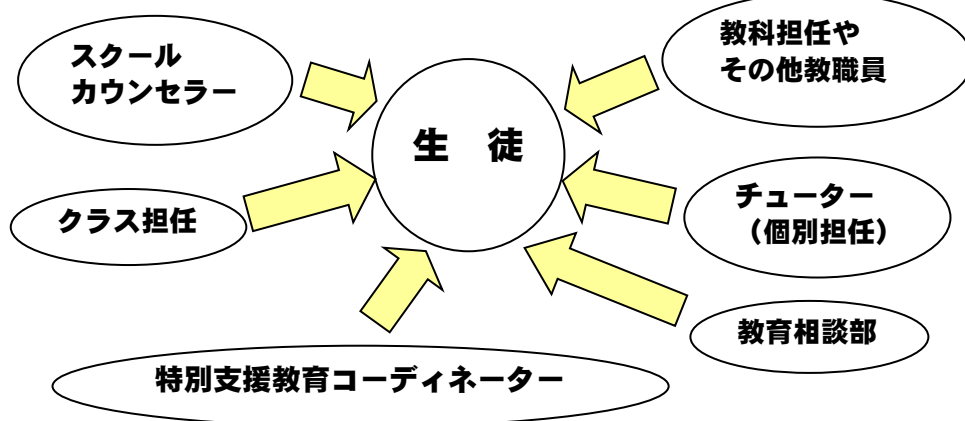
「カウンセリング」はこころ

の健康をまもるため、学校はもちろん企業でも注目されていて、健康な人でも大勢の人がカウンセリングを受けています。

自分の考え方のクセに気づき、様々な状態の自分を受け入れていくことができるようになります。自分を受け入れられると、他の人に対して優しくなれるので

人間関係が良くなるメリットもあります。皆さんには進路のこと、将来のこと、学校生活のことなどいろいろな不安や悩み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、保護者にも担任の先生にも相談できないこともあるかもしれません。そんな時は、教育相談係やスクールカウンセラーにも相談をしてみてください。

### 生徒の学校生活を支える人たち



### よく眠れていますか？ スマホは離れた場所に・・・

あの暑かった日々がウソのように、このごろはすっかり寒くなってきましたね。寒くなってくると、暖かい布団やベッドでゆっくりと気持ち良く眠れているのではないかと思います。



でもなかには、スマホでゲームをしたり、動画を見ていたり、SNS をしたりで十分な睡眠時間がとれていない人がいるかもしれません。眠る前にスマホを見ると、スマホから発する光によって脳が「昼間だ」と錯覚し、眠りに必要なメラトニンの分泌量が抑制されてしまい、眠りが浅いなどの睡眠障害を起こしやすくなります。眠る前はスマホを手の届かないところにおいて、ぐっすり眠れるよう工夫しましょう。

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3か月を切りました。皆さんは、就職や進学などそれぞれの道を決めていると思います。

まだ幼<sup>おさな</sup>かった頃、あなたは将来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せるでしょうか？これはまさに職業興味を捉えようとした質問なのです。

進学する生徒もいますが、いずれはその人も働かなければなりません。在校生も将来どの方向へ進む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は、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、興味関心から検討する方法では、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。

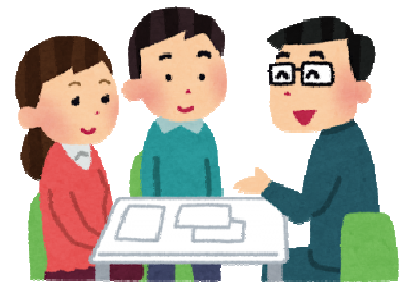
職業選択の際には“職業興味”を重視すべきだと説いた人がいます。それは、アメリカの「ホランド」という心理学者です。銀行員は福祉施設の人とは印象が異なりますね。教師は教師らしい人が、営業職は営業職、消防士は消防士、警察官は警察官、サービス業はサービス業らしい人がなっていて、人間は自分のパーソナリティ（人格）に似た職業を選ぶことが多いと説きます。心理学者ホランドは「職業の選択とはパーソナリティの表現である。」と言っています。そのような意味でも早く自分を知ることは進路決定にも大きく影響するでしょう。とはいえ自分の興味関心がどの職業にあるか分からない人も多いでしょう。それを知るための方法として、「自分は何をして生きていきたいの？」と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くとよいでしょう。



### ○就労支援について

職業選択をするときに、困っていませんか？

- ・自分ではがんばっているつもりな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。
- ・人間関係がうまくいかない。
- ・コミュニケーションがうまくいかない。
- ・仕事が長続きしない。
- ・就職活動がうまくいかない。 など



このようなことがあれば、教育相談係に相談してください。進路指導係や年次の先生方と協力して就労支援をしていきたいと考えています。

