

## 学校臨床総合教育研究センター分室

# 東京大学附属学校 “こころの相談室” “ほっと・ルーム” 開設

相談援助部門 亀口憲治、高橋 均、堀田香織

## I 「ほっと・ルーム」開室まで

### 1 学校臨床総合教育研究センター設立以前

東大附属中学・高等学校では、専門的な心理臨床の援助を必要とするのではないかとされる生徒に対しての援助を、主に東大教育学部心理教育相談室に依頼していた。それに対して、心理教育相談室側では、室長の近藤邦夫（当時）助教授を中心に、附属学校の生徒に対する相談活動を心理教育相談室にて行ってきた。その際、東大附属学校との連携を特別なものとして捉え、相談料金を無料にする（後に相談室側の経済的事情から通常の相談料金の半額を徴収することとなった）、相談室来談日数を出席日数としてカウントする、などの特別措置をやりあげていた。

### 2 学校臨床総合教育研究センター分室の設置

1997年4月、学校が抱える諸問題の解明と解決に実践的に取り組む研究施設として、学校臨床総合教育研究センターが新設され、特にその中の相談援助部門において、スクール・カウンセリング活動を中心にした学校支援の方略の開発研究を行う体制を整えた。この相談援助部門では、東大教育学部附属中学・高等学校の中にカウンセリング・ルーム（学校臨床総合教育研究センター分室）を開き、スクール・カウンセリングに実践的に取り組むこととなった。

### 3 スタッフの組織化

1998年4月、センター相談援助部門教授として亀口憲治教授が着任した。また附属学校高橋均教諭（附属学校前生活指導主任）が研究員として、週2回学校臨床総合教育研究センターに勤務することとなった。さらに同年5月助手として堀田香織助手が着任し、さらに近藤邦夫センター長を加えた4名が、学校臨床総合教育研究センター分室スタッフとなった。

また高橋教諭が附属学校との橋渡しの立場を取り、附属学校内にカウンセリング・ルームのサポート・チームの編成を依頼した。

その依頼を受けて附属学校で有志の教諭を募り、そ

に生活指導部長、高等部副校長、校長を加えた9人のサポート・チームを編成した（表1）。

表1 サポートチーム編成

校長	小川 正人
副校長	蛭田かほり
生活指導主任	大坪 圭輔
養護	天野 洋子
養護（安全委員会）	廣井 直美
数学科（高1担任）	細矢 和博
理科（中3担任）	村石 幸正
英語科（中1担任）	吉田恵理子

サポート・チームはカウンセリング・ルーム運営委員会的な位置づけとされ、カウンセリング・ルームの活動について、サポート・チーム内で素案を作り、そこから全校に諮るという流れが組織化された。

### 4 先行するカウンセリング・ルームの見学とカウンセリング・ルームの整備

東大附属学校カウンセリング・ルーム開室にあたって、先行し実績をあげているスクール・カウンセリング・ルームを見学し、カウンセラーに話を伺った（表2）。

表2 見学したカウンセリング・ルーム

私立三輪田学園	保原三代子先生
港区立高陵中学校	土屋 静子先生
私立麻布中学・高等学校	土屋 玲子先生
東京都立新宿山吹高等学校	菊地 まり先生
立教女学院	保坂 一己先生

カウンセリング・ルーム見学のポイントとしては、活動内容（生徒を対象としているのか、保護者あるいは教師を対象としているのか）、面接室の構造（個室を整備しているか、否か）、守秘義務をどのラインにおいているか（どのような言葉でそれを表現しているか）その他である。

カウンセリング・ルームの整備に関しては、個室をつ

くるか否かが論点となったが、従来の”個室の中での1対1でのカウンセリング”という枠を破って、むしろオープンな空間を十分に活用し、多数の生徒に働きかけていくという機能を発揮するために、個室を作らないことを選択した。ただし、小さな空間を必要とする場面に対応するために、ソフトロールカーテンが取り付けられ、随時空間を区切ることのできる工夫がなされた。

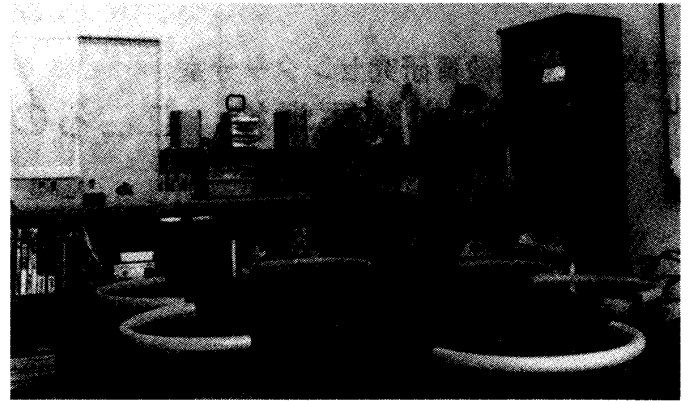
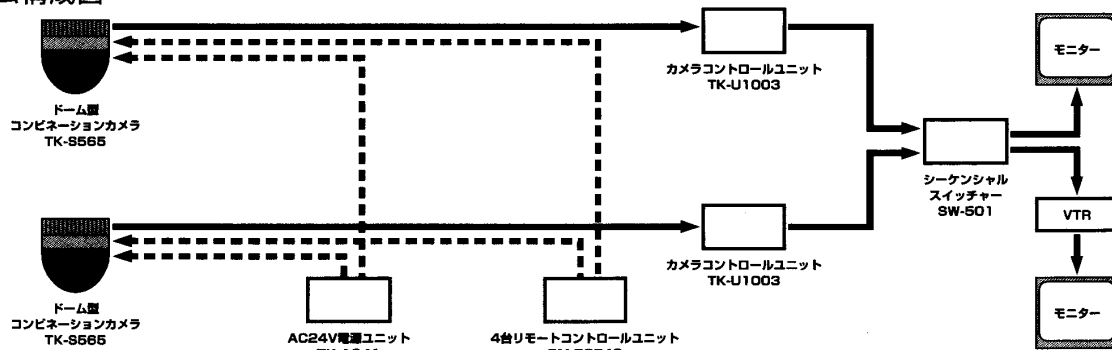
カウンセリング・ルームは空間的におよそ3つの領域からなる。(写真1, 2)一番奥は箱庭を整備し1対1の面接にも対応できるような椅子と机を配置し、より深いレベルの面接を行う空間、中間の空間には数人が集まれるような机と椅子を配置し、グループを対象に作業を行ったり、話し合いを行える空間となっており、その境界に上述のソフトロールカーテンが取り付けられている。また一番手前の空間は図書コーナーにもなっており、カウンセリング・ルームと外部との境界的な領域で、カウンセリング・ルームの様子をそれとなく探れる場でもある。

なお、院生の研修や、生徒のグループ・ワークなどに用いるために、カウンセリング・ルームにはビデオ・モ



図1

システム構成図



ニター・システムが設置された。またビデオ・モニターが日頃の活動に対して侵入的とならないように、ビデオ・カメラの前に小型ソフトロールカーテンを取り付け、日頃の相談活動時はカメラが露出しないように工夫された。

## 5 カウンセリング・ルームの働き

附属学校側からのニーズを知り、センター側の構想とのすり合わせをすることから始めた。具体的には第1回のサポート・チーム会議で、カウンセリング・ルームの活動内容の検討が行われた。

附属学校側からは、すでに学校の中で不適応を起こしている何名かの生徒への対応がまず切実に求められた。また、教師へのコンサルテーションや心理的ケアのニーズが指摘された。センター側では、そうした個別生徒に対する相談援助はもとより、広く大勢の生徒を対象にした、あるいは学校全体に対する、予防的働きかけあるいは成長促進的働きかけの重要性が考えられた。

そこでカウンセリング・ルームに2つの働きを持たせることにし、それぞれに”個別相談活動”、”オープン・ルーム活動”と命名した。個別相談活動は個別の(個人あるいは集団の)生徒からの(あるいは担任教師、家族からの)求めに応じて行う相談活動のことである。それ

に対してオープン・ルーム活動とは誰でもがいつでも出入りして、おしゃべりをしたり、お弁当を食べたり、遊んだりできる時間帯の活動のことである。

## 6 全校生徒および保護者に対するアンケート調査

カウンセリング・ルームの活動を組織化していく上で、全校生徒に対する意識調査を行った。

カウンセリング・ルームでは開室準備の一環として、全校生徒に対して、①現在何を悩んでいるか②カウンセリング・ルームに何を期待するかをアンケートにより調査した。さらにカウンセリング・ルームの名前を全校生徒から募集した。これはカウンセリング・ルームがより身近かな存在になるよう考慮して行われたものである。さらにこのアンケートの結果はカウンセリング・ルームから全校生徒への便りの中で報告された。(資料1)

またその後、保護者に対するアンケートを実施し、①日頃子どもを見ていて心配に思うこと、②親として困ることを聞き、さらにカウンセリング・ルームに対する要望をアンケート調査した。

## 7 カウンセリング・ルームの段階的開室

1998年6月よりまずカウンセリング・ルーム開室準備室を設け、堀田助手が週1日づつ勤務しながら、開室準備作業を行う傍ら、緊急性のある個別ケースへの対応を開始した。

1998年7月、保健安全委員会主催の全校研究会に、亀口教授、堀田助手が出席し、カウンセリング・ルームをめぐる討議がなされた。その中で①現在保健室が行っている心のケアとどのように連携するのか。②カウンセリング・ルームが個別の生徒に関わる時、担任はどう関与するのか。③保健室にもカウンセリング・ルームにも来られない生徒こそが問題なのではないか。④離婚協議中など、家庭内の問題が深刻である生徒に対して教師はどう関わることができるのか。⑤東大心理教育相談室など校外機関との関連はどうなるのか。⑥生徒がカウンセリングを受けた場合、担任としては経過を報告してほしいが、それは可能か。⑦カウンセリング・ルームが”なまけ”に使われるようなことはないのか。といった諸点について、議論がなされた。

またこの研究会を機に校内教師に対するコンサルテーション機能が開始された。

1998年9月全校生徒会集会の場で、小川校長から”ほっと・ルーム”という名前が全校生徒に伝えられ、亀口教授、堀田助手が自己紹介を行った。”ほっと”とは”ほっとする”という日本語から取られたものである。また、全校教諭にほっと・ルームを身近に知ってもらお

うという意図で、「オープニング・ティー・パーティ」を開催した。

## II 活動報告

### 1 利用状況

#### ①オープン・ルーム来室

オープン・ルームの利用状況は表3の通りである。

表3 個別相談会数：個別の申込に応じてルームをクローズして行った、延べ相談回数。

( ) 内は女子

	9	10	11	12	1	2	3
母親(家族)面接	1	3	3	3	4	3	3
高校生	0	0	2(1)	1(1)	1(1)	0	1
中学生	0	0	1(1)	0	0	1	0

9月、開室当初、ほっと・ルームが中学棟に位置することもあって、中学生(特に女子)の来室が見られた。多くは、落書きボードに絵を描く、お弁当を食べる、本や漫画を読むなどしながらおしゃべりをするといった行動が見られた。のべ来室人数は9月から12月までで、316名であるが、実人数は20名前後と推察される。つまりかなり限られた生徒が繰り返し来談していることになる。その”限られた生徒”とは、実際に深刻な不適応を起こしたり、クラスで特に問題となる生徒ではないが、しかしクラスに居場所がなかったり、何らかの潜在的なケアを必要としている生徒たちであると考えられた。

このように限られた生徒がほっと・ルームを居場所にするということについては、もっと多くの生徒に利用してもらった方がよいという考えもあり、ほっと・ルームの掃除を生徒が交代で担当するなどの、アイデアが出された。しかし同時にこの”限られた生徒”との丁寧なつきあいが、目には見えない良い形でクラスあるいは学年全体に波及することを視野に入れていこうという態度を持ち続けていた。

#### ②オープン・ルームの時間帯に寄せられた相談

オープン・ルームの時間帯に寄せられた相談件数は表4の通りである。

表4 相談者数：オープン・ルームの時間帯に受けた延べ相談者数。

( ) 内は女子

	9	10	11	12	1	2	3
高校生	2(2)	6(5)	10(8)	6(5)	0	5(2)	0
中学生	2(2)	17(9)	2(2)	2(2)	6(5)	1	0

開室当初相談申し込みの方法を電話、申込用紙、来室してカウンセラーと直接約束するという3通りに設定した。が、そのような正式のルートで相談を申し込む生徒はほとんど居なかった。大多数がオープン・ルームの時間帯に来室し、頃合いを見計らってカウンセラーに相談しかけるといった仕方であった。

相談内容としては、部活動の人間関係、友人との人間関係、進路相談、卒業研究の相談などであった。これらの相談は1回で終わる場合が多く、長くても数回で相談を終了している。

### ③個別相談

上記の相談以外に、個別に面接の契約を行った上で面接を継続している場合があり、それを”個別相談”として別個に集計した。

個別相談の利用状況は表5の通りである。

表5 来室者：オープンルームの時間帯などに来室した延べ人数（上記相談件数に上げられた人数は含みません）。

( )内は女子

	9	10	11	12	1	2	3
高校生	0	18 (14)	14 (6)	9 (7)	2 (2)	5 (5)	5 (5)
中学生	33 (22)	64 (47)	108 (97)	74 (61)	61 (56)	62 (62)	18 (18)

開室当初、担任教諭から不登校、あるいは保健室登校をしている生徒の相談がよせられ、その生徒の保護者あるいは本人に対する働きかけを始めたものである。

うち1件は東大心理教育相談室にて亀口教授が家族療法を行い、その他の生徒に関しては附属にて面接を行った。

さらに、その後少数ではあるが、生徒から直接の個別相談の申し込みがあった。内容は対人関係に関するもの、また卒業研究に関するものも含まれた。

## 2 ほっと・ルーム特別企画とほっと・ルーム便り

ほっと・ルームではほっと・ルーム便り1～3号を発行（資料1）し、この便りを通じて、ほっと・ルームのお知らせや特別企画の広報を行った。

また裏面に余裕がある場合には”WITH”と題したコラムを設けた。このコラムは東大学校臨床総合教育研究センターと附属学校の教官にお願いして書いていただいているもので、日頃の関わりとは違った形で生徒たちにメッセージを送る場所となっている。

以下特別企画の報告である。

### ①第1回特別企画：”心理テスト体験グループ”

第1回の特別企画は”心理テスト体験グループ”であり、16名の参加者があった。16名は3つのグループに分かれて、堀田助手と、大学院生2名の指導のもとに「PFスタディ」を施行した。約1週間後にテスト結果のフィードバックを行ったが、その際にも各グループでその結果を話し合いながら考えるという「体験学習」の形式をとった。

高校生グループに関しては、通常の施行の上に、さらに「一番自分らしいと思う反応はどれか」および「一番相手らしいとおもう反応はどれか」という質問を行い、それをお互いに話し合うことで、自己認知と他者認知の両側面から自分について考えるという作業を行った。また中学生グループに関しては、実際何枚かの、メンバーの個性が際だつと思われるカードを選んで、実際ひとりひとりの生徒がロールプレイとして、その科白を述べてみた上で、誰がどのような特徴を持っているかを話し合った。

どのグループにおいても、テスト結果を単に押しつけることをせず、それを話し合いの素材にしながら、グループ内で話し合うことを目標とした。

### ②第2回特別企画：”リラクセーション”

第2回特別企画は”リラクセーション”であり、6名の参加者があった（写真 ）。このリラクセーションのねらいは、「人とのふれあいを大切にする」を意識して、まずは自分を見つめ、自分をコントロールする力をつけることにある。

内容としては、亀口教授の指導のもとに、まず2人組を作り、話し手は相手に聞いてもらえるような話し方を、聞き手は相手の気持ちになってうまく話を聞いてあげることが意識して話し合った。話し手と聞き手は2～3分で交替した。次に、体の力を抜く（呼吸を意識して）ことを中心としたリラクセーション・プログラムを体験した。また同時に教師のリラクセーションを目的として、教師対象のリラクセーションも行われた。

この亀口教授によるリラクセーションは、その後中学1年の3クラスに、クラス毎に行われるという形で、学級へと広がっていった。

## 3 学内他部署との連携

### ①保健室養護教諭とほっと・ルーム、カウンセリグ・スタッフとの連絡会

附属学校で心のケアについては、従来から保健室で養護教諭が深く関わってきた。ほっと・ルーム開設後、保

健室とほっと・ルームに関して、生徒たちの間ではおおまかな”使いわけ”のようなものがあり、たとえば身体症状を訴える生徒はもちろん保健室で、保健室登校している生徒に関しても保健室で、ケアが行われ、完全不登校のケースはほっと・ルームが中心となり、あるいは人間関係の問題などでじっくり話したい場合はほっと・ルームが利用されるようである。またおおまかに言えば、ほっと・ルームは女子の利用者が多く、保健室は女子とともに男子も多く利用している。

このような大まかな”使い分け”はあるものの、ほっと・ルームを訪れる多くの生徒は保健室にも出入りしており、それ故に両者の連絡を密にし、心のケアに取り組むために養護教諭とカウンセリング・スタッフの連絡会を1、2ヶ月に1回のペースで行った。

#### ②保健安全委員会との連携

また校内には保健安全委員会が従来組織されており、その中に教育相談の部門が設置されている。保健安全委員会とほっと・ルームおよび保健室は並立して並び、生徒が利用しやすい窓口を多くすることとなった。保健安全委員会には養護教諭が所属しており、この委員会を代表する形でサポート会議および連絡会に出席してもらう形が採用された。

#### ③東京大学大学院教育学研究科心理教育相談室との連携

心理教育相談室とはこれまでも連携を重ねてきており、従来通り学内のカウンセリング・ルームの利用と平行して、利用された。また相談室員である院生が附属学校のほっと・ルームで研修も兼ねながら活動を行った。さらに不登校の生徒に対する治療的家庭教師を相談室員に依頼し、附属学校の教師、ほっと・ルームのカウンセラーと連携をとりながら、援助活動にあたった。

### 4 ピア・サポート

ほっと・ルームでは”より大きな生徒集団に対する予防的働きかけ”として、上述の特別企画（心理テスト体験グループ、リラクゼーション）を行っており、中でもリラクゼーションはその後クラスを対象とする活動に発展している。初年度、この予防的働きかけのもうひとつの可能性として”ピア・サポート”を取り上げ検討した。

まずはじめに実際にピア・サポートを実践している、横浜市立錦台中学と横浜市立本郷中学を見学した（参考文献1, 2）。

そして本郷中学の酒井徹先生、緒方 先生をお招きし、附属学校でピア・サポートの研究会を開催した（参考文献3）。

同時に国外で実践されてきたピア・サポート、あるいはピア・カウンセリング、ピア・ヘルパーの活動報告、さらに紛争解決調停プログラムなどの文献研究を行った。（参考文献4）

また上述の”心理テスト体験グループ”も単に心理テストの結果をカウンセラーが伝えるという形ではなく、自分についてお互いに話し合い理解を深めるという点で、ピア・サポートの考えを導入したものであった。

しかしピア・サポートの導入にあたってはさらなるプログラムの開発と、何よりそのような活動に対する学校側の理解が必要不可欠であり、それらの点については次年度に持ち越された。

ピア・サポートの取り組みについて積極的であったのは、むしろ保護者であり、PTAとの連携のもとに親同士のピア・サポートが展開された。

現在全国の附属学校のPTAが「PTCC」運動に取り組みつづける。PTCCとは、P（ペアレンツ）、T（ティーチャー）、C（チルドレン）、C（カウンセラー）が一体となってすごしやすい学校を作っていくというものである。小野瀬会長をはじめ10年度のPTA執行部の保護者の方々は、このPTCCを本校でさらに発展させ、保護者のピア・サポート活動を11年度から実施しようと計画中である。

4月にまず会長以下執行部8名が亀口分室長のピア・サポートに関する基礎的な体験実習を受けた。5月にはほっと・ルームの院生スタッフ数名がアシスタントとして加わり、全学年のPTA役員を対象とする体験学習を行う予定である。その後、保護者全員を対象とするプログラムの実施案を策定し、順次実施の予定である。

### 5 1998年度開設から立ち上げを振り返って

#### ①1998年度最終サポート・チーム会議

1998年度最後のサポートチーム会議でこれまでの経過の振り返りが行われた。その中で、以下のことが指摘され、討議が行われた。その中で①開設から立ち上げという点では大まかに言えば成功していると言えるのではないか。②しかし、開室当初の「多くの生徒に知ってもらい、できるだけ多くの生徒に来室してもらおう」意図に対して、来室する生徒は限られた生徒になっている。③限られた生徒に対する働きかけを重要視しながら、一歩ほっと・ルームから外に出て全校に対する働きかけを行う時期に来ているが、そのために必要な附属学校教師集団側の理解が得られていない状況にある。④ほっと・ルームでは、どのような生徒に対して、どのような働きかけを行っているのかが知らされていない。⑤たとえば”

いじめ”に対して担任がどのようにクラスに働きかけた  
ら良いのかという心理学的な知識に基づいた、実践対策  
的なマニュアルを示す必要があるのではないか。といっ  
た指摘がなされた。

#### ②一日研究会への出席

1998年3月1日研修会において、中等教育学校への改  
組をめぐる研究会が行われた(表6)。その中の、学校  
臨床総合教育研究センター分室の位置づけの時間帯を利  
用して、ほっと・ルームの活動について、不登校といじ  
めの具体的事例を呈示しながら、カウンセラーの対応を  
報告した。さらに今後の活動の可能性として、上記反省  
点を踏まえ、これらの問題に対して問題を抱える生徒へ  
の個別のケアを行うだけでなく、より大きな生徒集  
団に対する予防的働きかけを検討していきたいというこ  
とを課題として提示した。

#### [参考文献]

- 1 堺光春 1996 子どもの権利条約が生きる学校づく  
りと生徒会による「いじめ」克服の取り組み いじめ  
防止教育実践研究 第1巻 pp.89-98 広島大学学校  
教育学部附属教育実践総合センター
- 2 酒井徹 1998 第2章仲間同士で支え合う「ピア・  
サポート」活動を試みて ぱすてる書房編集 少年た  
ちのシグナル pp.136-155
- 3 当年報 公開研究会記録 「ピア・サポート」 pp-
- 4 亀口憲治・堀田香織 1998 東京大学教育学研究科  
紀要 第38巻 pp.451-465

東大附属学校 カウンセリングルーム便り

第1号 開室のお知らせ 98.9.7

はじめまして。いよいよカウンセリングルームをオープンすることになりました。皆さんのアンケートから、ルームの名前を決めたいと思っております。皆さんに親んでもらえるようなルームにしたいと思っています。さて、今日は開室のお知らせです。

★カウンセリングルームはいつ開いているの？

月曜日、火曜日、木曜日、原則として休み時間および放課後、5時までです。  
※ただし緊急の場合はその他の時間に相談にのることもあります。

★カウンセリング・スタッフはどんな人？

カウンセリング・スタッフ3名の紹介をします。ます月曜日を担当して下さるのは、ダンディーで頼りがいのある亀口憲治先生です。

附属学校カウンセリングルーム開設にあたって

亀口憲治 教育学研究科附属学校臨床総合教育研究センター教授

あなたは「こころ」がどんな形をしているか考えてみたことがありますか？「こころの隣」を見ることがありますか？「こころの旅」をしたことがありますか？「こころの絆」を感じたことはありませんか？



今回開設されたカウンセリング・ルームは、附属学校に籍を置く生徒はもちろんなこと、教官や保護者の方々を含む関係者全員にとっての「こころの部屋」になることを目標としています。従来のようにごく一部の生徒や教師だけが関わりを持つ孤立したカウンセリング・ルームではなく、「こころ」に関心を持つ多くの生徒と大人が共に学び、体験し、発見する「場所」として整備していきたいと念願しています。

学習相談を中心に、火曜日を担当して下さるのは、皆さんご存じ！東大附属の数学科、高橋均先生です。高橋先生からのメッセージです。

教室とはちよっと違う空間

数学科 高橋 均

夏休み前にアンケートをしました。覚えていますか。中学棟1階、調理室の隣の隣の部屋、まだネームプレートはついていません。実は皆さんのアンケート結果から名前をつけようかと思っております。中学棟1階廊下を通ったら是非覗いてみて下さい。「おや教室とは違う」「教官室とも違う」「きれいだなあ」「落ち着いたなあ」「ゆっくり話ができそうだ」・・・たぶん、こんな感想を持つ人が多いのではな いかと思います。

皆さんはこんな経験、いや今こんな状態になっている人はいませんか。

私は高校生の頃親しい友人のことで道路のことで悩みがありました。友達にも、親にも、先生にも、相談ができません。一人で悩みをかかえて学校に行くにも苦痛でした。何とか乗り越えることはできず、今考えますが、あの時誰でもいから自分の話を聞いてもらえたら、あんなに悩み苦しまなくても良かったのに、友人も失わず、今は違っても良かったかも知れないと思います。

もし皆さんが同じような状態になったとき、どうかしますか。一人で悩んで解決方法が見つからないとき、誰かに話を聞いてもらいたいとき、この部屋を思い出して下さい。

最後に木曜日を担当するのが、私、女性カウンセラーの堀田香織です。堀田からのメッセージです。

はじめまして

スクールカウンセラー 堀田香織

大学を卒業してから、始めに飛び込んだのが愛知県心身障害者コロニーというところでした。そこで軽度の知的障害者の人たちの社会復帰のお手伝いとなり、自閉症をはじめとする子どもたちの治療をしていました。それから人生に紆余曲折があつて大学院で勉強し直して、虎の門病院心理療法室や東京大学学生相談所でカウンセリングをしてきました。



現在、木曜日以外の日は東京大学心理教育相談室でカウンセリングをしています。今歳あつて、皆さんの学校に来ることができたことを、とても喜んでいきます。是非一度話に来てみてください。

# ★カウンセリングルームってどんなことなの？

カウンセリングルームでは、当面オープンルームの時間と個別相談の時間を設けます。

## オープンルーム

月曜日・火曜日・木曜日の休み時間、および個別相談の入っていない放課後をオープンルームとします。カウンセリングルームの扉に予定表を出しておきますので、時間を確認してください。  
オープンルームの時間は誰でも気軽に出入りできる時間です。カウンセリングルームと話をしたり、友達とおしゃべりしたり、ゆっくり休憩したり・・・いろいろな利用しててください。カウンセリングルームには図書や落書きコーナーなども予定しています。カウンセリングルームのお部屋の見取り図を描いてみました。一度のぞいてみてください。

## 個別相談 (カウンセリング)

勉強のこと、将来のこと、自分の性格のこと、友人関係のこと、家族のこと何でも気軽に相談してください。カウンセリングと1対1で相談する時間帯です。カウンセリングはあなたのプライバシーを尊重します。個別相談は原則として時間を約算して行います。

- 1 カウンセリングルームに来て、カウンセリングと直接約束する。
- 2 電話でカウンセリングと約束する。直通電話番号 5358-3684 (月・火・木10時~17時)
- 3 申込用紙で約束する。(右表)  
申込用紙はカウンセリングルーム戸口、保健室などに置いてあります。申込用紙に書き込んで、カウンセリングルーム戸口のポストの中に入れてください。  
なお、約束していただくことも、相談したいことができたら、とにかく一度カウンセリングルームに来てみてください。

### 個別相談 10分相談

個別相談は10分相談のみで行なわれますが、予約制ではありません。お気軽にご相談ください。

#### 説明

学年	クラス	名前	申し込み番号
相談したいこと			
相談希望時間 (相談日)	時	分	日
希望した相談内容、希望している相談日、希望する申し込み番号を記入してください。			

#### 記入

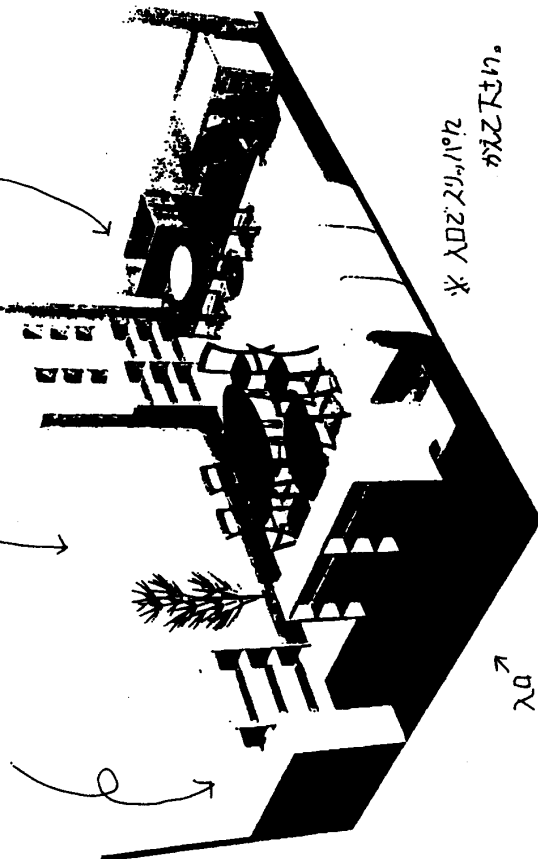
学年	クラス	名前	申し込み番号
相談希望時間	時	分	日

※個別相談予約制の相談室を確保して欲しい場合は、こちらから電話予約をお願いします。月曜日の放課後、月曜日の休み時間、および個別相談の入っていない放課後の時間を確保していただきます。お気軽にご相談ください。

「箱庭」を置く予定です。

「何をも落書きボード」があります

皆さんの希望もつこの  
図書を整備します



※ 入口の入り口が狭いので、ご注意ください。

保護者の方へ

カウンセリングルームでは保護者の皆様の相談もお受けしたいと思っています。あらかじめお申し込み・お問い合わせのせは直通電話5358-3684 (月・火・木)。なお、当相談室ではプライバシーを尊重します。原則としてお昼休み・放課後は生徒の皆さんを対象としますので、授業時間内にお約束したいと思えます。お気軽にお電話ください。

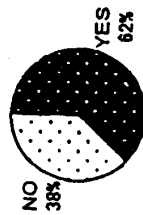


## ★アンケート結果報告

先日は皆さんにアンケートの協力をしていただき、ありがとうございました。  
悩みの1位から6位までを以下にまとめてみました。

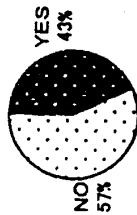
### 第1位 「勉強や成績のこと」 62%の人が悩んでいると答えました。

- 「勉強をやる気がしない」
- 「勉強しているのに良い点が取れない」
- 「心配事があって勉強が手につかない」
- 「集中力がなく、すぐに飽きてしまう」
- 「成績を比べられるのが嫌だ」
- 「一生懸命やっているの、怒られるのが嫌だ」
- 「このままで受験に合格するか心配」(高3)



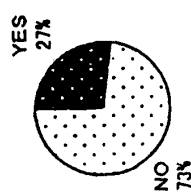
### 第2位 「将来や進路のこと」 43%のひとが悩んでいると答えました。

- 「親の期待が重くてつらい」
- 「やりたいことが見つからない」
- 「将来の職業選択について」
- 「進路について親と意見が合わない」
- 「将来が漠然と不安」
- 「文科系の仕事につきたいのに、文系が苦手」



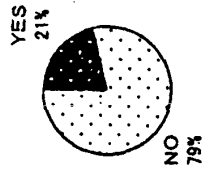
### 第3位 「身体や健康のこと」 27%の人が悩んでいると答えました。

- 「背が伸びない」(主に男子)
- 「やせたい」(主に女子)
- 「いつも眠い」 「寝不足」
- 「体力がない」 「よく疲れる」
- 「身体がだるい」
- 「いらつく」 「運動神経が悪い」



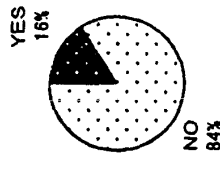
### 第4位 「部活動のこと」 21%の人が悩んでいると答えました。

- 「仲間になじめない」
- 「なかなか上達しない」
- 「止めたいのに止められない」
- 「先輩が怖い」
- 「きつい」
- 「部活と塾の両立が大変」



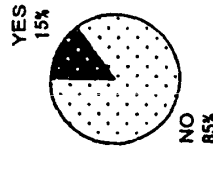
### 第5位 「クラスのこと」 16%の人が悩んでいると答えました。

- 「クラスになじめない時がある」
- 「嫌な人がいる」 「いじめがあった」
- 「友達に言いたいこと言えない」
- 「友達に悪口言われているかと不安」
- 「仲のいい友達がクラスにいない」
- 「友達がよく変わる」



### 第6位 「家庭や家族のこと」 15%の人が悩んでいると答えました。

- 「両親の仲が悪い」 「親と仲が悪い」
- 「兄弟との関係が悪い」 「兄弟に腹がたつ」
- 「親が兄弟をひいきする」 「親が嫌い」
- 「親が自分のことを分かってくれない」
- 「家に1人になれるスペースがない」
- 「親に反発するようになった」



いろいろな悩みがあります。こんな悩みを持っているのは自分だけではないんだと思う人もいるのではないのでしょうか？  
それから、教人の人が「いじめ」のことに言及してました。「いじめ」にもカウンセリングチームは取り組んでいきたいと思っています。迷わず相談に来て下さい。

