

# 相談室 letter



2021年4月20日発行  
自己探索学習について  
新宿山吹高校生徒相談室

## 1. 自己探索学習って何？

- ・新宿山吹高校で、平成18年から実施してきた、仲間同士の交流を深める学習です。
- ・人との交流を楽しんだり、他者の考えを聴くことで他の人のことを理解し、自分自身を理解することにつながります。
- ・総合学習Aの対象（1ポイント）です。筆記用具を持参して下さい。
- ・申し込みについては、相談室や、1F 掲示板、エレベーター内に掲示してお知らせします。

## 2. 自己探索学習について

「自己探索学習」は、総合学習Aの対象（1ポイント）です。筆記用具を持参して下さい。申し込みについては、相談室や、1F 掲示板、エレベーター内に掲示してお知らせします。

### 第1回 5月18日（火） エゴグラム（性格検査） 3F 大講義室（予約不要）

第2回	6月17日（木）	お互いを知る	4F 相談室（予約必要）
第3回	7月 5日（月）	不安のコントロール	//
第4回	9月10日（金）	アサーション1	//
第5回	10月19日（火）	アサーション2	//
第6回	11月 4日（木）	問題解決スキル1	//
第7回	11月26日（金）	問題解決スキル2	//
第8回	1月14日（金）	ストレスマネジメント1	//
第9回	2月 7日（月）	ストレスマネジメント2	//

※第1回の時間は、①11:10～12:40 ②13:30～15:00 ③17:20～18:50

※第2回以降は、①11:10～12:40 ②13:30～15:00 ③15:20～16:50 ④17:20。

- ・総合学習Aのポイントになるからだけではなく、興味のあるテーマに参加してみましよう。
- ・対人関係の不安を解消する効果が確認されています。自分を変えてみたい人は参加してみよう。
- ・自分の考え方を知るだけでなく、他の人の考え方を知り、人間関係に役立てることが出来ます。
- ・以前参加したことがあっても、何度も参加する人もいます。常に新しい発見があります。
- ・小さいグループでの活動です。人前が苦手な人でも安心して参加できる静かな時間です。

### 3. 「人間と社会」オリエンテーション

オリエンテーションでは、①～④の4つのエクササイズを通して、人間関係を築くことについて学びました。実施後に、本校学校運営連絡協議会委員の加勇田修士先生から、より良いコミュニケーションについてのアドバイスを頂きました。4/12（金）に新入生、4/15（月）は在校生が参加しました。

- ① バースデイライン：誕生日の順に、一列になります。ルールは話してはいけないということ。
- ② ネームゲーム：「私の名前は〇〇です」「私は〇〇さんの隣の〇〇です」
- ③ どちらがお好き？：1～5の項目の中で、自分が好きな方に〇をつけ、選んだ理由をみんなに伝える。
- ④ 仲間にインタビュー：ペアを組んだ仲間にインタビューし、みんなに紹介する。

### 4. コミュニケーションアシスト講座

都立高校生を対象とした講座で、ソーシャルスキルやコミュニケーションスキルなどに関する指導を民間事業者が行います。実施時間や場所については相談室前のポスターまたは申込用紙で確認して下さい。

- (1) 内容 ※東京都教育委員会のHPでも案内を見ることができます。  
「友達を作りたい」「テストの計画を立てるのが苦手」「休み時間を楽しく過ごしたい」  
「自分の気持ちを伝えられるようにしたい」・・・そんな高校生の皆さんにおすすめの講座
- (2) 講師 ソーシャルスキルやコミュニケーションスキルなどに関する指導の専門性と経験を有する民間事業者が指導を行います。
- (3) 実施講座  
通年講座 6月～2月、毎週土曜日、計30日  
通年短期講座 通年を三期に分け、各期毎に生徒を募集。毎週土曜日。各期10日  
I期（6月～9月上旬）、II期（9月下旬～11月）、III期（12月～2月）  
短期集中 夏季休業期間中、7月末～8月上旬及び8月下旬、計10日
- (4) 申し込み  
今回は、通年長期とI期の募集です。希望者は、相談室で申込用紙を受取り、4/30（金）までに相談室に提出して下さい。

### 5. 保護者面談オープンデー

保護者同士が集い、子どもたちの成長を見守りながら、抱えている様々な課題について話し合い、支えあい、交流する会です。普段感じていることを話したり、他の保護者の方の話を聞いたりして、子育ての思いを分かち合う場です。参加に際して、予約の必要はありません。途中からの参加も可能です。第1～7回あり、時間は火曜日 14:00～16:00です。

第1回	4月20日(終了)	<del>第2回</del>	<del>5月25日(中止)</del>	第3回	6月22日		
第4回	9月14日	第5回	10月26日	第6回	11月16日	第7回	1月18日

### 6. 保護者の皆様からの個別相談について

御家庭の方からのご相談は、生徒の保護者としてのご相談を受けております。直接来室するか、電話またはホーム担任を通じて、申し込んで下さい。予約して頂く方が、確実にその時間で面談ができます。なお、様々な相談に対応するため、来室でのご相談は1時間以内、電話でのご相談は20分以内でお願いします。TEL 03-5261-9771(代表) 9728(定時制直通)