

相談室 letter



令和6年10月9日発行

第3号 前期終業式

新宿山吹高校 定時制 相談室

1. 自己探索学習に挑戦してみませんか？

相談室では、毎年、自己探索学習を開催しています。事前に申し込みが必要です。

多くの人は、総合学習 A のポイントになるから参加するようです。もちろん、ポイントになるから参加するでももちろんいいですが、それ以外にもいろいろな参加の動機があるのではないかと思います。次に整理してみました。

① 興味あるテーマに参加してみる

大きく分けて、不安のコントロール、アサーション、問題解決スキル、ストレスマネジメントがあります。不安のコントロールでは、思考－感情－行動の関連性を学び、不安への対処を考えます。アサーションでは、自己表現のタイプを学び、その使い分けを練習します。問題解決スキルでは、日常生活の問題から夢に実現までさまざまな解決方法を学びます。ストレスマネジメントでは、毎日受けるいろいろなストレスの対処の仕方を学びます。これらの中から興味のあるテーマに参加することも可能です。

② コミュニケーション力を磨き、不安を解消。

生徒さんの中には、対人関係が苦手だとか、発表が苦手という人がいます。自己探索学習では、小グループで自分の考えを伝えたり、人の話を聞く機会をつくり、人前で話すことに慣れ、自信をつけたり、人の話に耳を傾け、相手の考えや思いを感じる練習をします。小グループなので安心です。人前で話すことが苦手なあなた、自分を変えたいと思っているあなた、一歩踏み出して、参加してみましょう。

③ 自分を知る

自分のことを振り返る機会はなかなかありません。定期的に自己探索学習に参加して、自分自身の考え方や行動のパターンを知り、これからの生活に役立ててはどうですか。自分の特徴を知っているだけでも、普段の人間関係で役立つことがいっぱいあるはずです。

④ 以前に参加したが、再度参加する

前に参加した自己探索学習にもう一度参加してみてもどうですか。以前の自分との違いに気づきながら、自分への理解を深めてみることもできるかもしれません。このような学習には終わりがありません。何度参加しても新しい発見があります。それ知っている、前に出たからと言わず、また出てみませんか。今年度はコロナ禍でストレスの多い生活が続いています。その対処にも自己探索学習はいいかも。今後の予定は下のようになっています。詳しい内容は相談室までお問い合わせください。

第5回	10月15日(火)	アサーション2	4F 相談室(予約必要)	2 ポイント
第6回	11月 7日(木)	問題解決スキル1	〃	
第7回	11月22日(金)	問題解決スキル2	〃	
第8回	1月10日(金)	ストレスマネジメント1	〃	
第9回	2月 3日(月)	ストレスマネジメント2	〃	
※時間は ①3・4限 ②5・6限 ③7・8限 ④9・10限				

2. 保護者面談オープンデイについて

第5回 10月22日(火) 第6回 11月12日(火) 第7回 1月14日(火)

※時間は、火曜日の午後2時～4時 予約は不要です。4F 相談室でお待ちしております。