

相談室 letter



2022 年 5 月 13 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17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16日（木）	お互いを知る	4F 相談室（予約必要）
第3回	7月 4日（月）	不安のコントロール	//
第4回	9月 9日（金）	アサーション1	//
第5回	10月18日（火）	アサーション2	//
第6回	11月10日（木）	問題解決スキル1	//
第7回	11月25日（金）	問題解決スキル2	//
第8回	1月13日（金）	ストレスマネジメント1	//
第9回	2月 6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、①11:10～12:40 ②13:30～15:00 ③15:20～16:50 ④17:20～18:50

- ・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ょう。
- ・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。4/11（月）に新入生、4/12（火）は在校生が参加しました。

- ① バースデライン：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月下旬、計10日
- (4) 申し込み
通年の申し込みは終了しました。空きがあれば追加募集があります。短期の申し込みはこれからです。希望者は、相談室まで来て下さい。

5. 通級による指導

生徒の困っていることを改善するための授業です

- (1) 内容
「人と上手にコミュニケーションができるようになりたい」「感情のコントロールができるようになりたい」「スケジュールは自己管理の方法を身に付けたい」など、生徒が困っていることを改善・克服ができるような内容を学びます。
- (2) 対象 知的障害がなく発達障害があり通常の授業におおむね参加でき、障害に応じた特別な指導を必要とする生徒です。
※希望者は相談室まで来て下さい。

6. 保護者面談オープンデイ

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26日(終了)	第2回	5月24日	第3回	6月21日	第4回	9月13日
第5回	10月25日	第6回	11月15日	第7回	1月17日		

7. 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)