

保護者及び生徒の皆さまへ

平成 25 年 12 月 20 日

大阪府立北野高等学校

教育相談のお知らせ

4月にお知らせ致しましたように、スクールカウンセラーとして臨床心理士の山田智子さんをお迎えして教育相談を実施しています。1月～3月の教育相談実施日を下記の通りご案内いたします。

記

1. 日 時

やまだ ともこ

スクールカウンセラー 山田 智子さんの来校日

1月：14日（火）21日（火）28日（火）

2月：4日（火）18日（火）

3月：3日（月）20日（木）



12：15～12：55 [昼休み] … 生徒本人、又は保護者からのご相談

13：20～15：10 [授業中] … 保護者からのご相談

15：25～17：15 [放課後] … 生徒本人、又は保護者からのご相談

※ 原則として、1回の面談時間は50分とします。

2. 場 所 生徒相談室（本館1階）

（生徒相談室前の階段左下に待合場所がございます）

3. 相談申し込み方法

ア) 保護者の方

事前に必ず電話で下記までお問い合わせください。

Tel 06-6303-5661

大阪府立北野高等学校

保健室 薬師寺 素子(養護教諭)

西尾 文 (養護教諭)

イ) 生 徒 (次のうちいずれかで)

○直接相談室へ行って、山田さんに話す。

○保健室前の相談予約カードに記入し、予約カード用ポストに入れる。

○保健室の薬師寺先生・西尾先生を通じて申し込む。

スクールカウンセラー 山田智子さんより

Proactive にいこう！

今年度も残すところあと少しとなりました。年が明けると、3年生は受験本番。そして卒業、新しい生活のスタートですね。1・2年生は、この一年を振り返ったり、次年度に向けて「来年は〇〇しよう！」と思い描いたりする時期となります。相談室だよりも今年度最後の号となりました。そこで今回は、皆さんに<Be Proactive!>というメッセージを送りたいと思います。

さて、Proactive とはどうすることなのか？ まず反対語から考えてみましょう。反対の意味に近い言葉は、Reactive (反応的)。周りの状況に触発されて行動することです。それに対して Proactive とは、自分が感じていることを大切に、自分で考え、少し先に目を向けながら主体的に動いていくことと言えます。

Proactive な行動を支えている物事のとらえ方は、次の2つから成り立っています。

① 自分の行動に
責任を持つこと

② 「できる！」と
信じること

一つ目の“自分の行動に責任を持つ”は、よく言われることだけど重いなあという感じがするかもしれません。また、あまり自分の“責任”というふうに考えると、しんどくなったり自信を失ったりすることにもなりますね。ではうまくいかないことを他人のせいにするとか楽かという、実は失ってしまうものがあるのです。それは物事に対するコントロール力です。うまくいかないことに対して自分にも責任がある、だから変えることもできるはずと思えば、やり方を変えていこうと動くことができます。ここでいう“責任”というのは、自分の行動の操縦桿を握る選択権のようなものです。

二つ目の“「できる！」と信じる”は、物事に受身になったり、消極的になったりするのではなく（ときには失敗もあるかもしれないけれど）チャレンジしてみることで、と言い換えてもいいでしょう。私たちは、できないかもしれないという思いが膨らむと、マイナスのことばかりに目が向いてしまいます。この“不安”ほど、私たちのやる気エネルギーを消耗させてしまうものはありません。反対に「できる！」と信じていると、うまくいかなかったときには前向きに解決方法を考えることになります。また「できる！」と思っていると、主体的に動く意欲がわくので、様々なチャンスに出会うことが増えます。

皆さんの心にあたためている夢が大きく育ち、少しずつ現実となっていくことを願っています。“自分はどう感じているのか”“自分はどうしたいのか”を大切に<Be Proactive!>で、楽しみながらチャレンジしていきましょう。そしてその途中で困ったことに出会ったときは、是非信頼できる人に「相談する」行動力・判断力を使って、乗り越えてくださいね。

参考図書：Sean Covey, *The 7 Habits of Highly Effective Teens*.

New York: A Fireside Book 1998