

# 石川県立教育支援センター やすらぎ穴水だより 第103号 令和5年3月

石川県立教育支援センター「やすらぎ穴水教室」

〒927-0026

石川県鳳珠郡穴水町大町リ78-2

電話/FAX (0768) 52-2258

E-mail [anamio@ishikawa-c.ed.jp](mailto:anamio@ishikawa-c.ed.jp)

やすらぎ教室は、不安や悩み等で学校に登校出来なくなった児童生徒を対象に、精神的に安心できる居場所を確保し、生活リズムを取り戻すと共に、学力の補充や体験活動を通して学校や社会生活に適應する力を育て、対人関係の改善を図り、その学校復帰を支援し、もって不登校児童生徒の社会的自立に資することを基本とする。

県立教育支援センター（やすらぎ教室）の管理運営に関するガイドライン（石川県教育委員会）

春らしい穏やかな日差しに心までがうきうきしているこの頃です。マスク着用も任意となり少しずつコロナ前の日々に戻りつつあります。早く本当の意味での日常生活を送りたいものです。

WBCでは日本選手の活躍はもちろん、初めての日系人選手であるヌートバー選手もチームの一員として溶け込み、「和」を大切にする日本の心を見たような気がします。さらなる活躍を期待したいものです。

令和4年度もあっという間に終わりを告げようとしています。この間多くの相談を受け、通室生と関わってきました。どこまで力になれたか分かりませんが、今後も「和」を大切にしながら取り組んでいきます。一年間ご支援ご協力いただき有り難うございました。来年度も宜しくお願いします。

やすらぎ穴水教室利用状況（相談件数と通室生徒数）

	来室相談	出張相談	電話相談	合計	通室生徒
12月	3	9	0	12	2
1月	1	15	0	16	2
2月	2	6	0	8	3

### SV竹林勇祐（公認心理師・臨床心理士）

今年度やすらぎ穴水教室でスーパーバイザーを務めさせていただきました、竹林です。一年間ありがとうございました。

早いもので、今年度ももう終わりが近づいてきています。皆さんにとって今年度はどんな年でしたか？

ところで、年度が変わるということは、大きな変化を伴うことが多いです。就職、進学、転居など、大きなライフイベントです。そうでなくても、進級して後輩ができたり、新たな役割を求められたりといったこともあります。そういったイベントは、楽しみも多いかもしれませんが、同時に大きなストレスにもなります。ストレスが溜まると、落ち込みやすくなったり、やる気がでなくなったり、体調が悪くなったり…といった不調のサインが現れてきます。人によって差はありますが、ストレスが溜まると不調になるのは当たり前のことです。そんな時は無理をするのではなく、休むことも大切です。これからの新生活、自分を大事にして生活してほしいと思います。

### SC高田拓実（公認心理師・臨床心理士）

令和4年度、やすらぎ穴水教室で、スクールカウンセラーを勤めさせていただきました、高田拓実です。今年度が初めてでしたが、相談員の先生に助けていただきながら活動できたのではないかと感じております。ありがとうございました。今年度は、コミュニケーションについて深く考えることがありましたので、書かせていただくと思います。

価値観が合わない場合に、“これだから若い者は〜”などと、世代が違う人を突き放してしまいます。そういう私も突き放してしまうことがあり、最近話題に追いつくことに必死で、情報を取りにいこうとすることが日課になっています。子どものSOSは様々な形で出てくると思います。時には思いを話してくれるかもしれませんが、あるいはゲームやアニメ、漫画、SNSに夢中になることもあるでしょう。また違う形で出てくるかもしれませんが、その子の大切にしているものに、“これだから〜”と一蹴してしまえば、言葉を閉ざしてしまいます。小さなSOSも聞けなくなります。私も、「えっ？」と思うこともありますが、一度耳を傾けることを心がけています。その子の関心に関心を寄せてみる。それだけでも、“あなたを大切にしているよ”というメッセージが届くのではないかと考えています。これからもその点を大事にかかわっていければと思っています。今年度はありがとうございました。

### SSW橋本みずす（社会福祉士）

令和2年4月よりSSWの活動に関わり、生きづらさを抱えるお子さんやご家族と暗中模索しながら、少しずつ前に歩みを踏み出していき、そんな活動を続けて3年間が経過しようとしています。『石の上にも三年』始めはうまくいなくても、続けていけばいずれ変化が訪れるという意味の教訓をよく耳にしたいと思います。三年は、単なる年月のことを言っているのではなく、ある程度の期間、自分が納得できる期間を指します。私は何かを決める時には、必ず自分で選択し、たとえその選択の間に誰かの思いや希望が含まれていたとしても、最終的な選択は自分です。そう決めています。自分で選択することで『石の上にも三年』の、その間に辛いことがあったって踏ん張りが効いて成長することができる、なんたって自分で決めたことなんだから、そんな思いで仕事でも、趣味でも、日々の様々な活動に向き合っています。今を生きる子どもたちも、物事の大小ではなく、どんな小さなことからだっていいので、自分で決めたことを、自分が納得できるある一定期間続けてみてください。きっと自分に自信が持てるようになり、将来の選択も自分軸で決めて行けるようになるはずです。

