

教育相談だより No. 2

～共生について～

ついこの間、文化祭が終わったと思ったら、あっという間に定期考査が終わり夏休みです。振り返れば、4月に学校が始まってから無我夢中で日々を過ごしてきたのではないのでしょうか。コロナ禍の新しい生活様式や新しい環境に慣れてきたように感じる人、まだ慣れないうちに夏休みになってしまうという焦りを感じる人など色々いると思います。特に、GW明け頃から「学校生活」「友人関係」「学習・進路」「家庭・家族」「自分自身」に関する多くの悩み相談がありました。そこで、今回は「様々な悩み」をテーマにしたいと思います。

〇見た目でわかること、わからないこと

右のマークは何のマークでしょうか。どのような人が持ち、私たちはこのカードを持つ人たちを見かけたら、何をすればよいのでしょうか。

見た目で見える怪我や障がいですら、周囲の人に理解されているようで、そうでもありません。実際どのような支援や工夫、声かけが必要なのか分かっている人も少ないです。障がいのある人に関するマークは主なものでも10以上ありますが、「何を知らせているか、何をすればよいか。」まで説明できる人は、さらに少ないことでしょう。

疾病や障がいの理解や支援に関心があったとしても、身近にそのような人がいない限り、「どんなことに困っているか、どうすればよいか」などよく分からないですよね。

見た目で見えない怪我や病気、障がいや悩みについてはどうでしょうか。普段の生活の中で「私はこういう障がいがあります。」「私はこういう怪我や病気があります。」と標識を掲げたり、積極的に周囲に伝えている人はごくわずかです。理解不足による偏見や差別やいじめを恐れたり、過剰な同情や関心を集めるのを回避するため、周囲へ協力を求めにくいのが現状です。

上記のマークは「ヘルプマーク」といいます。このマークを掲げる人は、義足や人工関節、難病や妊娠初期等、外見では判断しにくいけれど、何らかの援助や支援を必要としているのです。

目に見えない障がいがある人も、本人ですら自覚していなかったり、困っていてもどのような援助をしてもらえればよいのかわからなかったり、自分の気持ちや悩みがなんだかよくわからないまま辛い日々を過ごす人もいます。見えないからこそ、自分自身も周囲の人も当然ですが、気づきにくい悩みです。

〇見えない悩みにはどのようなものがあるか

身近にある「目に見えない悩み」を紹介します。

- ・体の怪我、病気や痛み
- ・心の不安や病気
- ・学習や進路
- ・家族や家庭
- ・性自認、性的指向
- ・他者との関わり方
- ・性格や考え方
- ・癖や生活習慣
- ・経済や仕事
- ・障がい（身体、発達、学習、認知、記憶、視覚、聴覚等）
- ・言語や文化の違い
- ・専門家も自分自身でも正体がわからない悩み（診断がつかない、難病で治療法が不明等）



日常生活の中で悩みを持ったことがない、という人はいないでしょう。誰もが、何かしらの悩みを持っています。工夫や努力で何とかできる悩みもあるでしょうが、特に上記の目に見えないことについて大事なことは、「**自分の努力ではどうにもできないものもある**」，ということです。極端な例をあげますと、目の見えない人に「変な人」「なんで見えないの」「みんなはできているよ」「もっとよく見て」なんて言わないですよ。しかし、見えない悩みがある人たちは他者から「困っている」「支援が必要」と思ってもらえなかったり、「自分にはこのような支援が必要だ」と理解してもらえぬ手段がなかったりして、「努力が足りない」「何でできないの」と、非難や叱責されてしまうことが多いようです。「どうしてそうなの」と聞かれても答えられません。

外見的に「困った人」「変わった人」は、**本当は「誰よりも悩み、困っている人」**かもしれません。単に私たちが気づいていないだけで、自分を含め、身近に困っている人が必ずいるはずですよ。

○悩んでしまったら、悩んでいる人がいたらどうすればいいだろう

- ・周りが理解していないことによって「誤解や差別される」「非難や叱責される」ことを恐れるあまり、目に見える障がい、分かっている病気であっても、周囲に伝えられないケースが多くあります。
- ・「心配をかけたくない」「人に知られたら恥ずかしい」と悩みを隠し続けたり、「全て自分が悪い」と不必要に自分を責めてしまったり、長年一人で悩んでいる人もいます。
- ・自分の障がいや悩みに気づくことができず、また誰にも気づいてもらえず、上手くいかないことを周囲から注意されつづけたり、責められたり、からかわれたりして、傷付きながら過ごしている人たちもいます。双方の誤解や理解不足からトラブルに発展すると、お互いにつらいですね。

特に何もしない、という人もいるかもしれませんが、**まずは誰かに相談**してみてください。**誰かと共有することが第一歩**です。悩みは「目に見えない」からこそ、**まずは「悩みがある」ということを知らせる**必要があります。**身近な大人にまず知らせて**ください。

9月の相談日(予定): 2日、9日、16日、23日、30日

10月の相談日(予定): 7日、14日、21日、28日 ※ は、11:00~15:00

スクールカウンセラー 椎名 郁(しいな かおる) 問い合わせ先 電話: 0479-25-0311

教育相談係 1年次 鶴岡 2年次 平野 3年次 加瀬由 藤原(生徒指導部長) 辰野(1年次)

寺口(養護) 石金(養護) 坂本(SSW)

※来校日や時間帯の変更がある場合は、ホームページ・電子掲示板(年次室前)でお知らせします。分からないことがあれば上記の教育相談(兼セクハラ相談・特別支援教育推進)係に相談してください。なお、下線 の職員は特別支援コーディネーターも兼任しています。

○その他の相談方法について (Line や電話による相談受付等)

身近に相談できる大人がいなくても、本校には**教育相談係**の先生や**スクールカウンセラー (SC)**がいます。自分自身ではなく家族など自分の身近な人のことでも、心配ごとがあれば本校には**スクールソーシャルワーカー (SSW)**がいます。**保護者の皆様も同様にご活用いただけます。**

学校や先生には相談しにくい…会って話をする時間がとれない…大丈夫です! 校外にも様々な悩みに応じた**相談機関**の人たちがおり、皆さんの**相談にのってくれるサービス**もあります。

本校ホームページ「在校生の皆さんへ」—「**教育相談・セクハラ相談**」を参照してください。フリーダイヤルで24時間対応のものもあります。夏休み前、全生徒に配信した「SNS相談@ちば」も活用できます。生徒用、保護者用、職員用など、**Classiでも配信**していきますので、確認してください。