



## つながる・つなげる ・つながりあう

副校長兼 1 年生担任 清田一弘

県内には、熊本市を中心に多くの不登校・非行などの『親の会』があり、私自身もその例会に参加していた。ただ、その活動は会の中だけで終わっていたので、それ以上の広がりにはなかった。そこで私は、10年前、『思春期の子どもと向き合うおとなたちのシンポジウム』を企画し、『親の会』が一同に集まれる催し物を行った。現在、その活動は、熊本県子ども・若者支援地域協議会に引き継がれ、『くまもと子ども・若者“よりそい”シンポジウム』として、行政主催で毎年行われている。

私の教育理念は、①まず、自分自身が『つながる』。そして、②生徒・保護者を『つなげる』。最終的に、③みんなで『つながりあう』である。

最初は、自分自身が優しくて素敵な人とつながることから始まる。そんな人を他の人にも紹介して、仲良くなって欲しいと思う。それをつないで、ネットワークを作り上げていく。一人では微力である。でも、集まれば何かできるんじゃないかという想いでこれまでやってきた。

昨年から行っている県内の通信制高校等のネットワークづくり。スポーツフェスティバルや合同説明会を通して、これまで交流のなかった他校の先生方と気軽に話ができる関係になった。出逢った先生は皆、通信制に通う生徒によりそい、共通の想いがある素敵な人たちである。これから一緒に、もっと大きな発信ができるんじゃないかと、ワクワクしている。

私の役割は、人と人、人と組織、組織と組織をつなぐこと…。これから出逢う素敵な人たちから、また新たなネットワークが生まれるかもしれない。



日	曜	10月の予定	※コロナに関する国や県、市等の方針に従い、変更になる場合があります。
1	木	高校】<後期>開始	
2	金		
3	土		
4	日		
5	月		
6	火		
7	水		
8	木		
9	金	日本語ワープロ検定 大受】ベネッセ・駿台記述模試	
10	土		<p>▼</p> <p>■ 大学受験科</p> <p>10月9・10日(金・土) 記述模試</p> <p>10月30・31日(金・土) マーク模試</p> <p>受験本番に向けて、記述とマークの模試が予定されています。自分の受けなければならない科目を確認し、本番と同じ緊張感をもって受けられてください。</p>
11	日		
12	月		
13	火		
14	水		
15	木		
16	金		
17	土		
18	日		<p>■ 高等学院</p> <p>秋休みが明け、&lt;後期&gt;授業が始まりますので、後期の時間割を確認のうえ、予定をしっかりと組んでください。</p> <p>また、10月25日(日)は志成祭が行われます。本番を成功させるために、生徒会を中心に準備に励んでください。</p>
19	月		
20	火		
21	水		
22	木		
23	金	総合学習「志成祭準備」	
24	土		
25	日	志成祭/オープンスクール	
26	月	高校】代休 大受・高受】通常授業	
27	火		
28	水		
29	木		
30	金	大受】ベネッセ・駿台マーク模試	
31	土		

## カウンセラー森下の 心理学コラム



新型コロナウイルスの感染が広がる中、非日常的な生活が続く、終わりが見えないというこの状況には、誰しもが多かれ少なかれストレスを感じているのではないかと思います。

さてこの“ストレス”ですが、心理学ではストレスのきっかけとなるものを『ストレッサー』、ストレッサーによって起こる体や心の反応を『ストレス反応』と呼びます。

(※例えば「仕事が辛くて胃が痛い」場合、ストレッサーは「仕事」、ストレス反応は「胃痛」となります。)

ストレッサーが自分にとって問題となる時、私たちは様々なコーピング(対処)をします。コーピングをすることによりストレス反応を抑えることができます。

心理学では、コーピングを様々な観点から分類しています。

### <問題焦点型・情動焦点型>

問題解決に取り組む・気分を変えるために何かをする

### <ポジティブ・シンキングとネガティブ・シンキング>

肯定的に考える・否定的に考える

### <接近型・回避型>

ストレッサーに近づく・ストレッサーから遠ざかる

### <ソーシャル・サポート(社会的支援)>

友人や家族に相談する、福祉支援、カウンセリングを活用する

これらのコーピングを、その時の状況によっていろいろ試しながら、自分にとって効果があったかどうかをみていくと良いと思います。

## しばたの たびにっき。

### Shibatano - tabiniki

問題です。熊本市内から本州に向かって下道を200km進むと、いったいどこまで行けるでしょうか?・・・正解は、山口県下関市あたりです。これは、私が学生時代に学祭期間中に自転車で走った距離です。学祭期間中、学校はお休みなので友人と「自転車で行こうぜ!」となったわけです。

熊本市内を朝早くに出発して、国道3号線を北に上っていったのですが、大牟田についたころ「パンッ」と音がして自転車のタイヤがパンクしました。パンク修理をして、気を取り直して「さあ出発!」と少し進むと、「パンッ」、、、またパンクしました。そこからは波乱の幕開けです。パンクするわ、道間違えるわ、エネルギー切れで足が動かなくなるわ、で予定より何時間も遅れてやっと天神に着きました。一晩ぐっすり寝た後、二日目は天神からスタートしました。天神から北九州を経由して門司の海底にある関門トンネルを歩いて渡り、下関に到着しました。途中の門司港で有名な焼きカレーを食べ、意気揚々と下関に乗り込んだのですが、次の日が下関マラソンで道路通行禁止。そこから先に進めなくなりました。でもこの日は天気も良く、道路の起伏もないし、海岸沿いの景色がよいところを進んだのでとても気持ちよかったです。

二日間かけて進んだ距離は、文明の利器「新幹線」によって1時間半で熊本に到着しました。急に決まった無計画な旅も一瞬で終わりました。また行きたいな～と思いつつ、なかなか行けないのでまたいつかそんな旅をしたいです。



## へっぽこハンター甲斐先生の 趣味のお部屋

どうも甲斐です。受験指導であたふたして、帰るころにはくたくた毎日ですが、こんな毎日でも、いや、こんな時だからこそやっている趣味があります。寝る前にぼーっとイラストを眺めることです。どんなイラストかというゲームに登場するモンスター、キャラクター、メカなどのイメージ画です。ゲーム内と違い細部まで書き込んであるので見るたびに発見があります。ぼーっと眺めるので妄想の世界に引き込まれます。そんなもって、眠くなって快眠できます。頭も体も疲れているのでゲームやTVを見るよりも体に優しいです。さらに、もう一つ。これは私の場合に限るかもしれないですが、イラストを眺めて寝た夜はだいたい見たイラストに関する夢を見ます。なかなかの大冒険な不思議な夢が多いので楽しみつつ眠って心と体力を回復できます。バカ殿にも枕の下に本を敷いて寝るとその夢を見るという幕があった気がするの、あながち皆さんにもあてはまるかもしれないです。疲れているけど楽しみたい人、ゲームしたいけど禁止中または制限中の方には間接的にげーむっぽいことできるのでおすすめです。ちなみに最近私が眺めているものはドラクエモンスター図鑑、ガンダムの図鑑、寺田克也さん画集などです。みなさんも夢の世界に旅立ってみてはいかがですか?



## 本当に「何でもいい」のか

小堀 翔

私、小堀がさらに未熟だった頃の話をししましょう。大学の2年生で、専門の語学(英語が最も一般的かと思います)を選ぶとき、私はドイツ語を志望し、担当教授のもとに行きました。理由をきかれた時に私は「英語を話せる人は多いから、何か別の言語がいい」という旨答えました。今思えばとても失礼な受け答えです。つまり、夕飯は何がいいかときかれて「何でもいい」と答えるようなものです。教授は私に「だったらより多くの方が公用語としている中国語やフランス語ではどうか」おっしゃいました。そこで私は改めて、それらの言語よりもなぜドイツ語に関心を持つ理由を持ったかを自身の中で再確認しました。後日教授に、小堀という青年がいかに東ドイツ:近世プロイセン王国の伝統を引き継ぎつつも本家旧ソ連よりも徹底した共産主義体制と高い工業生産力を持った、ベルリンの壁の向こう側の国に心惹かれているかを語ったところ、「それが聞きたかった。Herzlich willkommen!!」と大げさに手を広げて迎え入れて頂きました。

日頃の生活で意識することはないかもしれませんが、たしかに私たちの行動には何かしらの理由があるはず。生活費が手に入れば、本当にどんなアルバイトでもよいですか。資格さえ手に入れば本当にどの学校でもよいですか。毎年この時期は様々な志望理由でお悩みの生徒の多い季節です。しかし、実は心の中には既に種があるのではないのでしょうか。ただしそれを文章に起こすときは、上のような小堀流だと少しマニアックすぎて引かれます。マイルドに仕上げる練習が必要です。

# 志成館・ぐるぐるログ

志成館にとって9月は、まさにボランティアの月でした。みんなの居場所「うちらんち」、支援サービス「ダッシュスクール富合」、そして志成館のお隣「味噌天神（本村神社）」の清掃と、多くの生徒がボランティアに参加しました。ある生徒は、ボランティア精神から柴田先生の自転車修理を手伝ってくれたので、その時の写真も載せておきます。



## 《カウンセリングのご案内》

志成館にはカウンセラーが常駐しています。困っていることや悩んでいることなどあれば、生徒本人・保護者・家族関わらず、お気軽にご相談ください。【熊本校】清田一弘（心理療法カウンセラー） 【八代校・人吉校】森下華奈（メンタル心理カウンセラー）

志成館

日本航空高校【熊本キャンパス】  
志成館高等学院  
志成館【高認受験科】  
志成館【大学受験科】



Where there is a will, there is a way!  
志あるところ道あり!



〒862-0973 熊本市中央区大江本町7番3号（味噌天神バス停徒歩0分／味噌天神となり）

TEL 096-366-1008 FAX 096-371-3871 ホームページ URL: <http://www.siseikan.net>