

---

---

# 滝川ブリーズ (No. 29)

滝川中・高等学校教育相談室通信 通巻第 32 号

---

---

滝川中・高等学校  
教育相談室  
(R.2.9..11 発行)

＊相談室室長より＊

ワクチンの開発もまだその途上であって、決定的な打開策が見出せていない現状の中、新型コロナウイルス感染症の影響により、世界中がまだまだ混乱の渦中にあります。少なからぬ人々が、未来に明るい展望を持ち得ないまま、生活上に多くの問題や困難を抱えて生きることを余儀なくされています。

学校としても様々な活動の分野で大きな制約を受けたり、毎日の予防措置にかなりの神経を使い労力を割く状況が続いています。

こういった忍耐や努力を、後どれくらいの期間続けていけばいいのかが分からない——というのが今回の新型コロナ問題の最も辛いところであると思います。

ワクチンが開発されるその日までこれといった決め手がない以上、みんなが共闘意識を持って、各々が自分たちのできることを前向きにやっていくしかないのでしょうか。

さて、今回のテーマは、「自己効力感」と「モデリング」という二つの理論をご紹介します。これらは、アルバート・バンデューラ (Albert Bandura) というカナダ出身の心理学者が掲げた概念です。彼は、社会的学習理論アプローチの最初の提唱者として有名です。

「自己効力感」とは、簡単に言ってしまうと自信のことですが、奥行きのある言葉で、自分が行為の主体であり、自分の行為について自分がきちんと統制しているという確信に裏打ちされた自信だとされています。当然、自己効力感の強い人の方が、希薄な人より自分の期待する結果を手にする可能性は高くなります。つまり人生の質を高めることができると考えられているのです。

ではどうすれば自己効力感を高められるのかということになると、たとえささやかなことでも、自分が責任を持って行動した結果としての成功体験（制御体験）を、他でもない自分に与えてあげることだと言われています。

次に「モデリング」ですが、直接自分自身が取った行動ではなくても、実は私たちには他者の行動を観察するだけでも、多くの有効な事柄を学べる能力があるのです。こういった能力に着目した学習法を、「モデリング」または「観察学習」といいます。専門用語では、「代理強化」と言ったりもします。

自己効力感を高めるためには、まず小さくてもよいから自分が成功体験を持てるようなことから取り組んで、同時に、身近な人の成功体験にも心を開いて謙虚に学ぶ姿勢を持つことでしょう。

新型コロナウイルスで、自粛、自粛と身動きの取りにくい現状ではありますが、個人レベルで意識を変えることのできる手法だと思います。いかがでしょうか。

室長 水戸 哲郎

\*スクールカウンセラーより\*

スクールカウンセラーの仲東茂（なかひがし しげる）です。2学期からもよろしくお願いします。

今年の3月からの休校、緊急事態宣言発令による4月以降の休校、と長期間自粛の生活が続きました。6月からの段階的な登校や全面的な登校、そして短い夏休みも終わり、もう2学期が始まりました。家庭中心の生活から学校中心の生活への移行するとき、体と心に大きな負荷がかかります。個人差もあります。その子なりに一歩ずつ慣れていくように、大人はあせらずに見守りたいものです。

感染者が急速に減少し、終息に近づいたかなという気持ちに反して、またもや感染者が増えてきました。兵庫県や神戸市でも同様です。改めて、感染症の3つの顔を見つめ対応したいものです。

第一の顔「病気（コロナウイルス）そのもの」

**マスク、手洗い、三密を避ける等の予防に努めましょう。**

第二の顔「不安と恐れ」

わからないことが多く、強い不安や恐れを感じ、振り回されてしまうことがあります。

**冷静に判断し、安心できる人とつながりましょう。**

第三の顔「嫌悪・偏見・差別」

見えない敵への不安が芽生えます。（本当の敵はコロナウイルスなのに）

特定の対象を見える敵と見なして嫌悪の対象にします。（敵がすり替わる）

嫌悪の対象を差別し遠ざけることで、つかの間の安心感を得ます。（本当の敵が見えなくなる）

**確かな情報のみ広め、差別的な言動に同調しないようにしましょう。**

子どもたちはストレスを溜めると、さまざまなサイン（頭痛・腹痛・発熱・暗い表情・気になる行動等）を出します。お子様のことで何か気になることがありましたら、気軽に相談室に来て下さい。一緒に考えていきたいです。

S.C. 仲東 茂



＊学年教育相談係の及び保健室の先生の紹介＊

各学年には教育相談を担当する先生がいます。相談室への質問など、気楽に話しかけてみてください。

また、保健室には2名の養護教諭の先生がいます。怪我をしたときや体調の悪いときはもちろんですが、気持ちが落ち込んでいるときや何か話を聞いてほしいときなどにも力になってくれます。

中1：永原 佳洋      中2：奥村 いづみ      中3：大野 正博  
 高I：浅野 周史      高II：阪田 幸奈      高III：下良 法子  
 保健室：宇都宮 直美 高田 優美      各先生

＊カウンセリング予定表＊

10月		11月		12月		1月	
7	水	4	水	2	水	13	水
14	水	11	水	9	水	20	水
21	水	18	水	16	水	27	水
28	水	25	水	23	水		

本校では、担任や学年、保健室の先生に加えて、学校行事の被らない水曜日に相談室で外部カウンセラーである仲東先生のサポートを受けることができます。

また、室長である私水戸も、水曜日にご都合の悪い場合などにご相談をお受けします。金曜日の午後12時10分～16時10分の間にそのための時間を設定していますが、都合がつけば、これ以外の曜日でも対応します。

＊相談時間＊

1回約45分程度×4コマ＋予備タイム

1時間目	12:10～12:55(学校時間の昼休み)
2時間目	13:00～13:45(学校時間の5時間目)
3時間目	13:55～14:40(学校時間の6時間目)
4時間目	14:50～15:35(学校時間の7時間目)
予備タイム	15:45～16:10(学校時間の放課後)

＊昼休みのカウンセリングは、お弁当持参OKです。

### \* 申し込み方法と注意点 \*

- ・ 原則、予約制になっています。
- ・ 担任、教育相談担当の先生、学年団の先生、その他話しやすい先生を通して申し込んでください。
- ・ 依頼を受けた先生は、その日時が空いているかどうかの確認をした後、所定の用紙がありますので必要事項を記入して申し込んでください。
- ・ 但し、何らかの事情がある場合は、直接保健室の先生や水戸までお電話をして申し込んでいただいても構いません。
- ・ 本人のみ、または保護者の方だけの相談も受け付けています。
- ・ ご家族や担任と一緒に話をすることもできますので、その旨申し出てください。
- ・ 電話相談・メールでの相談は、原則行なっておりません。
- ・ 時間厳守をお願いします。
- ・ 予約が込み合っている場合には、希望日時の変更や、しばらくお待ちいただくことがあります。

### \* 相談場所 \*

- ・ 本館 4 階、教育相談室

