

# 教育相談通信 10月号

## HEART to HEART



発行：渋川青翠高校生徒指導部教育相談係

発行日：令和2年10月30日

文責：剣持 三千代

衣替えから早1ヶ月が経過しようとしています、急に寒さが進み、渋川青翠高校の周りの木々も色を変え始めました。梅雨が長かったせいか、夏がとても短く感じられましたが、確実に冬が近づいてきています。何となく寂しい気分が漂う秋の季節ですが、気持ちを明るく保って、暖かく過ごしていきたいですね。

**HAPPY HALLOWEEN**



さて、一般社会の中でも、私たちの学校内でも残念ながら、「SNSの書き込みによる人間関係の乱れ」や「SNSを見て傷ついた」と訴えている人の数は、年々増加の一途を辿っているようです。数年前まではコンピュータを一人が一台持つことはとても高価で贅沢だったのにも関わらず、今やスマートフォンを持つことは当たり前になりつつあります。何も考えずに、その時の感情に任せて書き込み、送信ボタンを押すと、気持ちはすっきりしますか？「書き込みをして他人を傷つけるのではないか」とか「この書き込みを誰かが読んだら、自分は何と思われるだろうか」と送信ボタンを押す前に、もう一度考えて欲しいのです。



群馬県では、Stay Homeを余儀なくされ、教材をインターネットを介して配信したり、一人一台のパソコンを配布したりして、早いうちから生徒にICT（Information and Communication Technology - 通信技術を使って人とインターネット、人と人とが繋がる技術）教育を進めようと動いています。SNSの使い方にも問題があるなど、折角、便利になった通信網を学習や仕事、そして仲間を励ましたり、友達を幸せな気持ちにするために誰もが使えないものでしょうか。実際に群馬県では、内定通知を出した高校生のSNSへの書き込みを企業の方が閲覧し、内定を取り消したということが過去に起きました。たった一度の他人を誹謗・中傷する書き込みがこのように人生を左右する大きな事態になるとは、本人は深く考えていなかったと思います。

さて、以前にも話したとおり、人間の脳は相手に言った言葉も、自分に言った言葉も同じに受け止めます。つまり、マイナスなイメージの言葉（「嫌い」「うざい」「きもい」・・・など。）を口にしたら、自分の声を聞いている自分の耳が刺激として前頭葉（おでこの内側にある脳のコンピュータ）に伝えて、それがインプットされてしまうのです。それによって、自分の行動や外見が変わるという脳科学の研究結果もあるそうです。そして、何より怖いことは、言った人は忘れてしまっても、言われた人は、必ず覚えているということです。「いいね」、「頑張ってるね」、「優しいね」、「有り難う」など、たくさん言ってみると自分にも、仲間にもプラスになるなんて素敵じゃありませんか。あと、2ヶ月で2学期が終わります。皆さんが優しい気持ちで冬を迎えられるように努力してみましょ。



**山本スクールカウンセラーの11月の勤務日**

**10日・17日・24日の火曜日  
(11:00~17:00)**

