



角田高校の生徒の皆さん、お元気でお過ごしですか？ 角高青春祭も成功裏に終わり、今は、芸術の秋、スポーツの秋、勉学の秋、読書の秋……秋は、実り豊かな季節です。角田周辺の稲刈りも終わり、秋は終盤を迎えています。学校生活も後半に入り、まとめのシーズンに突入しましたね。コロナウイルス感染症の流行による全国一律の臨時休校で始まった今年度の学校生活、良い締めくくりとしたいものです。

### おすすめの本と「赤毛のアン」とTVドラマ「アンという名の少女」

今、NHKBS で『アンという名の少女』というタイトルで放送されているのは、J.M.モンゴメリーの1908年の小説『赤毛のアン』に基づいています。グリーン・ゲイブルズに住む年配の兄妹の元に養子としてやってきたのは、痩せてそばかすだらけの赤毛の女の子。「私の名前はアン。最後に e がつくアンよ。」孤児院育ちのアンは空想が大好きで、おしゃべりで明るい女の子。しかし、2人が望んでいたのは労働力になる男の子でした。最初はアンを送り帰そうとしていた兄妹でしたが、次第にアンに惹かれて養子に迎える事に決めます。その後、学校に通ったり、親友ができたりと人生で初めての体験をしていくアン。その度問題を起こしますが、アンと関わる事で周囲の人々も少しずつ変わっていきます。

どんなにつらくても、前を向いて歩きつづける少女のたくましく優しい成長物語です。

### 心の成長ってなあに？



「全然成長していない」「人の気持ちが分かるようになってきたのでちょっと成長したかな」など。

私たちは毎日の生活の中で、時々こんな風に『成長』という言葉を使います。成長したとを感じる心の働きは、心理学では、“自我の強さ”と関係しています。“自我の強さ”という言葉は、多くの意味を含んでいます。

たとえば……

- ・自分の置かれている状況が分かる
- ・ストレスにうまく対処できる
- ・社会のなかで、他の人とよい関係を築ける
- ・現実に行き起きていることと、自分の感じていることの区別がしっかりできる
- ・自分には人間としての価値があると思える
- ・自分自身の衝動をうまくコントロールできる

これらがうまく働いているとき、「自我が強く、しっかりしている」という言い方をします。自分ではっきり自覚できるとは限りませんが、よい方向に変わったと自分でも気づく時、心が成長したと言えるでしょう。

私たちも、自分の小さい成長を見つけよう！

気がかりを抱えて気が重くなったとき、どう対応していいか迷っているときには相談してください。人に話すことで、心の整理がただけでなく、少しすっきりしたり、楽になったりします。カウンセリングでは、しっかり話を聴き、相談に来る人の心に寄り添い、伴走することを心がけます。

今後のカウンセリング日は、11月6日(金)・27日(金)・12月14日(月)です。

### カウンセリングを受ける方法

**面接時間**：原則 45 分です。

午前 10 時 30 分～午後 5 時 15 分まで

**面談場所**：相談室(保健室隣り)

**相談予約方法**：

相談を希望する方は、担任または養護教諭の先生に、申し出てください。

保護者の皆さんの相談も受け付けます。

**角田高校の連絡先** 0224-63-3001



# 保健室より

先日、1年次の生徒を対象に思春期保健講話を実施しました。  
ハーティ仙台代表の八幡悦子先生からたくさんのお話と資料をいただきました。資料の一部を下記に紹介しますので困った時には活用してください。講話の中でも DV(ドメスティックバイオレンス)などの危機

的な状況が生じた場合には「**NO! GO! TELL!**」を実践下さいというお話をいただきました。

まず「**嫌なものは嫌と言いなさい**」「**その場から逃げる**」「**誰かに話をしなさい**」という助言でした。**悩み行き詰まる前に周りの大人たちに相談してください。**



○よりそいホットライン 24時間無料  
被災地専用(岩手・宮城・福島)0120-279-226

○被災3県 10代20代 **女の子専用 8番**  
10・20代女子「もやもやルーム」グループチャットサイト

だれにもいえない悩み、  
Lineで相談、  
Webで相談「死にたい」  
「消えたい」など  
**感じたら、話を聞かせて**

○よりそいチャット 男女可 <https://yorisoi-chat.jp/>