



## 学校紹介 ～その52～

### ☞サマー講座③

7月23日(水)「こころアートコミュニケーション」の安田淳子先生を講師にお迎えして、サマー講座③「アートセラピー」を実施しました。

「アートセラピー」は、芸術活動を行うことで癒やされたり、自分が描いた絵の色使いなどを通して、今の自分の心理状態を理解したりする「芸術療法」です。一般に、冷色系の色を多用しているときは心が「内向き」の状態、暖色系は心が「外向き」の状態であると言われています。また、絵のタッチはそのまま心の状態を表しているそうです。



生徒たちもクレパスや色紙を使って、色とりどりの作品を作りました。



下の写真は、この日参加された地域の方の作品です。明るい色使いで、ほのぼのとした雰囲気。この講座の楽しさがそのまま伝わってくるような、すてきな絵です。



### ☞職員研修会

7月28日(月)に職員研修会を実施しました。テーマは「カウンセリングマインド」と「ストレスマネジメント」です。

この日講師としてお招きしたのは、本校のスクールカウンセラーでもある、滋賀短期大学教授の荻田純久先生です。

荻田先生は、日頃生徒と対話する際、「書き言葉」、「話し言葉」それぞれの対話での注意点(カウンセリングマインドを持った接し方)や、ストレスに対する正しい理解(ストレスマネジメント)について説明してくださいました。



荻田先生のお話の中で印象に残ったのは、情報を発信する側の「思い」と受け取る側の「解釈」にはズレがあるということ。特に世代間ギャップが大きいというお話。もう一つは、ストレスには「良いストレス」と「悪いストレス」があって、「良いストレス」は人間の成長・発達につながり、虐待やDV（ドメスティック・バイオレンス）のような「悪いストレス」とは違うというお話でした。



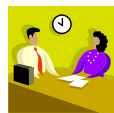
ストレス社会ともいわれる現代。ストレスそのものを消し去ることは不可能です。いかにストレスと上手に付き合うか。

疲れているのに「ストレス解消」とばかりに、スポーツに励んだり散在したりするのは逆効果。「疲労困憊」などの身体症状が出ているときは、食事や睡眠を大切にし、とにかくゆっくり過ごす。

“何もしない勇気”を持つことが大事なのかもしれません。

## 8月の行事予定

8月 1日（金）……グループ面接会  
（7月25日から）



21日（木）

～25日（月）……生徒校舎内立ち入り禁止  
（阪神昆陽高等学校Ⅲ期入試）

26日（火）

～28日（木）……就職・進学面接会

## 9月の行事予定



9月 1日（月）……始業式・カウンセリング  
8日（月）……カウンセリング  
13日（土）……阪神・丹有地区生活体験発表会（スワンホール）  
28日（日）……全商情報処理検定  
（伊丹市立伊丹高等学校）  
29日（月）……カウンセリング

## 編集後記

先日、ある会に参加するために高知に行ってきました。

会場のすぐ南側に、澄んだ水の穏やかな「鏡川」という川が流れていて、地元の人たちが膝まで浸かって、貝か何かを採っていました。

その日行われた講演会で、同じく高知を流れる「仁淀川」が、人々の生活と密接につながっているながらも「全国1級河川水質ランキング第1位」であるのは、日本最大級の原生林や豊富な降水量、人々の愛情があるからだ、というお話を聞きました。生活の場でもある川。高知の人々の愛が、あの「鏡川」にも注がれていたのだ。そう思うと、ペットボトルやスーパーの袋が浮かぶ川の側に住む我が身が、恥ずかしくなりました。

私が伊丹に戻った翌日、台風12号の影響で高知に大雨が降りました。私が散策したあの「鏡川」は見る影もなく、激しい濁流の、「怒れる自然」に姿を変えていました。

人々の営みを飲み込むような自然の猛威。「鏡」が映し出すのは「人」も含めた「自然」の心なのかも知れません。

