

# ほけんだより

令和5年度 1日体験入学・学校説明会号  
埼玉県立上尾橋高等学校  
保健室

中学生のみなさん、こんにちは。上尾橋高校によこそ。  
今みなさんは、毎日充実した楽しい中学校生活を送っていますか？  
それとも、大変な思いをしたり、悲しい思いをしたりしながら過ごしていますか？



今みなさんは、心も身体も大人になる途中で、自分の身体の変化にとまどったり、自分で自分の気持ちがわからなくなったりすることがあるかもしれません。わけもわからずイライラして、友だちや保護者とぶつかったり、逆に八つ当たりのように、他の人から感情をぶつけられてしまうこともあるかもしれません。

たくさんの方がいる学校では、どうしても傷つけたり傷つけられたりすることもあるでしょう。自分がんばりたいと思っているのに、勉強についていけずに落ちこむこともあるでしょう。  
また自分で自分が嫌いとか、なりたい自分になれずにイライラしている人もいます。



でもそのこと自体は特別なことではなく、みなさんの先輩や先生、保護者の方々も通ってきた道です。  
ただもしそのことで、学校に行きたくなったり、場合によっては学校に行けなくなったりすることがあるとしたら、それはとてもつらいことだと思います。

足が速い人遅い人、身体が丈夫な人弱い人がいるように、心の状態も人によって違います。  
何があってもあまり気にしない人と、必要以上に心配する人がいます。はっきりなんでも言い過ぎて困ってしまう人もいれば、言いたいことを何も言えずに困ってしまう人もいます。

また勉強も、がんばりたくてもがんばれない、がんばってもなかなか結果が出ない人がいます。その結果、どうせ自分はやってもだめなんだと、最初から投げ出してしまう人もいます。

そんな自分が嫌いだ、  
違う自分になりたい！  
そう思っている人はいませんか？  
高校では、なりたい自分に近づけるようにがんばってみたいと思う人はいませんか？



でも、今までいろいろあって、自分に自信がない、がんばれるかどうか不安だ・・・  
上尾橋高校は、そんなみなさんを応援する高校です。

それは勉強だけではなく、がんばる力のもとになる、心のサポートにも力をいれているからです。  
ぜひ今日いろいろな先輩と関わる中で、また先生たちの話を聞く中で、また校舎の中を見学する中で、上尾橋高校のよさを感じていってくださいね。

## <上尾橋高校はここが違う！>

### 1 上尾橋高校にしかない「キャッチアップタイム」がある

キャッチアップタイムは、埼玉県教育委員会の「高等学校における通級指導推進事業」の指定を受けたことをきっかけに作られた選択科目です。障害の診断があるかどうかに関わらず困っている生徒を対象に、ソーシャルスキルトレーニングを中心とした授業を行う「アクティブコミュニケーション」、国語や社会の学びなおしとソーシャルスキルトレーニングを交代で行う授業「ベーシック」、学びなおしや得意な勉強を自分のペースで進めることができる授業「チャレンジ」があります。

### 2 スクールカウンセラーやスクールソーシャルワーカーが配置されている

上尾橋高校では月2回程度、スクールカウンセラーやスクールソーシャルワーカーが定期的に学校に来てくれていて、午前中から放課後までいてくれるので気軽に相談ができます。

### 3 入学前のアンケートで、事前に心配なことを伝えられる

今までの生活でつらかったことや困ったこと、心配していることなどを入学前に伝えられるように、合格発表の書類の中にアンケートが入っていて、入学説明会のときに提出してもらうことになっています。



### 4 4月はじめと夏休み後に、全員対象の担任との二者面談をしている

自分から先生に話をしたり相談したりするのが苦手な人でも、全員が対象だから先生と気軽に話ができます。

### 5 保健室では、からだの健康だけではなく、心の健康にも目を向けている

心の不調で具合が悪くなることも多くあるので、保健室に来たときには学校生活などについてもお話を聞いています。困った時には「困っている」と気づける力、「困っているから助けて欲しい」と言える力を身につけることをめざしています。

### 6 先生たちに相談しやすい雰囲気がある

在校生や卒業生からも、上尾橋高校の先生たちはやさしく、困ったときに相談しやすいという感想をいただいています。ただ、いじめや校則などのルール違反については毅然と対応し、みなさんが安心して生活できるように心がけています。



### 7 同じような経験をして、つらさをわかってくれる友だちがいる

家庭環境や今までの学校生活・・・周りの友達にはなかなかわかってもらえないような問題を抱えた人でも、上尾橋高校ならわかってくれる友だちに出会えるかもしれません。

もちろん、最終的に問題を乗り越えて解決するのはみなさん自身です。先生たちが代わってあげることはできません。でもみなさんが困ったときに耳を傾け、一緒に考えてくれる先生や友だちがいる・・・そんな環境が整っている上尾橋高校で、なりたい自分、新しい自分を探してみませんか？