教育相談だより

H２８．５月号

生徒指導部 教育相談係

木々や草花にも新しい芽が芽吹き吹く風も暖かなものになりました。一年生は入学して、２，３年生は進級して１ヶ月近くがたちましたが、クラスの雰囲気には慣れたでしょうか？

４月５月は学校行事なども多く、何かと慌ただしく毎日が過ぎていることと思います。知らず知らずのうちに体や心も疲れているので、適度に休息をはさみながら学校生活を送りましょう。

＜教育相談係の先生方＞

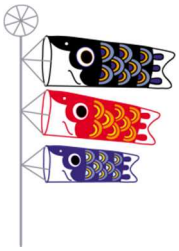
今年度の教育相談係の先生方をご紹介します。

加藤先生（地歴公民）、荒居先生（国語）、吉成先生（数学）→普通科職員室

藤沼先生（電気）、小林美先生（電気）→電気・電子科研究室

田口淳先生（養護）→保健室

相談したいこと、不安に思っていること、気になっていることなど何でも大丈夫なので、気軽に声をかけてください。



☆ 心の中をのぞいてみよう ☆

あなたの心の中は、あなたにしかわかりません。その心の中をのぞいてみてください。

不安な心やイライラする心はありませんか？

そんな心の中は、机の上や部屋の中、持ち物などの整理具合にあらわれます。勉強道具と一緒に、ゲームやマンガ本、お菓子までがゴチャゴチャになっていませんか？そうであれば、心の中も似たような状態かもしれません。集中力がなくなり、イライラや不安な気持ちが募ります。

身の周りを整理してきちんと片付けただけで、勉強に熱が入ることがあります。どんな小さなことでも、やり切ると、心が晴れて清々しくなります。机の上がスッキリと片付いただけで、心もスッキリするのです。一ができれば、自ずと二の力が湧き出てきます。

（内田玲子著「モヤモヤした心の根っこに希望の針はささりましたか？」より）

＜スクールカウンセラー来校日＞

５月：１０日（火）、２４日（火）　　相談場所：教育相談室（本館２Ｆ）

６月：１４日（火）、２１日（火）

利用したいときは、事前に担任の先生または相談係の先生方に声をかけてください。秘密は厳守します！

～けせらせら～

５月はゴールデンウィークがあります。長い休みが入った後は体や気持ちが重くなるものです。そんなときは一日の終わりに自分へのご褒美を一つ決めてみましょう。小さなことでかまいません。そのご褒美を目標に一日一日を過ごすと体のだるさや気持ちの重さがなくなるかもしれません。