



スクールカウンセラーだより

～No. 1～

令和7年4月
金沢北陵高校
スクールカウンセラー
金木 崇宏

新入生の皆さん、ご入学おめでとうございます。そして、2・3年生の皆さん、進級おめでとうございます。新しく高校生活をスタートさせた新入生の皆さんは、少しずつ学校の雰囲気や日々の流れに慣れてきた頃でしょうか。まだ戸惑うことも多いかもしれませんが、焦らずゆっくりと自分のペースで慣れていってくださいね。進級した2・3年生の皆さんにとっては、新しいクラスや先生との出会いがあり、新たな挑戦の機会も増えていくことでしょう。この時期は、自分の関心のある分野を深めていく大切なステップです。充実した毎日を送ってくださいね。

〇スクールカウンセラーの自己紹介

名前：金木 崇宏（かなき たかひろ）

出身地：富山県

好きなこと：動画を見ること、アニメ、食べること

ストレス解消法：寝ること、カフェ巡り

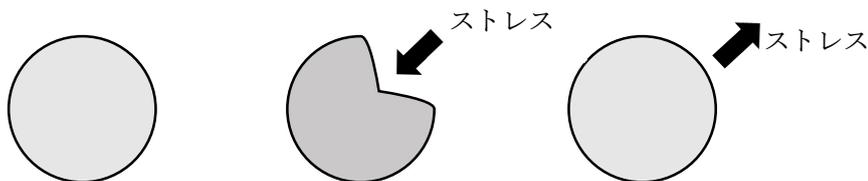


〇レジリエンスとは？

レジリエンスというのは、困難な状況に対して「立ち直る力」や「回復する力」を意味する言葉です。簡単に言うと、何か大変なことがあっても、元気を取り戻す力のことです。

この言葉は、もともとは物理の用語で、物が元の形に戻ることを表していましたが、今では心理学でも使われています。たとえば、災害やストレスがあったときに、すぐに病気になったり、うまくいかなくなったりする人もいれば、逆にそれを乗り越えて元気に過ごす人もいます。レジリエンスは、そうした逆境に負けずに頑張る人たちの共通の特徴を表す言葉として注目されています。

レジリエンスを高める日常生活の工夫



① ポジティブな思考を育てる

日常の中でポジティブな出来事を見つけたり感謝したりすることを意識的にしてみましょう。

② お手本を持つ

自分が目指したいと思うお手本を見つけ、その人の行動や考え方を真似てみましょう。

③ ストレス管理の技術を学ぶ

瞑想や深呼吸などのリラクゼーション技術を日常に取り入れることで、ストレスを軽減し、心の安定を図ります。

④ 心の支えになる人を活用する

友人や家族とのつながりを大切に、困難な時に支え合う関係を築くことが重要です。信頼できる人と話すことで、感情を整理しやすくなります。

⑤ 健康的な生活習慣

バランスの取れた食事を心がけ、十分な睡眠や定期的に適度な運動を行きましょう。

⑥ 自己成長のための学び

失敗を恐れずに、新しいことを学んでみましょう。

○不安や緊張を和らげる方法

不安なときや緊張するときには、リラックス呼吸法を試してみましょう。呼吸に集中することで不安などから遠ざかることができるかもしれません。

- ① 楽な姿勢で自然に椅子などに座ります。目は閉じていても開いたままでもよいです。
- ② 鼻から吸って、口からゆっくりとはき出します。これを自分のペースでくり返します。
- ③ 息を吐くときに、身体の疲れや心のイライラなどもいっしょにはき出すようにします。
- ④ 全身でウーンとのびをして終わりです。



○スクールカウンセラーに相談するには

友達、家族、先生、恋愛、部活、将来のことなど・・・何となく元気が出なくてゆううつな気分がする、何となく落ち着かない。その他こんなこと誰に相談したらいいのかと思うことなど相談可能です。

相談受付曜日と時間：月曜日 13:30～16:30

(曜日や時間は変更になることがあります。)

※相談したいときには、担任の先生や相談室の先生などを通して予約することができます。もし、先生に知られたくないときには直接、スクールカウンセラーに声をかけてください。

○5・6・7月の勤務日

【5月】8・12・23・26日 【6月】2・9・16・23日

【7月】7・14日

※学校行事などの変更により、出勤日が変わることがあります。

5月8日は、9:30～12:30に勤務しています。



保護者の皆様へ

お子様のご入学、ご進級おめでとうございます。保護者の方々にとっても新年度が始まる4月は、期待の一方様々な不安も生じやすいことかと思えます。少しでもお子様のことで気にかかることがありましたら、お気軽にご相談ください。ご相談をご希望される場合は、担任又は相談担当の先生までご連絡お願いいたします。面談時間は、50分以内を基本としています。初回はこれより長くなります。

※面談を希望の方は、事前に予約をお願いします。相談内容などプライバシーは厳守します。

電話：076-258-1100 (キャンセルの際もご連絡をお願いします。)