

**スクールカウンセラー（山本 恵先生）より**

スクールカウンセラーの山本です。今年度もよろしくお願ひします。

新学期になり、気持ちも新たに勉強、部活、友達づくりなどなど「頑張るぞ!!」と気合いが入っている人は多くいると思います。とても良い気持ちなのですが、すべてを最初から100%でやろうとすると、自分が見えない、周りが見えない、それで疲弊し、ゴールデンウイーク明けにエネルギーが不足して、学校生活に支障が出てしまうことをよく見かけます。

まず4月は「100%すべてを頑張りたい」気持ちを少し抑えて、80%の力を目標に、**自分に最適な生活リズムを作りましょう**。そうすると身体と心が整います。自分の観察や周りの観察を冷静に行うことができ、「できることできないこと」の軌道修正も早くできるので、心や身体が大きく崩れることを防ぐことができます。例えば、マラソンを見ていると、最初は自分の調子や周りの様子を見ながらスパートのかけどきを伺い、最後には全力で走っていますよね。高校生活を全力で乗り切るために、皆さんも心がけてみてほしいと思います。

**スクールカウンセラーの来校日【4月～7月】（変更の場合があります）**

「山本先生と話してみたいな」と思ったら、ホーム担任の先生に、または相談室担当者（金田・寺西・堀田）まで問い合わせてください。

4月	24日			
5月	8日	15日	22日	29日
6月	12日	19日		
7月	3日	10日	17日	

**\*いずれも金曜の午後です**

生徒の皆さんだけでなく、保護者の皆様もご相談いただけます。ご希望の方は、日時の調整をいたしますので、お問い合わせください。【金沢西高校（代表）076-268-4321】