

生徒の皆さんへ



新1年生を迎え、学校全体も活気にあふれています。皆さんは新しい環境や新しい人間関係に慣れてきましたか？「なんだか体がだるいなあ」「食欲がわかないなあ」「なぜかやる気が起きないなあ」など感じていませんか？もし、そのように感じる事があれば、新学期の疲れが出ているのかもしれない。自分と向き合って、しっかりと休息を取りましょう。それでも、モヤッとしたり、なんだか調子が悪いなあと思ったら、ぜひ気軽に相談室を訪ねてください。相談室担当の高田・清水が皆さんのサポートをします。

【 相談室担当 】

また、本校ではスクールカウンセラーの山本 恵(やまもと めぐみ)先生が週1回程度来校し、皆さんのお話を聞いてくださいます。今年度、山本先生は火曜日の午前中に相談室にいらっしゃいます。



高田

清水

では、山本先生から皆さんへメッセージをいただきましたので紹介します。

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。とても良い心持ちなのですが、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、それで疲弊してゴールデンウィ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受けます。

まずは『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ベスト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。そして自分の観察や周りの観察を冷静に見ることができ、“できること、できないこと”の軌道修正も早くできるので大きく心も身体も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周りの様子や自分の調子を見ながら、スパートの掛けどきを伺い、最後には全力で走っていますよね。皆さんも全力で高校生活を乗り切るために心掛けていただければと思います。

山本先生の来校日は以下の通りです。希望があれば、担任の先生、または相談室担当の高田・清水まで直接問い合わせてください。いずれも、火曜日の午前中です。

保護者の方もご相談いただけます。遠慮なくお問い合わせください。(Tel 076-241-8341)

5月1日、5月19日、5月26日、6月2日、6月9日、6月16日、6月23日

なお、本校には発達障害アドバイザーの荒木友希子先生も月1回程度来校し、相談することも可能です。相談を希望する場合は、相談室担当まで問い合わせてください。次回の来校日は5月28日(木)です。