

# 相談室だより

No.1 令和8年4月9日(木)

石川県立金沢桜丘高等学校相談課

入学、そして進級おめでとうございます！いよいよ、新しい学校、新しいクラス、新しい仲間との生活が始まりました。学校の周辺には、染井吉野(ソメイヨシノ)、紅豊(ベニユタカ)、太白(タイハク)、駿河台匂(スルガダイニオイ)など様々な桜を楽しめます。日本三名園の一つである兼六園の桜の本数は、約400本とされていますが、桜丘の周辺にはなんと約500本もの桜の木があります。桜丘高校は、その名の通り桜の名所なんですよ。



## 1. 居心地のよいクラスって？！

新しいクラスは誰にとってもドキドキします。皆さんが安心できるクラスは、「誰とでも笑顔で話しあい、お互いに成長できる居心地のよい場所」ですよね。だからこそ、早速クラスメート全員に「おはよう！」と笑顔で挨拶してみませんか？きっと相手も、とびっきりの笑顔で挨拶を返してくれますよ♪

## 2. 桜高生の悩み第一位は??? 2つのタイプの生徒の声を紹介します！

思春期まっただ中の高校生の悩みは、部活動・勉強・友人関係・恋愛・家族など、さまざまです。そんな中、桜高生の相談内容の第一位は・・・やはり「勉強」です！具体的には、「勉強についていけなくなった」「課題が出せない」などです。そんな生徒に話を聞くと「中学の時に家で勉強する習慣がなかった」「予習せずに授業を受けている」「ゲームにハマって寝不足で、授業中に寝てしまう」など、それぞれに自分を振り返ります。

一方、充実した学校生活を送っている生徒は、「睡眠時間をしっかり確保している」「大変だけど、必ず予習する」「授業を集中して聞いている」「部活が楽しい」と答えます。つまり、体調を整え、準備万端で授業を受けることが、『成功へのカギ』となるようです。

皆さんもこの4月に、自分の「生活スタイル」を見直してみませんか？

## 3. 相談室を利用してください♪

「なんだか気持ちが疲れている」「なんかわからんけどイライラする」「誰かに話しを聞いて欲しい」・・・と感じたとき、気軽に相談室に来てください！悩みを話すだけでも気持ちがすっきりします。話しているうちに、自分の本心に気付いたり、解決策を思いついたりすることがあります。もちろん秘密は厳守します。

相談室は1階エレベーターと保健室の間にあります。

**昼休みや放課後など、いつでも皆さんの来室を待ってます！**



### 今年度の相談室の担当

岡田(おかだ・国語) …一人で解決できない悩みがあるのは当たり前！困った時は、いつでも相談に来てくださいね！

宮岸(みやぎし・理科) …新学期は体と心がともに疲れます。上手にリフレッシュして楽しく過ごしましょう。

喜多(きた・英語) …健康に気をつけて、一年間元気に頑張りましょう！

◇金沢桜丘のスクールカウンセラーは、今年度も柳澤たまき先生です◇

柳澤(やなぎさわ・SC) …原則毎週水曜 12時～17時に相談室にいます。

相談したい生徒さんは、前もって予約してくださいね。

今年度最初は、4月15日です！