

# 相談室だより



No.2 令和8年4月20日(月)

石川県立金沢桜丘高等学校相談課

一年生が入学し、あっという間に、4月が過ぎていこうとしています。皆さんにとっては、環境が変わって1ヶ月。知らず知らずのうちに緊張をため込んで、疲れが体に出やすい時期を迎えます。よく頑張った自分を、たくさん褒めてあげてくださいね！そして、少し休憩が必要かな、と感じたら、遠慮なく1階にある相談室に立ち寄ってくださいね。

さて、金沢桜丘高校では、24日に皆の笑い声が大空に響く遠足、そして、30日には自分達のを競い合う第2回桜スポーツフェスタが開催されるなど、クラスの仲間との交流行事が続きます。3年生にとっては、一つ一つが最後の行事となるので、思いっきり楽しんでくださいね！



今回の相談室だよりは、今年度もスクールカウンセラーとして桜高生のサポートをしてくださっている柳澤たまき先生 特別号 です！

## 柳澤たまき先生より

### 【自己紹介】

令和3年度から週1回、桜丘高校に来ている公認心理師の柳澤たまきです。学校ではスクールカウンセラー（SC）といわれることが多いです。相談室で生徒の皆さんや保護者の方のカウンセリングをしています。

### 【新年度あるあるの困りごと】

「新しいクラスで緊張する」

→ 周りの人も同じように緊張しています。焦らなくても大丈夫。笑顔で挨拶を

「勉強ついていけるかな」

→ わからないと思ったら、誰かに聞くのを習慣にしていけば怖いものなし！

桜丘の先生は、答えてくれますよ

「なんとなく気分が沈む・・・」

→ 「今はそういう時期なんだな」と、頑張ってる自分を労ってあげましょう

「朝おきるのがつらい」

→ 特に新入生は通学方法も変わります。生活リズムが整わないと気持ちも不安定になります。まずは朝ご飯をしっかり食べて、夜のスマホはほどほどに、を意識してみましょう。また体を温めるようにすると、自律神経が整います

### 桜高生へメッセージ】

受験を勝ち取ってきた桜高生のみなさんは、頑張る力と知恵を備えていると思います。それでも、一人では悩みを解決できないこともあるかもしれません。そういう時は家族や友だちに相談したり、相談室にも遠慮せず来てくださいね。



原則、毎週水曜日12:00~17:00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！4月は、22日、

5月は、13日・27日

6月は、3日・10日・17日・24日

7月は、8日・15日にいますよ！