

# 相談室だより

石川県立金沢錦丘高等学校  
令和7年3月  
相談室

## 春休みがやってきます

この一年を振り返っていかがですか？それぞれいろんなことに挑戦したり、努力したりと充実した時間を過ごしたのではないのでしょうか。短い期間ですが、春休みは新学期の前に訪れる、リフレッシュと再充電のための大切な時間です。この期間を大切に過ごすことで、新学期を迎える準備が整います。今回は春休みを充実させ、元気に新学期を迎えるためのヒントを紹介します。

### 春休みの過ごし方

#### 〈リラックスと休息〉

春休みはこれまでの疲れを癒す絶好の機会です。十分な睡眠をとり、リラックスできる時間を確保しましょう。好きな音楽を聴いたり、映画を見たりすることで、心身ともにリフレッシュできます。また、春休みは家族や友人と過ごすことのできる貴重な時間です。リラックスできる人と一緒に楽しい時間を共有しましょう。

#### 〈新学期の準備〉

新学期に向けて、必要な持ち物を揃えるなど、身の回りの準備を進めておくことで安心です。新学年に向けて文房具やノートを用意する、お気に入りのハンカチを追加するなど、新学期が楽しみになるような準備を整えてみましょう。



### 新学期がちょっとしんどいなと思ったら

新学期が始まったら…と考えると気持ちが重くなる。宿題が終わっていないから学校に行けない。新しいクラスでの人間関係が心配。学校に行きたくない。そういう時には新学期を完璧な状態で始めようとするのではなく、少しハードルを下げ、「登校する」を目標にしてみませんか。気になることがあるなら、まずは学校に来て、担任の先生や相談室の先生に相談してみましょう。最初からうまくいなくてもいいし、だんだん良くなっていくこともたくさんあります。肩の力を抜いてまずは行ってみよう！



### 文部科学大臣からのメッセージ

文部科学大臣より、みなさんにメッセージが届きました。詳しい内容は裏に掲載します。また、春休み中不安になった時に見てほしい動画や、相談窓口の情報も紹介しています。学校に来ていないときでもあなたは一人ではありません。いろんな場所につながりがあることを忘れないでください。保護者の皆様にもメッセージが届いていますので、文部科学省のHPよりご覧ください。

困った時には

### 相談室で待っています

もちろん学校もみなさんにつながっています。新学期のことを考えるとつらい気持ちになるという時には、相談室のドアをノックしてください。だれかに話をするだけでも、ちょっと気持ちが楽になることがあります。一緒によい新学期を迎えましょう。



中学生・高校生のみなさんへ  
～ 不安や悩みを話してみよう～

こんにちは。文部科学大臣のあべ俊子です。

自分を大切にすることが、一番大切です。

4月からの進学にあたって新しい環境や学業に不安を抱えている人  
将来に向けた進路の問題で悩んでいる人  
親子関係などの家庭内の問題に悩んでいる人  
新年度を前に、色々な不安や悩みを抱えている人もいます。

不安や悩みがあるときには、一人で抱え込まないで、家族や友達、先生、スクールカウンセラー、誰でもよいので、自分の心の内を話してみてください。

どうしても周りの人に話しづらいときには、電話やメール、ネットで相談してみてください。

もし、あなたの周りに元気がない友達がいたら、ぜひ積極的に声をかけて、信頼できる大人につないでください。

文部科学大臣としても、文部科学省一丸となって、みなさんの不安や悩みを受け止め、みなさんが安心できる環境づくりに向けて頑張っていきますので、みなさんもためらわずに相談してくださいね。必ず味方になってくれる人がいます。

令和7年2月 文部科学大臣  
あべ 俊子



○文部科学大臣メッセージ（文部科学省ホームページ）

「不安や悩みを抱える全国の児童生徒や学生等のみなさんへ」

[https://www.mext.go.jp/a\\_menu/shotou/seitoshidou/1302907.htm](https://www.mext.go.jp/a_menu/shotou/seitoshidou/1302907.htm)

保護者の方へのメッセージもこちらからご覧ください



○子供の SOS ダイヤル等の相談窓口（文部科学省ホームページ）

[https://www.mext.go.jp/a\\_menu/shotou/seitoshidou/06112210.htm](https://www.mext.go.jp/a_menu/shotou/seitoshidou/06112210.htm)



○相談窓口PR動画「君は君のままでいい」（YouTube 文部科学省公式チャンネル）

<https://youtu.be/CiZTk8vB26l>

