

# 相談室だより

No.1 令和3年4月9日(金)

石川県立金沢桜丘高等学校相談課

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。桜丘高校は、その名の通り桜の名所です。今は染井吉野（ソメイヨシノ）が散り始めていますが、これから、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）などが咲き続けます。黄色の桜の御衣黄（ギョイコウ）も鳴和坂の途中に植えられているので、探してみてください！



## 1. マスクをしているからこそ、目でスマイル♪元気に挨拶しましょう！

新型肺炎拡大の影響でマスク生活が続いていますが、そんな時こそ目の表情に気を付けてクラスメートに笑顔で挨拶してみましょう。「クラスの雰囲気」は一人一人のコミュニケーションの集合体です。例えば、仲良しグループがメンバーだけとしか話さないクラスは物の見方も偏り、ギスギスした雰囲気になります。一方、誰とでも笑顔で話しあえるクラスは「全員にとって居心地のよい場所」となり、安心して学習に打ち込めるだけでなく、人間関係にも幅が出て更に成長できるでしょう。まずは今日からクラスメートに「じゃあね！」と帰りの挨拶、朝には「おはよう！」と目で笑いながら挨拶してみましょう。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、桜高生の相談内容で多いのは・・・ダントツで「勉強」です！勉強について行けなくなった生徒に話を聞くと「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！授業中に寝ている」など様々です。一方、文武両道で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する」「必ず予習する」「授業中に一番集中している」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ります。一度自分の「授業中の体調と態度」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る」「ちょっと心が重いな」と感じたとき、気軽に相談室に話しに来てください！沢山の可愛いぬいぐるみ達が皆さんを迎えてくれます。悩みを話すだけでも気持ちがすっきりします。そして、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。休み時間や放課後など、いつでも皆さんの来室を待っています！

### 今年度の相談室の担当

半田(はんだ・英語)・・・みなさんはまだ高校生ですから、一人で解決できない悩みがあるのは当たり前のことです。いつでも相談に来てくださいね！

田辺(たなべ・理科)・・・“Think globally. Act locally!” 地球規模で考え、足元から行動するという意味ですが、「できることをコツコツと」と意識しています。

政谷(まさや・国語)・・・育休から復帰し、久しぶりにフレッシュな高校生の皆さんと接するのを楽しみにしています。気軽に声をかけてください。

\*スクールカウンセラーの柳沢先生は、水曜日の午後相談室にいらっしやいます。