

# 相談室だより

No.1 令和4年4月11日(月)

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)・・・いろいろなことに挑戦してください。私は今春、ヘアドネーションを敢行しました。友人を見習い2年半かけて約40cmの寄付になりました。(頭、軽いです。)

二木(ふたぎ・理科)・・・マスクの下で顔体操しています。笑顔を中心掛けて、不安で慌ただしい4月を乗り切って表情筋を鍛えよう。

\*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。