

相談室だよ!

No.1 令和5年4月11日(火)

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ね!



1. 目でスマイルしながら挨拶しましょう!

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え、居心地がよく、お互いに成長できる」場所ですね。一方、ギスギスしたクラスは、「仲良しグループがメンバーとしか挨拶せず、物の見方も偏り、成長は望めない」場所となるでしょう。一人一人の心掛けが大切です。早速クラスメート全員に「おはよう!」と目でスマイルし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. 桜高生の悩みと解決法は???

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」と答えます。

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」「必ず予習する」「授業が一番集中」「気持ちを切り替えて部活動」が大切だと答えています。

つまり、学校では「授業と部活動でメリハリ」、家では「しっかり睡眠」が成功の秘訣です。一度自分の「睡眠」と「学校でのメリハリ」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」「ちょっと心が重いな」と感じたとき、気軽に相談室に来てください! 沢山の可愛いぬいぐるみ達が皆さんを迎えてくれます。そして、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!

二木(ふたぎ・理科)・・・新たなスタートですね。不安で慌ただしい4月を自分なりのペースで乗り切りましょう。

小柳(こやなぎ・保健体育)・・・みなさんといろいろなことを話せるのを楽しみにしています。気軽に話しかけて下さいね!

*** スクールカウンセラーの先生在室予定 毎週水曜 12時~17時**