

相談室だより

No.1 令和7年4月9日(水)

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。今年は開花が遅れたため、染井吉野（ソメイヨシノ）、紅豊（ベニユタカ）、太白（タイハク）、駿河台句（スルガダイニオイ）など様々な桜を楽しめます。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かけ、お互いに成長できる居心地のよい場所」ですね。一方、「仲良しグループがメンバーとしか挨拶しないクラス」では、雰囲気もギスギスし、その後はグループで聞こえるように悪口を言うなどのいじめが発生する可能性があります。もちろん成長は望めません。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している」「必ず予習する」「勉強は授業を一番大事にしている」「気持ちを切り替えて部活動を楽しむ」ことが大切だと答えています。睡眠を見直し、上手に「授業と部活動でメリハリ生活」を確立させましょう。

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

岡田(おかだ・国語) …一人で解決できない悩みがあるのは当たり前！困った時は、いつでも相談に来てくださいね！

宮岸(みやぎし・理科) …新学期は体と心がともに疲れます。上手にリフレッシュして楽しく過ごしましょう。

喜多(きた・英語) …健康に気をつけて、一年間元気に頑張りましょう！

***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**