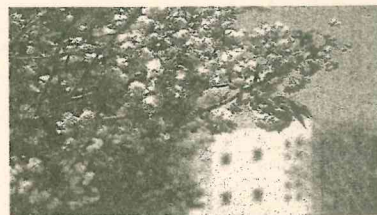


# 相談室だより

No.1 平成31年4月11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、新しい部活動で新しい生活が始まりました。また、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)が咲き始めて、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)などの桜が楽しめます。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。



## 1. 誰もが安心できる、居心地のよいクラスづくりのために

環境が大きく変化するこの季節、「新しいクラスの雰囲気」について不安を抱えている人はいませんか? 「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、なんとなくギスギスした雰囲気になります。一方、男女関係なく笑顔で話しあえるクラスは、「誰もが安心できる居心地のよい場所」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。

居心地のよいクラスづくりの第一歩は「自分から明るく挨拶」です。まずは、クラスメートに「おはよう!」と明るい笑顔で挨拶しましょう。挨拶されたら、笑顔で「おはよう!」と返しましょう。「自分はシャイだから・・・」と思っている人、小さな声でも構いません。今日から、自分から始めてみましょう!

## 2. 桜高生の悩み第一位は???

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」についてです! 勉強についていけなくなったという生徒の共通点は、「情報整理のためのメモ」を取っていません。また、こつこつ取り組むべき宿題は、締め切り直前に「答え丸写し」で提出した結果、学力が低下したようです。

高校生になると、課題・提出書類の締切、予習の範囲、部活の予定など、毎日の情報が増え、とても記憶だけで処理できません。是非、自分のお気に入りの手帳やサクラサクDiaryを利用して、メモを取り、たくさんの情報を「見える化」しましょう。必ず能率が上がり、学習を計画的に進めることができるようになりますよ! 答え丸写しは時間の無駄で、かつ課題をチェックする先生方に対して不誠実な行為です。すぐ止めましょう。

## 3. 相談室を利用して

「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! 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階保健室の左隣・エレベーターの近くにあります。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)・・・物事を「多面的に見る、俯瞰して見る」。寄ったり引いたり、裏から見たり、視点を変えて、いろいろ考えてみましょう。

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みな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先生は、月曜日と金曜日の午後相談室にいらっしやいます。