

相談室だより

No.1 平成30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. 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！話を聞くと、勉強について行けなくなったという生徒の多くが、「時間の使い方＝ダンドリ」「情報整理」のどれかができていません。そして、共通して「メモ」を取っていません！

高校生になると、毎日、課題・提出書類の締切、予習の範囲、部活の予定などの情報が増え、とても記憶だけで処理できる量ではありません。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。

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 있습니다。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 今年も男女混合チームです。

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。

菅原(すがはら・英語)…皆さん一人一人が自分の目標に向かって努力し、充実した高校生活を送り、日々成長する姿を見守りたいと思います。

*スクールカウンセラーの先生は、金曜日の午後相談室にいらっしやいます。