

教育相談室から ～1月～

3学期が始まり、1週間が過ぎました。

冬休みはどのように過ごしましたか。のんびり過ごした人、普段会えない人と楽しんだ人、受験勉強を頑張っていた人・・・中には予期せぬ出来事に心を痛めた人もいるかもしれません。それぞれの「おもい」をもって3学期をスタートさせていることでしょう。「おもい」には「思い」「想い」のほか、「念い」「憶い」「懐い」などの漢字が使われることがあるそうです。あなたの心の中には、どんな「おもい」がありますか。

様々な「おもい」を胸に、さあ、今年度のラストスパートです。充実した3学期にしましょう。

ラストスパート！ここぞというとき、何をしたら頑張れますか？

僕は…

頑張った後のご褒美を準備しておくと頑張れる！

熱めのお風呂につかる！

私は…

可愛い動物で癒されると、リフレッシュできて頑張れる・・・動画もいいな・・・

川沿いの道を自転車で走りながら、大声で歌って気合を入れる！

冬のスズメが丸いのは、熱を逃がさないように、羽毛を膨らませているからなんだっぴ。



誰かに相談してみるっぴ…



困ったらジタバタ！



憧れの人を見るっぴ！



教育相談係では、それぞれの場所で、自分らしく輝けるよう、みなさんをサポートできればうれしく思います。教育相談室には、普段は教育相談係の教員がいます。週1日程度はスクールライフアドバイザー（専門的な立場の先生で、教員ではありません）がいらっしゃいます。困ったことや気になることがあったり、話を聞いてもらいたいことがあったりするときには、気軽に教育相談室に来てください。

今月、来月のスクールライフアドバイザー来校予定日（9:45～16:45）

【1月】19日（金）、26日（金）

【2月】2日（金）、9日（金）、16日（金）、29日（木）

※予約なしでも面談できますが、予約優先ですので事前に予約をすると安心です。

※御家族からの御相談も受けています。遠慮なくお声掛けください。



こんにちは！今年のお正月は例年になく暖かな反面、自然災害や事故の発生等、痛ましいこともありましたね。みなさんは変わりなく3学期のスタートができていますか？

3学期といえば年度の仕上げの時期。3年生にとっては、「高校生活」の締めくくりのとき、大切に過ごしてください。進路実現に向けて、1月2月とまさに本番真ただ中の方も…。

そこで、「ここぞというとき」…私は自分で自分を勇気づけています。自分の中の頑張り（小さなことでもOK!）や努力、夢に目を向け、余計な不安や焦りに巻き込まれないようにしています。

1、2年生のみなさんも、学年の仕上げに向けて一緒に頑張りましょう！

どんなことでもOKです。気軽に相談室を利用してください。

自分が安心できるところで、リラックス&リフレッシュ♪



こいよピー

先生方、ここぞというとき、何をしたら頑張れますか？

イメトレをしてスイッチを入れます。「きっと上手くいく」と良いことばかり考えます。
E.H先生（国）

カ○ディの挽きたてのコーヒーを飲みます。毎日たくさん飲んでいます。 S.I先生（数）

1時間お風呂に浸かったり、サウナに入ったり、デトックスして整えます！
C.Y先生（国）

早寝早起き、快食快眠。
睡眠に勝るものなし！
Y.T先生（体）

美味しいものを食べます！
M.M先生（理）



心身ともにスッキリすることが大事だっぴ♪



コーラを飲みます。
N.Y先生（理）

終わった後のごほうび♪を考えます。
A.N先生（英）



頑張った後に楽しみなことが待ってたら良いっぴ♪



近所の山に登る！
そして、良い景色を眺めます。
H.O先生（英）

終わった後の楽しいことをイメージします。「終わったら、この服を買う！」とか…。
T.I先生（家）



どれがどの先生のコメントかわかるっぴ？イニシャルが同じ先生もいるっぴ…



動きやすいように腕まくり！
H.H先生（理）

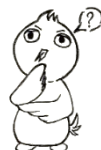
GReeeeNの「口笛」を聴きます！
H.N先生（体）

顔を叩いて「気合いだ！」と自らカツを入れます。
A.N先生（英）

「備えあれば憂いなし」とは分かっているけれど…難しいっぴ…



わからない楽曲は検索してみるっぴ！



コブクロの「YELL～エール～」を聴きます！ A.K先生（国）

ジタバタしないのよ。平常心。 N.M先生（国）

追い詰められる前に、そのような状態をつくらないようにしています。平常心。

M.Y先生（国）

バイブルを手に、ゆずの「栄光の架橋」を聴いてテンションを上げます。
M.Y先生（英）

先生方は、頑張るためにどんなことをしているのでしょうか。参考になる方法、気になることをしている先生はいましたか？話してみると面白い先生、話しやすい先生が見つかるかもしれませんよ。

学校のほかで相談できるところは？ 顔を合わせず、名のらず相談したいとき

◎電話相談

- ・チャイルドライン 0120-99-7777（月～土 午後4時～午後9時）
- ・24時間子供 SOSダイヤル 0120-0-78310（24時間対応）
- ・よりそいホットライン 0120-279-338（24時間対応）
- ・こころといのちのほっとダイヤル 0120-188-556

（平日：午後5時～翌朝9時，休日：24時間対応）

◎SNS相談もあります。以下のように検索してみてください。

厚生労働省 SNS相談 [検索](#)

もしくは

[支援情報検索サイト](#) [検索](#)