

こころの天気図

第1号

平成31年4月8日(月)発行

敦賀気比高等学校・同付属中学校 教育相談室

メールアドレス sodan@tsurugakehi.ed.jp



新学期スタート

新しい学校、教室、そしてクラスメートと、大きな期待とともに、多少の不安も感じているのではないのでしょうか。「今年もクラスが変わらない」と思っている人がいるかもしれませんが、同じクラスとはいえ、学年が1つ上がったことで求められることが変わりますから、去年と同じ行動をとっていたのでは取り残されてしまいます。つまり、4月は誰もが心を新たにスタートする季節なのです。そして、これからの学校生活をより楽しく過ごせる雰囲気作りをしてほしいと思います。



さて、今皆さんが目にして「こころの天気図」は、教育相談室が発行しているものですが、皆さんは教育相談室はどこにあって、何をするとところで、どんな人がいるのか知っていますか。

まずは場所ですが、もう既に知っている人もいるかと思いますが、昨年と同様、普通教棟の2階にあります。

次に何をしているかということですが、健康な学校生活を送るための相談や手助けをしています。教育相談室では、心の健康を守ることが目的になります。例えば「学校生活にうまくなじめない。」「先生方と、どのように接していけばよいのかわからない。」「友人関係がギクシャクして悩んでいる。」などといった学校生活や日常生活での悩みの解消や、問題の解決に向かってどうすればよいのかを一緒に考える場所なのです。誰かに話せば、気持ちが楽になることもあると思います。

相談室には霧野奈緒美先生、堂野吉央先生、河端良斉先生、原尚美先生がいますので、気軽に訪ねてきてください。

また昨年度と同様に、**スクールカウンセラー**の山本先生による月2回のカウンセリングも実施しますので、相談を希望する人は、担任の先生を通じて申し込んでください。

さらに、直接は話づらいという人は、タイトルの横に相談室のメールアドレスを書いておきましたので、こちらを利用して下さい。

なお健康といっても、病気やケガなど身体のことに関しては、保健室におられる田中操先生と養護の坂本理香先生に相談してください。



さて、皆さんの新しいクラスには一体どんな人がいるのでしょうか？新たな出会いにワクワクドキドキですね。自己紹介はこれからだと思いますが、簡単な自己紹介では、おもしろくありませんから、**20Q's (クエスチョンズ)**という方法でやってみてはどうでしょうか？これは、「私は、～」で始まる文章を20個完成させるというものです。(裏面にあります。)前年度もやった人がいるかと思いますが、1年経つといろいろと変化しているものです。新入生のみなさんにとっては初めてだと思います。意外と知っているつもりでも、実はよく知らないのが自分自身のことだったりします。日頃気がつかない自分探しができ、おもしろいものですよ。

スクールカウンセリングのご案内

今月は、次の日程でスクールカウンセリングを行います。

気持ちが少し疲れて、誰かと話してみたいと思う人は、教育相談室まで申し出て下さい。

第1回 4月9日(火)

第2回 4月23日(火)

※ 第2回については、春季遠足研修が実施された場合は、4月25日(木)に変更となります。

※ スクールカウンセラーの先生のご都合で、日程が変更になることがあります。あらかじめご了承ください。



私の20 Q's

1. 私は、 _____ です。
2. 私は、 _____ です。
3. 私は、 _____ です。
4. 私は、 _____ です。
5. 私は、 _____ です。
6. 私は、 _____ です。
7. 私は、 _____ です。
8. 私は、 _____ です。
9. 私は、 _____ です。
10. 私は、 _____ です。
11. 私は、 _____ です。
12. 私は、 _____ です。
13. 私は、 _____ です。
14. 私は、 _____ です。
15. 私は、 _____ です。
16. 私は、 _____ です。
17. 私は、 _____ です。
18. 私は、 _____ です。
19. 私は、 _____ です。
20. 私は、 _____ です。