







教育相談課


新年度が始まり1か月が過ぎましたが、それぞれの学年での生活に慣れてきたでしょうか。勉強・部活動・行事等、皆さんが学校生活を思い切り楽しんで、充実した高校生活を送れることを心から願っています。そして、教育相談課ではそんな皆さんのサポートをしていきたいと思っています。今回は教育相談担当の先生方を紹介します。

 <p>曜日 村上 美春 先生</p>	<p>なんとなくしんどいとき、イライラしたとき…、よかったらこころの声を聞かせてください。一緒に心のメンテナンスをしましょう。待っています。</p>
---	--


 <p>曜日 スクールライフ アドバイザー 武内 靖 先生</p>	<p>生垣にさつきが美しく咲き誇っています。ふと目を上げれば藤の花房。 今年も皆さんと過ごせることを嬉しく思っています。週に一度火曜日のみの来校ですが、何でも話したいことがあればやって来ます。担任の先生や教育相談課の先生に日時を伝えてもらえばいつでも対応します。4階の教育相談室から姫坂神社の緑を眺めながらお話ししましょう。待っています。</p>
---	---

 <p>曜日 川本 規博 先生</p>	<p>新しい環境でひと月が過ぎました。新たな発見の毎日、緊張が続きますよね。 好きな歌や映画、本に触れてみたり、誰かに話を聞いてもらったり。そういうことでリラックスしていきましょう。</p>
---	---

 <p>曜日 山本 隆祥 先生</p>	<p>糸が絡んで大変な思いをしたことはないですか。糸をほぐすコツは、まずは固まりになったところをほぐすことから。心がもやもやする時も同じで、まずは固まった心をほぐすのがコツ。その方法は、気持ちを吐き出すこと。自分の中に押し込めていた気持ちを解放することです。絡んでいた糸がほどけた時は、爽快なんだろうなあ。一緒に、ひとつひとつ丁寧に心の糸をほどいていきましょう</p>
---	--

 <p>曜日 安部 光洋 先生</p>	<p>部活動に勉強にストレスフルな日々を過ごしているであろう北高生の皆さん、うまく発散できていますか？誰かに話すだけで、心が軽くなることもあります。3学期の昼休み、教育相談室で待ってますよー！。お弁当を持って気軽におしゃべりしに来てください！</p>
---	---

※水曜日・・・1学期：川本先生（1年学年主任） 2学期：山本先生（3年学年主任） 3学期：安部先生（2年学年主任）

 <p>木 金 藤枝 泉 先生</p>	<p>日々の学校生活の中で皆さんはとても多くのことを吸収していると思います。勉強に関しては吸収することは大切です。しかし、気持ちの面では悩みや本音を飲み込んだままにしていると抱えきれなくなります。時には自分の気持ちを誰かに話してみてください。それだけで心が軽くなるはずです。</p>
---	---

保健室

石川 裕菜
先生

新学期が始まり、1か月が経過しましたね。皆さん、心と体の調子はいかがでしょう？

人は、新しい環境に適応していく力をちゃんと持っていますが、そのためにはかなりのエネルギーを使います。

現代社会はリスクマネジメントする機会が多く、どうしても「考える」時間が多くなりがちです。それはとても大切なことですが、考えることにはエネルギーを使うので、そればかりだと疲労します。考えることと同じくらい大切なことは、「感じて表現する」ことです。感じて表現することは心のエネルギーを充電してくれます。もやもやしたり、いらいらしたり、だるかったり…そういった時は教育相談室や保健室を覗いてみてください。一緒に心を整理して、自分が本当は何を感じているのか、本当はどうしたかったのか共に探っていきましょう。

スクールライフアドバイザー 武内 靖 先生

5・6月の来校予定日

5月 7日(火)・14日(火)・21日(火)・28日(火)

6月 4日(火)・11日(火)・18日(火)・26日(水)



※どのような場合でも、話の内容の秘密は厳守されますので、安心して御相談ください。

【保護者の皆様へ】

人は様々な悩みを抱えて生活しています。特に思春期のお子さんは、大人が考えている以上に日々苦悩しているものです。

保護者の皆様もお子さんにどうかかわればいいのか、どう接したらいいのか迷われることもあると思います。例えば、お子さんが急に「学校に行きたくない」と言ったり、急に口をきかなくなったりすることもあるのではないのでしょうか。そんな時、誰かに相談することによって、解決の糸口が見つかるかもしれません。

相談することによって気持ちの整理ができ、少し気持ちが楽になるかもしれません。その1つの手段として教育相談室を保護者の皆様に利用していただくこともできます。もちろん、相談は保護者の皆様のお気持ちを大切にしながら進めてまいります。