



今北ひだまい通信

№. 2

令和7年5月2日

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。



曜日
村上 美春
先生

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窓を開いてみてください。一緒に心のメンテナンスをしましょう。待っています。



曜日
スクールカウンセラー
武内 靖
先生

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。



曜日
山本 隆祥
先生

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。



曜日
安部 光洋
先生

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。2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しゃべりしに来てください！



曜日
川本 規博
先生

新しい環境で一か月が過ぎました。緊張の日々が続きますね。そんなときは、自分の好きな歌や映画、本に触れてリラックスできる時間を作ってみましょう。ちなみに私が好きなのは、歌「メロディー（玉置浩二）」映画「ショーシャンクの空に」本「横道世之介」です。

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



曜日
渡部 真弓
先生

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しまう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。



曜日

袖山 宏光

先生

五月になりました。なんとなく慣れてきて、なんとなく緊張して、なんとなく一緒にいると安心して、なんとなく人と話すと幸せで。なんとなく言われたことが気になって、なんとなく言ったことが気になって、なんとなくどう思われているか気になって、でも元気だよって。うん。そんなもんです。うん。がんばってる1学期です。

保健室

財津 理子

先生

新学期が始まって、そろそろ1か月です。環境が変わって、緊張したり、疲れを感じたりしている人も多いはず。そんな心のストレスは、体の不調としても現れます。○イライラする、○やる気がでない、○朝、起きられない、○友人や家族と話したくない、○食欲がない、○勉強に集中できない、一つでも当てはまったら、お疲れモードです。自分にあった方法でストレスを解消しましょう。

ストレス解消法としてお勧めの技術を1つ紹介します。いくら悩んでも解決しない問題は、しばらくほっておくことです。なぜなら悩みには、自分ではどうしようもないことや時間が解決してくれるものがあるからです。（心理学では棚上げの技術と言います。）目の前の自分のできることをしながら、勝機を待ちましょう。

スクールカウンセラー 武内 靖 先生

5・6月の来校予定日

5月 13日(火)・20日(火)・27日(火)

6月 3日(火)・10日(火)・17日(火)・26日(木)



※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。