



今北ひだまり通信

№. 2

令和8年5月1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

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

スクールカウンセラー
武内 靖
先生

新年度の出発に花を添えてくれた桜もほぼ散ってしまいました。
しかし、桜は散ったその時から、来る春を目指して、新たなスタートを切っています。
そして一年後、再び美しい花を届けてくれます。
さあ、私達もきつとくる春を信じ、一步一步進んで行きましょう。



曜日

柚山 宏光
先生

さあ、本格的に始まります。「月曜日はギターの弦を張りなおせ！」とは誰が言った言葉でしょうか。ずっと張りつめていた心は張りつめたままでは切れてしまいます。美しい音が出ませんよ。たまには緩め、楽器を磨き調整することが「いい音」を出すには必要ですね。いい音響かせましょう！



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「最強のふたり」本「夜のピクニック」です。いろんなことに、プラス思考で行きましょう。



曜日

山本 隆祥
先生

生活を送る中で、ストレスを感じることも、ありますよね。もちろん私だってあります。ストレスを減らそうとするのは難しいし、人によってストレスの入る器の大きさも違う。大きくしようとしたって簡単にはいかない。では、どうしますか？それ答えは、器を大きくするのではなくて、でかい蛇口から効率良く吐き出せばいいんです。お話、聞きますよ。

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



曜日

村上 美春
先生

「しんどいなあ…」と思った時、ちょっと一休みしに来ませんか？
学校生活がもっと楽しくなるヒントを一緒に探しましょう。
待ってます！



曜日

藤原 直子

先生

私はかわいい動物が大好きです。今のお気に入りはおコジョとコアラです。おコジョはオリンピックマスコットとしても人気になりました。コアラはとても繊細な動物で、一日のほとんどを静かな木で抱っこされるように眠っています。彼らを見て私もほっこりしています。しんどい時には、人も無理せず休んでいい。あなたの速さで大丈夫。心がちょっぴり重くなったら、会いに来てくださいね。

保健室

財津 理子

先生

新学期が始まって1か月。環境が変わって、緊張が続き、疲れを感じている人もいます。疲れてくるとミスがでます。普段はしないようなミスが続いたら、一度気分転換をしてリセットしてみましょう。ちょっとした失敗を決定的な敗北と取り違え、落ち込むことはありません。コンディションを整えて再度挑戦してみましょう。

リセットしないまま、疲れがたまっていくと、笑顔がなくなり、いらいらして素直になれなくなります。よりよく生きていくには、笑顔や素直さは大切です。笑顔だと人が声をかけてくれます。素直だと人が教えてくれます。忙しい毎日ですが、食事や睡眠に気を配り、挑戦への基礎を固めておきましょう。

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 12日(火)・19日(火)・26日(火)

6月 2日(火)・9日(火)・16日(火)・25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。