

教育相談だより

令和7年5月 保健環境部



新年度が始まって1か月が経ちます。どんな学校生活を送っていますか？

環境が変わると、気づかないうちに緊張して、疲れがたまります。なんだかモヤモヤしたり、しんど~と思ったときは誰かに話してみましょう。気持ちの整理がついたり、心が軽くなったりすることがありますよ。友達や家族、先生やスクールカウンセラーがみなさんのお話に耳を傾けます。

★相談係

各学年に相談係の先生がいます。担任先生や顧問の先生以外にも相談してみたいなと思ったら、ぜひ声をかけてください。先生方の①担当、②好きなもの、③ストレス発散方法を紹介します。ストレス発散方法はマネできそうだったらチャレンジしてみてください。

日高千浩

- ① 国語・1年副担
- ② 猫たちと遊ぶこと。ミステリーを見ること。
- ③ 笑うこと。美しい景色をみたり、猫たちと楽しむ。

小笠原一志

- ① 数学・2年担任
- ② 野球観戦
- ③ ドライブ。
焼き肉をする。

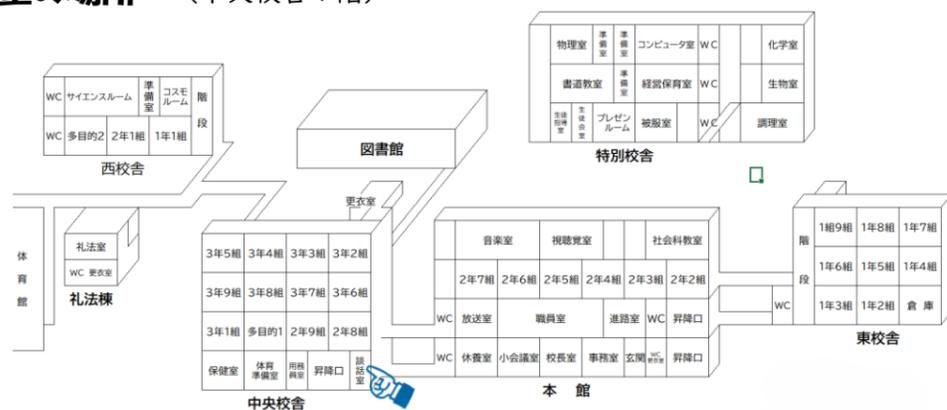
杉野智美

- ① 国語・3年副担
- ② 食べる、飲む、読む
- ③ 出かける。海を見て温泉につかると幸せ。

篠原礼美

- ① 理科・3年担任
- ② 甘いもの。
- ③ 何も考えずに寝る!!料理をたくさん作って家族で食べる(^^)

★談話室の場所 (中央校舎1階)



★スクールカウンセラー

希望者は、担任の先生か相談担当の先生に伝えてください。

*お名前: 杉山 恭子 (すぎやま きょうこ) 先生

*来校日: 5/2(金)、30(金)、6/19(木)、7/2(水)、17(木)
9/19(金)、10/7(火)、23(木)、11/7(金)、28(金)
12/19(金)、1/21(水)、2/20(金)、3/11(水)



*メッセージ

新入生の皆さん御入学おめでとうございます。2、3年生の皆さん進級おめでとうございます。スクールカウンセラーの杉山恭子です。今年度も岡崎北高校のみなさんが自分らしく元気に過ごせるよう心理面からサポートしていきます。どうぞよろしくお祈りします。

さて、新年度がスタートして、新しい目標に向かって張り切っている人や楽しいことにワクワクしている人もいれば、新しい環境の中でやりにくさを感じたりドキドキして人もいます。

さらに季節の変わり目による寒暖差の影響もあって、この時期は心も体も疲れ(ストレス)がたまりがちです。そんなストレス時期を上手く乗り越えるために、日頃から自分の心と体をケアしストレスとうまくつきあっていくことが大切です。

~ストレスとうまく付き合うためのコツ~

① 規則正しい生活をしよう

規則正しい生活を続けることで自律神経のバランスが整い、心も体もストレスに強くなります。質の良い睡眠と、栄養バランスの良い食事を心がけましょう。

② リラックスする時間をとろう

一日頑張った心と体の緊張をゆるめてあげましょう。

お風呂にゆっくり浸かる目を閉じてゆっくり腹式呼吸する、軽い運動をする、何もせずぼーっとするなど、自分なりのリラックス方法で。

③ 人と話そう

ちょっとした日常の出来事や雑談でも、人と話すことは心の安定に効果があります。

🍀 もしも心配なことがあれば、一人で悩まないで信頼できる人に相談しましょう。

スクールカウンセラーを利用することもできます。学校生活のこと、人間関係のこと、将来や進路のこと、自分の性格のこと、「何かうまくいかないな」「ちょっと聞いてほしいな」など、どんなことでもOK。

【保護者の皆さまへ】

思春期にある高校生は心も体も大きく成長する時期ですが、心は大人と子どもの間を揺れ動きながら成長していきます。このような時期に、保護者としてどう対応すればよいものかと迷ったり不安に思うことは多いものです。お気軽に御相談ください。

