



相談室だより



2024年 11月

過ごしやすい気候となってきましたが、みなさん元気で過ごせていますか。何をするにも良い時候だと思えます。「食欲の秋」、「読書の秋」、「スポーツの秋」など、様々なことにいい季節です。自分なりの「〇〇の秋」を目標として、頑張っていきましょう。私自身としては愛媛マラソンの完走に向けて「ランニングの秋」としたいと思えます。もちろん仕事も頑張りたいと思えますが、学校以外の所でも気持ちを充実させ、チャレンジ精神をもって取り組みたいと思えます。

さて、みなさんは学校生活を楽しく充実したものにするために、特に心がけていることはありますか。まず体調を整えることは大切でしょう。必要な場面でのマスク着用やうがいや手洗いをして、自分だけでなく身の周りの人の健康にも気をつけて、楽しく安心できる生活を意識していきましょう。

また、「病は気から」という言葉もあり、気持ちが体調にも大きく影響を与えます。自分の中で「前向きになることができているか」を考えてみることで、気持ちの状態がある程度セルフチェックできると思えます。気持ちが乱れていると、攻撃的な気持ちや自暴自棄な気持ちがちらついたりするでしょう。気持ちが弱っていると、何事もやる気がおきない、引っ込みがちになるでしょう。まずは自分の気持ちを自分なりに分析してみましょ。

セルフチェックをして、気持ちが落ち着いていないということがわかったら、行動に移しましょう。例えば、信頼できる友人や家族、先生などに相談してみましょ。話すだけでも気が楽になったり、参考になるアドバイスがもらえたりするかもしれません。身近な人には相談しにくいという内容もあるかもしれませんが、そういう時こそ教育相談室の利用がおすすめです。普段のあなたを知らない人に話を聞いてもらうのも、新鮮で話しやすいのではないのでしょうか。学校をはなれた施設や相談ダイヤルなどは、さらに話しやすいと感じる人もいるかもしれません。自分の気持ちを自分で分析して、他の人の力も借りて整えていくようにしていきましょう。周囲のサポートがあると考え、こころ強いと思いませんか。

さらに皆が良い学校生活を送れるよう、周りの人を精神的に助けてあげられる人が、増えるといいですね。もし誰かから相談されたり、あるいは話を聞いてあげたほうがいいなと感じる人がいたりすれば、傾聴という形で、まずは話を聞いてあげてください。相談者の言うことを否定せず、まずは共感する形で話を聞くことで、相談者は安心して話を進めることができるでしょう。聞いてあげるだけでも楽になることは多いのではないのでしょうか。自分の意見とあまりに違う時などは、配慮もしながらアドバイスを交えてもいいかもしれません。良い聞き手を意識してやってみましょ。自分自身のセルフチェックと、温かい周りの傾聴サポートで、皆さんの伊予農での学校生活がさらに充実した楽しいものになることを願っています。

1年学年主任 黒河 文彦

教育相談室では、学校生活での悩み、家庭での悩み、生活行動上の悩み、生活の中での不安など、解決の手助けができたらと思っています。誰かに話を聞いてもらえるだけで、心が軽くなります。どんなささいなことでも気軽に相談に来て下さい

スクールライフアドバイザーの来校日

原則火曜日（12:00 から 18:00）

相談室は、本館1階進路指導室隣