

### 3学期がスタートしました！

こんにちは。皆さんはどんな冬休みを過ごしましたか？

今年度も残すところ3か月になりました。3年生は入試が目前に迫ってきましたね。これまで努力した自分を信じて、皆さんがベストを尽くすことができるように、私たちも応援しています。

3年生にとっては新たな環境での生活が、1・2年生にとっては進級が近づいてきていますね。先のことを想像すると、楽しい気持ちだけでなく不安や心配も感じるかもしれません。



そこで今回は、入試や進級を控えた皆さんに『不安』についてお話ししたいと思います。人は不安を感じると、それに備えた行動をとることができます。

例えば、ピアノの発表会で上手く弾けるか不安になると、そのぶん練習を頑張ることができるということもありますよね。

一方、不安が強すぎたり長い時間続いたりすると、不安や恐れに圧倒されて適切な行動がとりにくくなります。ひどいときには、不眠や腹痛などの症状になって表れることもあります。

不安自体は必ずしも悪いものではありませんが、不安が強まりすぎていないか、不安に圧倒されていないか注意が必要です。不安と上手に付き合っ、日常生活を楽しめると良いですね。

不安な気持ちや心配ごとがあるときは、誰かに相談することも大切です。

例えば…

- ・眠れない、食欲がない
- ・学校のことを考えると頭痛や腹痛がする
- ・人間関係の悩みがある など



このような困りごとがあるときには、一度教育相談室にいらしてください。

お話を聞いて一緒に考えます。

相談室の予約は、生徒さん自身で予約表に記入することも出来ます。相談室横にある予約表を確認してみてくださいね。

また、休み時間や放課後で相談室のドアが開放されているときには、自由に入室が可能です。特に相談したいことがなくても、疲れたときの気分転換などに気軽に利用してください！

## 相談室開室予定（3学期）



### ●相談時間

火曜日（小野）：9:45～16:00

水曜日（小川）：10:00～16:00

金曜日（山崎）：10:00～16:00

月	火	水	木	金	土	日
	小野	小川		山崎		
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10 ○	11	12	13 ○	14	15
16	17 ○	18 ○	19	20 ○	21	22
23	24 ○	25 ○	26	27 ○	28	29
30	31					

### ♪SCに相談したい時には…

#### ①生徒本人が申し込む場合

- ・担任の先生や関係する先生に  
問い合わせてください。
- ・カウンセラーに直接声をかける、  
相談室横の予約表に自分で記入すること  
でも予約可能です。

#### ②保護者の方のご相談もお引き受け しています。

- ・ご相談の際は担任の先生または  
副校長先生にお問い合わせください。  
(042-383-1164)。

- ・相談室直通電話もあります。  
(042-383-1212)。

- ※相談中や勤務日外は留守番電話に  
メッセージを残してください。  
折り返しお電話致します。



月	火	水	木	金	土	日
	小野	小川		山崎		
		1 ○	2	3 ○	4	5
6	7	8 ○	9	10	11	12
13	14 ○	15 ○	16	17 ○	18	19
20	21 ○	22 ○	23	24	25	26
27	28					



月	火	水	木	金	土	日
	小野	小川		山崎		
		1 ○	2	3 ○	4	5
6	7 ○	8 ○	9	10 ○	11	12
13	14 ○	15 ○	16	17 ○	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

(文責：山崎香奈)