

# こころの風 第1号 拡大版 令和6年4月25日発行

## ↓早いもので・・・



1年生の皆さん、期待と不安を胸にこの北高の門をくぐった日から2週間が経ちましたね。なかなか緊張がとれない人もいるかもしれません。新入生でなくても、クラスが変わったり、担当の先生が変わったりと、環境の変化に少し疲れを感じている人もいるでしょう。もうすぐやってくるGW。部活で忙しい人も多いでしょうが、少しは心に休養をあげる時間も作ってくださいね。

人のこころは、弱気な方へ、ハードルの低い方へと流れやすいもの。何かしらの壁にぶつかったとき、「弱気の虫」は誰のこころにも顔をのぞかせるものです。みなさんも思い当たりませんか？ここぞというときに、「ああ、もし失敗したらどうしよう」という気持ちでいたら、案の定失敗してしまったり・・・。「へこたれ君」は誰のこころにもいます。「へこたれ君」にとりつかれると、考えがマイナスの方向から抜け出られなくなり、たとえ一生懸命がんばっていても、結局、結果が裏目に出てしまいます。そして、自分でも気づかないうちに自分を疲れさせる方向へ追い込んでいってしまうのです。(中略)ですから、とにかく頭の中を「へこたれ君」に支配されてしまっただけではダメ。悪循環にハマる前に「これはまずいパターンだ」と気づき、なんとか悪い流れを断ち切って、「すこやか思考」へと転換させていかなければならないのです。  
(姫野友美『クヨクヨからスッキリへ、こころのクセを変えるコツ』より)

「へこたれ君」がこころの中に現れたとき、周りの誰かにつぶやきを聞いてもらえたら気持ちが楽になることもあります。私たち保健・相談部も、そんな皆さんのお手伝いができればと思っています。

## ↓保健・相談部の職員を紹介します

(名前・クラス・教科・部活動・「最近、『癒された～』と思ったことは?」)

1年 糸瀬理恵子 1-1 副担任・保健体育科・剣道部

「我が子3人が、大声で笑いながらダンスを踊っている姿を見た時」

森山 裕之 1-5 副担任・英語科・女子バドミントン部

「家の猫(へいちゃん)が寝ている顔を見る時」

2年 野中 剛 2-4 正担任・保健体育科・陸上部

「自宅で育てている鉢植えの花が満開で、その水やりをしている時」

川内 裕之 2-3 副担任・理科・理科部

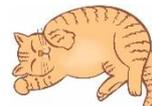
「テレビで映画『男はつらいよ』を見ました。小さなことを気にしない寅さんに癒されました」

大畑 有希 養護教諭・2学年所属

「娘たちとおままごとをしていた時。設定のリアルさに思わず笑いが・・・」

3年 木田 博子 3-3 副担任・国語科・オーケストラ・コーラス・男子バスケット

「真っ赤な夕日が海に沈むのをじっと見ているとき(イメージ)」



## ↓学校で相談をしたいときは？

- ① 相談したい先生に直接相談する。
- ② スクールカウンセラーに相談する。(週1回来校。詳細は右ページをご覧ください。)
- ③ 各学期に実施する「悩み調査」を利用する。(1学期:5/16(木)実施)
- ④ 保健室前にある相談箱「心のポスト」を利用する。(『北高羅針盤』も参考に！)



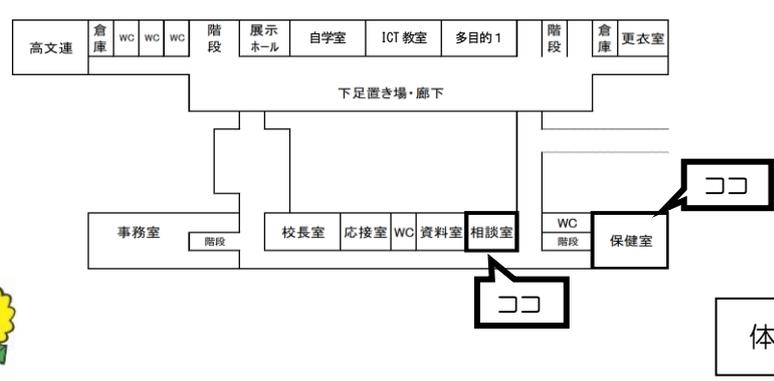
・手持ちのメモ用紙などに相談事を書いて、保健室前のポストに投函してください。  
・名前は書いても書かなくても構いません。  
・「直接、話を聞いて欲しい」「読んでもらうだけでいい」などどんなことでもOKですよ。

## 📍相談室・保健室の場所は？

A棟1階にあります。  
先生が不在の時は、  
職員室に来てくださ  
いね。



正門側



グラウンド側

## 📍スクールカウンセラー紹介

昨年度と同様、今年度も毎週月曜日にスクールカウンセラー（以後SCとします）の先生が来校されます。悩んでいることや、気になっていること、「こんな時どうしたらいい？」などなど、話してみたいと思ったら、遠慮せずに申し込んでください。

スクールカウンセラーの大塚一徳です、高校生活の中で困っていることや悩んでいること、迷っているかもしれないなと思うこと等の相談相手として、そして解決に向けて一緒に伴走できるカウンセラーとして少しでもみなさんを見守ることができればと思っています。普段は県立大学のシーボルトキャンパスで心理学を担当しています。1年間よろしくお願ひします。



4月になり、新入生は中学から高校へ、2年生3年生は学年がひとつ進みましたね。特に新入生は不安になったり緊張したりしている人もいることでしょう。みなさんは高校入学だけでなく、幼小中高とたくさんの入学を経験してきました。そのたびに大きく環境が変わってきましたね。このような大きな環境の変化は私たちのところにも大きな影響を及ぼす事から、心理学では「環境移行」の問題として古くから大きなテーマの一つでした。環境移行をうまく乗り切れることは、新しい環境でうまく過ごしていくために重要です。「4月は環境が変化する大事な時期」と自覚しておくことが必要だと言われています。

（大塚SCには、毎月シリーズで「心理学のおはなし」を掲載していただきます）

## ☆SC面談までの流れ

- ①担任の先生や保健・相談部の先生、養護の先生（保健室）に申し出てください
- ②日時が決まったら、前日、または当日朝までに連絡が入ります
- ③指定の時間に相談室に来てください（授業のタイミングで少し早く来た時は、保健室で待機）



## ☆4・5月の来校日

4月	30日（火）	13:30～16:30
5月	20日（月）・27日（月）	13:30～16:30

※基本的に毎週月曜日来校ですが、諸事情により曜日が変わることもあります。



**学校外の電話等で相談ができる機関**

24時間子供SOSダイヤル（親子ホットライン） 0120-0-78310（通話料無料）  
なやみおろ

メール相談 soudan@news.ed.jp（無料）

SNS相談「スクールネット@伝えんば長崎」（LINE・web）※24時間対応（土日含む）  
[https://www.tsunasou.net/notice\\_report\\_form/nagasaki/index](https://www.tsunasou.net/notice_report_form/nagasaki/index)

長崎県子ども・若者総合相談センター「ゆめおす」 095-824-6325（10:00～22:00 日本祝休み）  
[yumeosu@n-kodomo-wakamono.jp](mailto:yumeosu@n-kodomo-wakamono.jp)