

# こころの風 第1号 拡大版 令和7年4月24日発行

## ▼はじめまして



今年は気温が低めだったこともあり、桜の花が長く楽しめましたね。まるで入学式を待っていたかのように。1年生の皆さん、入学してから3週間近く経ちますが、北高での生活は少し慣れたでしょうか。まだまだ不安や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、日常の積み残しを調整したり、ほっと一息ついたりする時間も作ってくださいね。そして疲れてへこんだ感情も、少し上向きになることを願っています。



「へこたれ（マイナス）思考」を「すこやか（プラス）思考」に変えるための具体的な技術、これはつまり脳のプラス回路を育てるためのメンタルトレーニングです。「へこたれ思考」をしがちな人はまず否定的な口ぐせ、特に「6D2S」で始まる言葉には気をつけるべきです。

- ・6D・・・「どうせ」「でも」「だって」「ダメだ」「どうしよう・・・」「・・・できない」
- ・2S・・・「しょせん」「・・・しなければならない」

これらの口ぐせときっぱり縁を切るだけでも、気持ちは大きく変わってくるはず。そして、代わりに「きっと、できる」「大丈夫!」「私はやれる!」「なんとかなる」といった前向きな言葉を意識的に口にしましょう。そうしたプラス発想の言葉には、未来を切り開いてくれる力が宿っています。きっとその「口ぐせ」が、あなたの夢や目標を実現へと近づけてくれるでしょう。

(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)

## ▼保健・相談部の職員を紹介します

(名前・クラス・教科・部活動・「長崎で、私の好きな場所はココ!」)

1年 高崎 由佳理 1-2 正担任・理科(物理)・女子ソフトテニス部

「大村市の大村公園です。春には大村桜などの様々な桜が満開です!」

大畑 有希 養護教諭・1学年所属・女子バスケットボール部

「最近「スタジアムシティ」です。誰でも自由に入れるスタジアム。

緑の芝をポーッと眺めるだけで気分転換になります。」

2年 森山 裕之 2-1 副担任・英語科・女子バドミントン部

「稲佐山山頂~ゆっくり登って、市街地方面や五島灘をぼーっと見るのがいい。」

川内 裕之 2-6 副担任・理科・理科部

「稲佐山公園の展望台が好きです。自然の風景、様々な小鳥がいる撮影ポイントです。」

3年 野中 剛 3-4 正担任・保健体育科・女子バレーボール部

「野母崎町の樺島灯台です。夜はまるで星に手が届きそうに感じます。」

木田 博子 3-4 副担任・国語科・オーケストラ・コーラス・男子バスケット部

「外海の、角力灘を望むサンセットロード。海の色が四季折々に変わって素敵!」



## ▼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:5/21(水)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!)

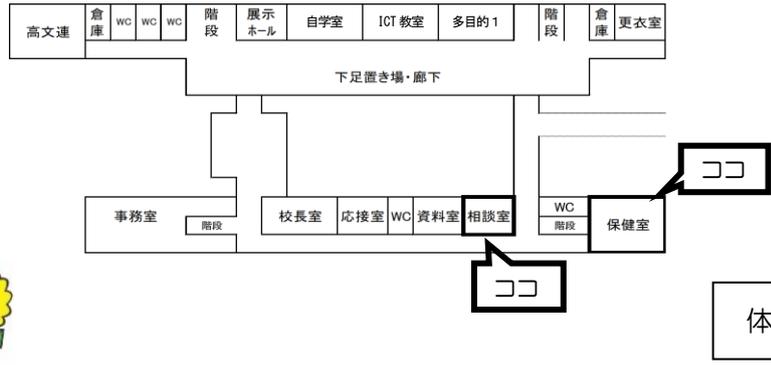
・手持ちのメモ用紙などに相談事を書いて、保健室前のポストに投函してください。  
・名前は書いても書かなくても構いません。  
・「直接、話を聞いて欲しい」「読んでもらうだけでいい」などどんなことでもOKですよ。

## ↓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。「心理学を学びたいと思っているけどどんな本を読んだらいいの?」、「心理学を学ぶにはどんな大学どんな学部に進学すればいいの?」、「大学生活ってどんなかんじ?」といった相談も大歓迎です。1年間よろしくお願ひします。



(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担任の先生または保健・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	28日(月)・30日(水)	13:30~16:30
5月	19日(月)・21日(水)・26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）

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）

URL→ <https://forms.office.com/r/Q1n70sz6mN> 二次元バーコード→

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

