

山形市立第一中学校 相談室だより No.3

平成 30 年 9・10 月号

発行 市教育相談員 柚木 智子



夏休みが終わりいよいよ2学期が始まりました。夏休み中、猛暑の中を部活動に懸命に励む生徒達の姿が、とてもまぶしく感じられました。

秋田出身の私にとって、今年の夏は特別な夏になりました。秋田金足農業高校の甲子園での躍進に、大きな感動をもらった夏でした。強豪校を相手に、最後まであきらめずに戦う選手達の姿や粘り強い堂々とした戦いぶりに、毎試合感動の涙が止まりませんでした。選手達の真剣な眼差しと輝く笑顔にあふれた、本当に素晴らしい試合の数々。甲子園という大舞台に立つプレッシャーや緊張は、想像もつかないほどのものだと思います。そんな中を、秋田、そして東北へ、初の優勝旗を持ち帰る願いを胸に、全力でぶつかりあった金足農業高校の選手達に、心から大きな拍手を送りたいです。先日、選手達が帰郷した時の様子がテレビで流れていました。地元秋田の熱狂ぶりはすごく、普段の秋田では考えられないほどの盛り上がり、私までうれしい気持ちになりました。本当に感謝の気持ちでいっぱいです。

6月から7月の2か月間、昼休み時間を利用して、1年生の生徒全員とグループ面談を行いました。1グループ5～6人のグループで、アイスブレイクやサイコロ自己紹介を行い、最後に相談方法を伝えました。アイスブレイクでは、率先してポーズをとって盛り上げてくれる生徒や、少し恥ずかし気にポーズをとる生徒など、個性豊かな生徒達に、私自身とても楽しい時間を持つことができました。自己紹介では、「ふと窓から見た夜空に、月がきれいに輝いているのを見て感動した。」「本を読んでいると時間を忘れて楽しい。」「近所の乱暴な犬がだんだん近づいてきてくれてうれしかった。」「中体連で先輩の涙を見て感動した。」等。それぞれに、微笑ましい素敵なお話が数多くありました。アイスブレイクや自己紹介を通して、お互いに同級生の知らなかった一面を知ることができたのではないのでしょうか。また、心の中の悩み事やもやもやをそのままにせず、いつでも気軽な気持ちで相談しに来てほしいことを生徒達に伝えました。人に話すことで気持ちが楽になり、次のステップにつながるかもしれません。生徒達1人1人が、安心して楽しく充実した学校生活を送ることができるよう、お手伝いすることができたら、と願っています。

2学期は、FF 体育祭や新人大会、体力別遠足、合唱コンクールなど、たくさんの行事があります。9月1日(土)はFF 体育祭!! 当日は、全力で楽しむ生徒達の姿が見られることを楽しみにしています。忙しい学校生活の中、体調を崩さないよう、休むべき時はゆっくり休み、上手にストレスを解消してほしいと思います。

ストレスに強くなる!!

■ ストレス解消方法

1. **睡眠**・・・なんといっても、眠ることは一番のストレス解消法です。十分な睡眠を取りましょう。
2. **運動する**・・・運動をして身体を鍛えることは、気分転換にもなり、集中力を高める上でも効果的です。
3. **趣味や好きなことに時間を使う**・・・自分が好きなことや楽しいことをして、いっぱい笑いましょう。
4. **アウトプットをする**・・・嫌なことやつらかったことを、人に話したり紙に書き出したりしましょう。
5. **感動の涙を流す**・・・心ふるわす映画を見たり、本を読んだりして、感動の涙を流しましょう。

9月・10月 教育相談員 勤務予定

9 September 2018							10 October 2018						
SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
26	27	28	29	30	31	1 柚木	30 柚木	1	2	3 柚木	4 柚木	5 柚木	6
2	3	4 星野 柚木	5 柚木	6 柚木	7 星野 柚木	8 柚木	7	8	9 星野 柚木	10 柚木	11 柚木	12 星野 柚木	13
9	10	11 星野 柚木	12 柚木	13 柚木	14 星野 柚木	15	14	15	16 柚木	17 柚木	18 柚木	19 星野 柚木	20
16	17	18 星野 柚木	19 柚木	20 柚木	21 星野 柚木	22	21	22	23 星野 柚木	24 柚木	25 柚木	26 星野 柚木	27
23	24	25 星野 柚木	26 柚木	27 柚木	28 星野 柚木	29	28	29	30 柚木	31 柚木	1	2	3
30													

相談の申込み方法（予約したい時はどうするの？）

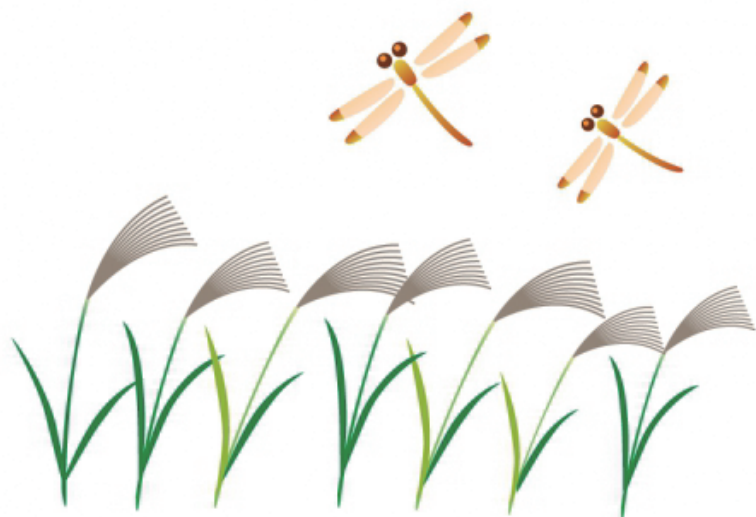
1. 星野美幸相談員・柚木智子相談員（教育相談員）に申し込む。
2. 櫻井雅人先生（教育相談担当教諭）に申し込む。
3. 保健室で、養護教諭の山口督子（まさこ）先生に申し込む。
4. 担任の先生や学年の先生に申し込む。
5. 第一相談室前か多目的教室近くにある相談箱に、相談申込み用紙を投函する。

*相談箱を1つ増やし、多目的教室近くにも設置しました。

（相談申込み用紙は、保健室前にもあります。用紙を投函する時は、必ず名前と相談したい日時を記入して投函してください。）

保護者の皆様へ

一中では保護者の皆様の相談も受け付けております。お子さまのことで何か心配なことや困ったことなどがありましたら、遠慮なくお声がけください。なお、予約制のため、ご相談の際には学校まで事前にご連絡くださいますよう、宜しくお願いいたします。



山形市立第一中学校
電話：023-622-0121
FAX：023-633-9797