

教育相談だより

発行 教育相談だより 第3号
発行日 令和5年 5月 29日(月)
発行者 山梨県立中央高等学校
定時制 教育相談部

◎ 大学院生の相談スタッフと話してみませんか。

山梨英和大学大学院生 相談スタッフの前期の活動が始まりました。もう話した人もいるでしょうか？水曜日に相談スタッフが皆さんの授業に行ったり、部活動を見学したりしています。スタッフの皆さんからのメッセージを紹介します。



いしはら しんや
石原 慎也さん

皆さん、こんにちは。実習生の石原慎也です。よろしくお願いします。小学校からずっとラグビーをしていて、体を動かすことが大好きです。ぜひいろんなことを教えてください。



ひやまはん
檜山葉行さん

桜も散り、あたたかくなってきましたね。わたしは、山々や自然豊かな景色をながめたり、ぼんやりしていると、こころが穏やかになります。趣味は、音楽を楽しむことです。みなさん、よろしくお願いします。



しみず
清水さやかさん

人とコミュニケーションをとることが得意で、体力に自信があります。



いしいるみか
石井郁夏さん

趣味はテニスをする事です！
みなさんとお話できるのを楽しみにしているので、みなさんから気軽に声をかけてくれると嬉しいです。



こばやしちなつ
小林千夏さん

小林千夏（ちなつ）です。
音楽が好きで椎名林檎や Mrs.GREEN APPLE をよく聴いています。
皆さんの好きなこともぜひ教えてください。

もうすぐ6月。青、桃、白、紫と色とりどりの紫陽花が見られるようになりますね。時々、ゆっくりと呼吸をして空を見たり、花を見たり、山を見てくださいか？ゆっくり呼吸すると、何だか気持ちが楽になる気がします。

おすすめなのはおなかを引っ込めて胸に空気を入れることです。やってみませんか？



◎ スクールカウンセラーのカウンセリングも受け付けています。

保護者の方のカウンセリングもOKです。お気軽にどうぞ。

百瀬裕三先生（木曜日） 高崎真理先生（火曜日、金曜日）です。

◎ 困ったり悩んだりしている友人に気づいたら、声をかけよう。

もし友達や知り合いが悩んでいる様子だったら、声をかけてください。友達こそが一番の支えです。そして、自分たちだけで解決できない悩みや問題なら、ぜひ学校の先生に連絡してください。

◎ 「いじめ」にならないように、お互い努力しよう。

友人とのトラブルは、一番の悩みになります。友達との関係をうまく築くには努力がお互いに必要です。そのコツ

- ①相手の個性を認めよう。その個性が自分とちがっても、尊重しよう。お互い様です。互いの個性の違いを認め合った上で、協力しよう。
- ②相手と合わないと感じたら、無視するのではなく、距離をとる。普通に接する。
- ③ケンカをしたら、仲直りをする努力をしよう。自分の悪いところも認めて自分からあやまろう。あやまり続けよう。
- ④不満や愚痴をネットに書かない！！→人間関係が悪化します。SNSは実は自分に返ってくるブーメランのような武器です。



しょうどうせい 「衝動性について」学ぼう！

衝動性とは理屈抜きに、欲求のままに、押さえきれずにすぐに行動してしまうことです。

衝動性は4つに分けられます。

- ・何でも今すぐやらないと気がすまない。
- ・考えたり計画したりせずに行動する。
- ・長い時間がかかる作業をすぐに諦める、飽きる、いやになる。
- ・刺激や快感が得られることばかりをやろうとする。

つまり後先のことを考えず、自分がやりたいと思ったらすぐに行動に起こしてしまうのです。しかし、本当に怖いのはここからです。衝動的な行動が続くと、刺激や快感が癖になり、やめられなくなってしまうのです。

こうなってくると、人間の意志では抜け出すのは難しくなります。最も大切なのは、最初から近づかないことなのです。が・・・、人間は弱い動物です。近づきたくなってしまいます。困ったり悩んだりしたときは、教育相談室に来てくださいね。