

# 相談室だより

No.1 平成 28 年 4 月 13 日(水)

石川県立金沢桜丘高等学校相談課

新しい学校、新しいクラス、新しい仲間との生活が始まりました。

学校内の染井吉野はほぼ散りましたが、紅豊（ベニユタカ）、太白（タイハク）、駿河台匂（スルガダイニオイ）などが、これから咲き続けます。黄色の桜の御衣黄（ギョイコウ）もこれから咲き出します。どこに植えられているか探してみてください。



## 1. まず挨拶を

新しい環境に入るこの時期、誰もが期待と不安を抱いています（大人ももちろんです）。まず、クラスの仲間に挨拶をしてみましょう。「おはよう」「さようなら」。声を掛けられた人は、「おはよう」「さようなら」と応えてみましょう。こんな挨拶が、心の通い合いのスタートになり、不安な気持ちが薄れていきます。

## 2. 多面的

「蓋のついた箱のなかにクッション材と一緒に『あるもの』を入れました。箱の蓋を開けた A さんは『まるいものが入っている』と言って蓋を閉めました。次に、その箱をよく振ってから、B さんに渡しました。蓋を開けた B さんは『四角いものが入っている』と言いました。2 人とも嘘はついていません。どんなものが入っていたのでしょうか。」（答は最後にあります。）

さて、自分の中には、いろいろな自分がいます。「やさしい自分」「泣き虫の自分」「がんばりやの自分」「なまけものの自分」「さびしがりやの自分」など。場面、状況に応じてそれらが表に出てきます。どれか一つだけ取り出して、本当の自分と呼ぶのは正確ではありません。すべての自分を好きになれなくても、いろいろな自分を認めてください。

## 3. 相談室を利用して

「ちょっと心が重いな」と感じたとき、気軽に相談室に話しに来てください。話しているうちに、自分の本心に気付いたり、気持ちが晴れたり、解決策を思いつくことがあるものです。


相談室は 1 階保健室の左隣にあります。休み時間や放課後など、いつでも皆さんの来室を待っています。もちろん秘密は厳守します。

### 今年度の相談室の担当 今年男女混合チームです。

田辺（たなべ・理科）…”Think globally. Act locally!” 昔々、環境問題について学んだときに覚えた言葉です。「意識は高く、地道に頑張れ」と意識しています。

半田（はんだ・英語）…みなさんはまだ高校生ですから、一人で解決できない悩みがあるのは当たり前のことです。いつでも相談に来てくださいね！

富瀬（とみせ・英語）…5年ぶりに戻ってきました。

（「あるもの」は、円柱  です。見る方向によって、○や□に見えますね。）