

**令和5年度スタート! 心機一転がんばろう!!****進級・入学おめでとうございます!**

別れと巣立ちの3月が終わり、出会いと出発の4月が始まりました。「コロナ禍」もいよいよ終盤?ようやく4年前のほぼ通常の生活に戻りますね。今後5月8日から、新型コロナもインフルエンザと同等の扱いになりますが、「感染症」であることは変わりません。「早寝、早起き、適度な運動、栄養バランスのとれた食事、十分な睡眠」で、体調と時間の管理を徹底し、元気にスタートをきりましょう。

3年生の皆さん、最終学年になりました。程よい緊張感で日々を送れていますか?部活動も勉強も進路も頑張らないといけません。頑張りすぎると不安感や悩みが高まります。どうしようもないときは、いろいろな人に相談してみましょう。

2年生の皆さん、後輩ができました。いままでお世話される側でしたがこれからはお世話する側です。周囲に気を配りながら、丁寧に指導できたらいいですね。

1年生の皆さん、ご入学おめでとうございます。佐賀商業高校には慣れましたか?地元から離れたの寮生活だったり、遠距離通学で疲れたり…と今までとは違うスケジュールで、部活動と勉強の両立が心配という人も多いかもかもしれませんね。でも安心してください。皆一緒です。担任の先生の個人面談はスムーズにお話できましたか?少し緊張がとれたのではないのでしょうか。1年生の校内研修「コミュニケーション講座」では、西九州大学心理コミュニケーション学部の中園先生から、「コミュニケーション」の秘訣を教えてくださいました。聴く態度、質問の仕方など、すぐ応用できる講座でしたね(第2号でまた紹介します)。知り合いの人とだけではなく、他の中学校出身の人たちと積極的に接し、視野をひろげてほしいと思います。なにか困ったことなどがあれば、すぐ担任、部活動の顧問、養護教諭(保健室の先生)、教育相談担当に気軽に相談してください。

高校でも月に1~2回、スクールカウンセラーが来校されます。今年は青山のぞみ先生(佐賀商業(全定)・佐賀北高校・佐賀西高校のグループ)がご担当です。親身になって相談にのってください。「教育相談室」は特別な人がいくところ?とか、なんとなく足が向かない人もいたかもしれません。中学校でもスクールカウンセラーが来校されていたと思いますが、高校生には高校生の悩みがあります(進路、部活、交友関係…)。周りの人と相談してもうまくいかないとき、または誰にも相談できなくて・・・という人は、専門家であるスクールカウンセラーに相談してみると、安心しますし、解決のヒントが見つかるかもしれませんよ。

最後に、体調に関連して、間もなく大型連休がやってきます。不規則な生活や、ゲームやスマホなどで睡眠時間を削ってしまうと、新学期の疲れが一気にでてしまい、体調を崩す人も多くなります。心機一転行動的になるのもいいですが、無理は禁物です。

今年も「教育相談だより」を発行します(不定期です)。

興味が出てきたら、通りすがりにでも特別教室棟1階の教育相談室をのぞいてみてください。お待ちしております!

校訓「誠実・努力」

何事もチャレンジ

やってみよう!

スクールカウンセラー 青山のぞみ 先生を紹介します

今年から青山のぞみ先生（公認心理師、臨床心理士）に担当いただきます。全日制84時間、定時制（30時間）で、月1～2回来校されます。基本水曜日ですが、調整も可能です。保護者の方も相談できます。時間などの調整のため、まずは係（富永）までご連絡ください。

カウンセリング場所：特別教室棟1階 教育相談室



青山先生より

みなさん、こんにちは。今年度、佐賀商業高等学校のスクールカウンセラーとなりました、青山のぞみです。佐賀市内の小学校、中学校、高校、病院などでカウンセリングをしています。

高校生という体も心も大人になるために大きく成長する時期、楽しいことや嬉しいことも多いと思いますが、きついなと思うことや、どうしたらよいか迷う時もあるかもしれません。体が急に成長する時に膝が痛くなる成長痛があるように、心が成長する時も痛みを伴うことがあります。子どもから大人になるために大きく成長をとげるこの時期に、悩むことがあったり迷ったりすることは心が成長している証ともいえます。よかったらそんな時は、自分だけで抱え込まずに、信頼できる人に話をしてみてください。新たな視点や道がみえてくることや、気持ちがちょっと楽になるかもしれません。お友達でも家族でも、先生でも、話しやすい人にかまいません。もしも身近な人だと話しにくい、という時は、相談できる人の一人として、スクールカウンセラーもいることを覚えていただけたら嬉しいです。皆さんの高校生活がより充実したものとなるお手伝いができるといいなと思っています。みなさんにお会いできる日を楽しみにしています。

保護者の皆さまも、お子様のことで気になることがございましたら、どのようなことでも構いませんので、気楽にご相談においでください。

5月	10日（13：00～17：00）★	10月	4日（13：30～17：30）
5月	31日（8：30～17：30）	11月	1日（13：00～17：00）★
6月	7日（13：00～17：00）★	11月	8日（13：00～17：00）★
6月	28日（8：30～12：30）	12月	13日（13：00～17：00）★
7月	5日（13：00～17：00）★	1月	24日（13：00～17：00）★
7月	19日（13：30～17：30）	2月	14日（13：00～17：00）★2時間
8月	4日（13：00～17：00）	2月	28日（13：30～17：30）
9月	6日（13：00～17：00）★	3月	13日（13：00～17：00）
9月	20日（8：30～12：30）		※4月12日午後4時回来校されました。

★マークは定時制も勤務いただく日（17：00～21：00）

★他高と同日勤務（AM、PM）の関係で、時間がずれている日もあります

《お知らせ》

「佐賀県いじめ防止基本方針」に基づき、5月と12月は「いじめ防止強化月間」となっています。SNSでの書き込みや、マスク着用の有無などに関して、嫌な思いをしたり、誰か困っている人がいたりしたら、ぜひお知らせください。今年もいじめの「未然防止」「早期発見・早期対応」「再発防止」に努めていきます。相談窓口をホームページに掲載しています。（バナーをクリック）



相談したい時は…担任、顧問を通じてか教育相談係までご連絡ください。

→佐賀商業高校教育相談係（富永まで）（電話0952-30-8571）

