



## 暑い、熱い夏！ 体調管理を徹底しよう。



7月にはいっても梅雨が長引き、「線状降水帯」という雨雲のせいで、佐賀県をはじめ、九州北部、山陰、北陸地方にも大雨の被害がでました。皆さんの地域は被害はなかったのでしょうか。お見舞いを申し上げます。一昨年の水害の時も、本校の生徒さんのご家庭には被害はありませんでしたが、万が一、水害や土砂災害などで、制服や教科書類が使えなくなった場合は、県から支援もありますので、相談をしてください。

さて1学期の終業式です。4月から怒涛のように日々がすぎましたが、皆さんの感想はいかがですか？1年生は新しい環境、日常生活の変化、新しい教科へのとまどい、部活内の人間関係もあって慌ただしい日々をすごしましたね。授業の中で感想を書いてもらいましたが、「時間の使い方が変わった」「弁当を自分で作る、朝自分で起きるなど、自立できるようになった」といった感想が多くありました。自分なりの成長の自覚があって、いいことだと思いました。

2年生は、何か気づきがあったのでしょうか？先輩にもなり、ますます部活動と勉強の両立が難しくなってきた頃でしょうか。例年、この時期は部活内の人間関係（プライベートなものも含む）や勉強の件で相談が増えてきます。何かあったら早めに信頼できる大人に相談しましょう。

3年生は自分の進路に向けて最終調整に入った頃でしょう。面接指導も特課も行われています。焦りや緊張で不安感も高まりますが、「これだけ頑張ったんだから何とかなる」くらいの前向きな気持ちで乗り切っていきましょう。

そんな頑張っている皆さんに、自分がどれくらいうまくいっているかを気づく方法をお伝えします。簡単なのですぐできますよ。

**Q：「今の気分（状態）を1点から10点の数字で表すと何点ですか？」**

最低が1点、最高が10点として考えます。そしてなぜその点数になったのかを考えます。これをスケーリングクエスチョンといいます。紙にかいてもいいですね。10点の人は自己評価も高く、頑張っている最中でしょうね。7とか8とか書く人が多いんじゃないかなと思いますが、なぜその点数になったのかを自己分析します。「できていないこと」ではなく、「**今できていること**」を考えます。可能なら友達や家庭で、できている内容を話してみてください。そうすると自分が思っている以上に実はできていたり、頑張っているということが客観的にわかります。

「できる」「できない」の基準は人によって違いますので、他の人から褒められて、「え、そんなことでいいの？」と思う人もいますが、自分の普通は指摘されないとわからないことが多いのです。あなたたちはとっってもよくできてるし、頑張っているのです。他の人と比べて「できていないこと」を基準に考える癖がついている人は、まず「**できていること探し**」をしましょう。

そして「**なぜうまくできたのか？**」を普段から考えてみましょう。

点数の優劣ではなく、**自分が、何ができているのかに気づく**ということが大切です。

暑い日が続きます。体調を崩さないように夏休みを過ごしてください。

(保健部教育相談担当 富永)



## スクールカウンセラー 青山のぞみ 先生の勤務日

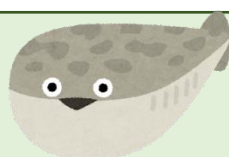


カウンセリング場所：特別教室棟1階 教育相談室（事前に予約をお願いします）

★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、時間がずれる日もあります

8月	4日（13：00～17：00）	12月	13日（13：00～17：00）★
9月	6日（13：00～17：00）★	1月	24日（13：00～17：00）★
9月	20日（8：30～12：30）	2月	14日（13：00～17：00）★2時間
10月	4日（13：30～17：30）	2月	28日（13：30～17：30）
11月	1日（13：00～17：00）★	3月	13日（13：00～17：00）
11月	8日（13：00～17：00）★		



### 9月の始業式にむけて

夏休みにはいったばかりなのにもう2学期の話？と思うでしょうが、楽しい時間はあっという間に過ぎていきます。皆さんも聞いたことがあると思いますが、2学期の始業式を苦痛に感じる人も多いのです。例えば、宿題ができていないとか、クラスの〇〇さんと会うのがしんどい、部活動の悩みがある、〇〇先生から怒られるのが苦痛だ、などの理由から。先ほどのスケールクエスチョンと同じで、自分の考え方の基準は他の人と違うので、悩んでいる人にとっては、とても重要で深刻な問題なのです。悩んでいる人で、きちんと自分の気持ちを相談できる人は解決の糸口がつかめますが、そうではない人＝誰にも悩みを相談できない人、相談してもどうせ解決しないと考えている人、**悩みを相談することすら考えられない気持ちの余裕のない人**の中には、自分の存在すらなくしてしまいたいと考える人もいます。

もしそのような人が近くにいたらあなたはどうしますか？ 何か元気がないな、などの気づきでもいいのです。もしいたら、ぜひ学校の先生、担任、養護教諭、部活の顧問、教育相談係、スクールカウンセラーに相談してください。身近にいるあなたたちが、誰かを悩みから解放してくれるかもしれません。次の①～③の中の、特に③を覚えていてください。

- ①周囲に相談できる人がいたら必ず相談してください。できたら信頼できる大人に相談してください。
- ②直接話せない人はSNSなどの相談窓口を活用してください。
- ③もし近くに悩んでいる・困っている友達・クラスの人いたら、迷わず信頼できる大人や学校の先生に教えてください（秘密厳守します）。

悩んでいる人は、ネット等のお悩み相談室に投稿して意見を参考にする人もいますが、中には悪意をもったものや逆効果のような回答も見受けられます。ネットの中の、誰かわからない人より、身近にいる校内の信頼できる人・先生、もしくは**公的な機関**に話をしてください。佐賀商業高校のホームページに、「相談窓口」を掲載しています。（バナーをクリックしてください）先に配布した「スクールサイン」や「チャイルドライン」のカードにあるQRコードからもつながります。活用をお願いします。



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）（電話0952-30-8571）