



## 新年度スタート。 自分の目標・夢への実現へ！

## 進級・入学おめでとうございます



皆さん、ご進級、ご入学おめでとうございます。気が付けばもう5月直前。大型連休も始まりましたが、部活動での練習や試合、合宿などで忙しく過ごされていると思います。新しい環境では、自分が気づかない間に心身に負荷がかかり、なんとなく体調がすぐれない、やる気が続かないといった不調を訴える人も増えてきます。きちんと食事を摂る、睡眠時間を確保するなどの規則正しい生活を心がけ、大型連休後の生活に影響がでないようにしていきましょう。

さて、学年が1つ進み、皆さんは新しいクラスでどのように過ごしていますか？

3年生は勉強、部活動、進路の準備で、時間がいくらあっても足りませんよね。あせっても仕方ありませんので、まずは今やるべきことから確実にいき、これからのことは手帳やスケジュールアプリなどを活用し、計画立てて生活しましょう。

2年生の皆さん、先輩として後輩のお世話ができていますか？いつまでも1年生気分ではいけません。服装やあいさつなど、後輩のお手本になるように整えましょう。

1年生の皆さん、高校生活にはもう慣れましたか？中学生の頃と違って、勉強が難しく、さらに部活動との両立が不安だと感じる人も多いと思います。1年生の校内研修「コミュニケーション講座」でもお話しましたが、相手を尊重して配慮することができれば、ムダに緊張することもないし、「みんな、自分と同じで、緊張してるんだ」ということがわかれば、仲間としての連帯感が生まれますよね。研修は大変だったと思いますが、クラスが一つにまとまったような気もしますね。

「袖振り合うも多生の縁(たしょう)の縁」という言葉もあります。「道で人と袖を触れあうようなちょっとしたことでも、前世(ぜんせ)からの因縁(いんねん)によるものだ」、という仏教的な言葉です。人生の3年間(もしくは1、2年間)、佐賀商業高校で、知り合った人(先輩や後輩、部活の人、先生)とは、なんらかの縁があってここで知り合ったのだと思えば、何かワクワクしませんか。今後、一生続く縁を築くことができるかもしれません。

これだけたくさんの方がいれば、性格的にあう・あわないは当然あるし、初めて会うタイプの人とどう付き合っていくたらわからないケースもあります。ちょっとした言葉の選択によっては、気まずい感じになることもあります。なにか困ったことなどがあれば、すぐに担任、部活動の顧問、養護教諭(保健室)、教育相談担当に気軽に相談してください。

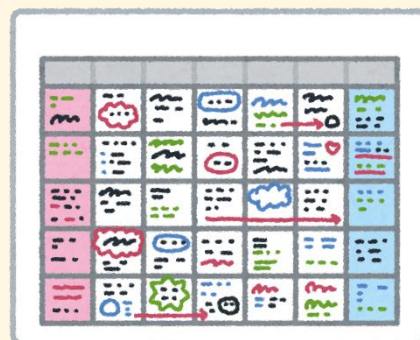
月に1~2回、スクールカウンセラー(青山のぞみ先生)も来校されますし、SNS等で気軽に相談できる「相談窓口」も佐賀商業高校のホームページに掲載しています。皆さんが心身ともに健康で、安全に高校生活を送ることができるようにバックアップします。

1年間よろしくお祈りします。

この教育相談だよりは不定期に発行します。

時間に余裕がある時などに読んでくれると嬉しいです。

(保健部教育相談担当：富永 さゆり)



# スクールカウンセラー 青山のぞみ 先生を紹介します



今年も青山のぞみ先生（公認心理師、臨床心理士）に来校していただきます。  
 全日制104時間、定時制（36時間）で、月1~2回来校の予定です。  
**基本金曜日ですが、火曜日調整のうえで来校可能**です。保護者の方も相談できますが、時間などの調整のため、担任を通じてか、直接係（学校）までお電話ください。  
 ▶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。昨年に引き続き、佐賀商業高等学校の担当となりましたスクールカウンセラーの青山のぞみです。

新学期が始まって1か月がたとうとしていますが、みなさん、新しい生活には慣れましたか？新しい環境や人間関係に慣れるまでは、気を張っている状態が続き、知らず知らずの間に疲れがたまっているかもしれません。緊張状態が続くと、睡眠が浅くなる、頭痛や腹痛などの身体症状が出ることもあります。少し疲れているかなと感じる時は、少し意識して自分のリラックスする時間を確保するように心がけてみてください。ぼーっと過ごしてみたり、好きな音楽を聴いたり、お風呂にゆっくりつかるなど、自分にあったリラックスタイムを過ごすといいですよ。

また、新しい生活の中で、不安なことや困っていることなどにぶつかることもあるかもしれません。そのような時は、友人や家族、先生など、話しやすい人に相談してください。もしも身近な人と話しにくい、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て下さい。

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。みなさんにお会いできる日を楽しみにしています。

5月	7日（火）13：30～17：30		10月	11日（金）8：30～17：30	
5月	31日（金）13：00～17：00	★	10月	25日（金）13：00～17：00	★
6月	14日（金）8：30～17：30		11月	8日（金）8：30～17：30	
6月	28日（金）13：00～17：00	★	11月	22日（金）13：00～17：00	★
7月	2日（火）13：00～17：00		12月	13日（金）13：00～17：00	★
7月	12日（金）13：00～17：00	★	1月	10日（金）8：30～17：30	
8月	2日（金）8：30～17：30		2月	7日（金）13：00～17：00	★
9月	6日（金）8：30～17：30		3月	14日（金）13：00～17：00	
9月	27日（金）13：00～17：00	★	※4月12日、26日予定分は終了しました		

★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。  
 特に5月は、新しい環境で、トラブルが多くなる時期です。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。今年度も、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。



相談したい時 → 身近な先生（担任、顧問、養護教諭など）に連絡するか、  
 直接、教育相談係（富永まで）（電話0952-30-8571）

