

牛津高きわやか新聞



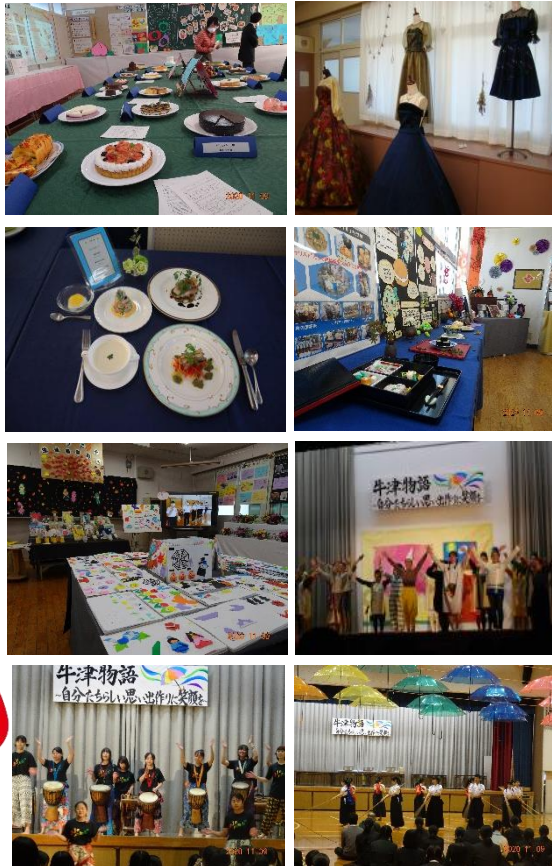
長いと思っていた2学期も残すところ1か月と少し。早くも街はクリスマス飾りつけがはじまり、あっという間に年末を迎えそうです。例年通りとはいきませんが、体育祭、文化祭も開催でき、各種検定等にも挑戦した充実の日々だったことでしょう。11月26日からは期末考査が始まります。気を引き締めて生活し、本年を締めくくってほしいと思います。

第57回文化祭を開催

テーマ：牛津物語～自分たちらしい思い出作りに笑顔を～

11月9日(月)第57回文化祭を開催しました。感染症予防対策を意識しての実施となりました。

例年でしたら、全校生徒が体育館に集い、空間を共有して盛り上がるのが当然の文化祭でしたが、今年はやむを得ない状況です。体育館で鑑賞するのは3年生のみ、1年生、2年生は教室内でライブ映像で鑑賞するという方法がとられました。しかしながら、生徒会、放送部をはじめ、文化部のステージも、できることを考えて工夫して取り組んだ姿勢は素晴らしかったと思います。各学科も、お互いの学習内容の伝わる様々な展示が繰り広げられ、見ごたえのあるものばかりでした。来年度こそは、保護者や地域の皆様にぜひ来場し、牛津高校に触れていただきたいと思える熱い内容でした。



就職・進学試験 進行中

就職内定・進学合格については、各学科ごとに内定・合格先を速報として、本校ホームページにて掲載しておりますので、ご覧ください。今年は、就職希望者が45%、進学希望者が55%と進学希望者がやや上回っています。就職希望者のうち約7割が県内での就職を希望しています。進学希望者は、専門学校が半数を占めています。人生の中での大きな分岐点。就職も進学も、皆が希望の進路を実現できますように！



お知らせ

学校・各学科の取り組みについては写真と共に、随時、ホームページに公開中です。たくさんの写真で普段の様子を発信しています！
行事予定も掲載しています。

令和2年11月発行
発行：佐賀県立牛津高等学校
〒849-0303
佐賀県小城市牛津町牛津274

Webページアドレス

<https://www.education.saga.jp/hp/ushidukoukou>
お知らせ https://k.education.saga.jp/schoolNewsWeb/M_SchoolNewsList.aspx?Code=361080



スクールカウンセラー 池田知子先生からメッセージをいただきました！ 「こころに負担を感じた時の対処法」について

11月に入り、寒さが厳しくなってきました。町の木々が色づいて一段ときれいです。今回の学校新聞では、「こころに負担を感じた時の対処法」について紹介します。

1. こころの負担の原因

私たちの日常の暮らしの中には、周囲からの刺激があり、楽しいことや嬉しいこと、つらいことや悲しいことがあります。その刺激が時には心や体に負担となることがあります。これをストレスと呼びます。ストレスの原因には、勉強や進路、部活、人間関係、顔や性格、多忙、暑さ寒さ、環境の変化など様々のものがあります。私たちがストレスを感じることは自然なことで、健康で元気そうに見える人でも、誰にでもあることです。

2. こころのSOSのサイン

試験の前、ドキドキや不安が生じることがあります。「よし頑張ろう」と挑戦することで、やる気が高まりストレスを乗り越えることができます。適度なストレスは精神的な発達に役立ち、ストレスは私たちにとって悪いことばかりではありません。しかし、ストレスが大きすぎたり、長く続いたりすると心身への影響がみられてきます。同じ刺激(原因)であれば誰でも同じように感じるのかというそうではなく、感じ方には個人差があります。しかも、こころがモヤモヤする、イライラする、不安である、その人の負担の大きさは外見からはわかりづらく、周囲からも気づきにくいことがあります。つらい、自信がない、やる気が出ない、食欲がない、いらいらする、不安、消えたい、眠れないなど、こころのSOSのサインかもしれません。

3. ストレスの対処法

負担の原因となるものを取り除いたり解決策が見つかったりすれば良いのですが、中にはすぐ解決しない問題もあります。そんな時は、趣味を楽しむ、友達とおしゃべり、スポーツ、寝る、思いっきり歌う、映画を観る、ペットの世話をする、花を育てるなど、不快な気分を変える方法はたくさんあります。自分にあった方法を知っていることはとても大事です。でも、つらい気持ちが続く場合には、身近にいる信頼できる人に話をしてみましょう。家族、担任の先生や養護の先生、部活の顧問の先生、スクールカウンセラーなど相談しやすいと思う人に話してみてください。自分の言葉で話していると自分の気持ちに客観的に気づくことがあります。自分の考えが整理され、こころの苦しさは軽くなります。自分のことを話すには勇気がいります。ダメな人と思われぬかと勇気がいるけど、それは大変だったねと真剣に受け止めてくれる人に相談してみましょう。一人で悩みを抱えこまないで、助けを求めるとは大切です。苦しい時は、信頼できる大人やこころの専門家に助けを求めましょう。もし友達がつらそうにしていたら、よく話を聞いて、一緒に信頼できる人に相談に行きましょう。

池田先生のカウンセリングを希望する人は、
気軽に、近くの先生にどうぞ！

