

# 教育相談室だより

平成29年4月28日  
新居浜西高等学校  
教育支援課

4月もあと2日で終わり、早いものでもうすぐ5月です。1年生の皆さんは新居浜西高校の生活に慣れましたか。2年3年の皆さんは新しく学級が変わりましたが、友人と良いコミュニケーションがとれていますか。新しい生活に慣れる頃というのは、一時の緊張から解き放たれ、疲れが出てくる時でもあります。心や体の状態はいかがですか。皆さんは何か疲れたなと思う時やストレスがたまっているなと思う時、どうしていますか。ストレス解消方法は人それぞれですが、「きれいだな」と思うものをゆっくり見てみることをおすすめします。澄んだ夜に見える星空、晴天の日の青空、朝日に照らされた草花、今にも咲きそうな花の蕾など、自然のものはちょっと疲れ気味の人間を「素」の状態に戻してくれるような気がします。意外に自分のそばには疲れたところを和らげてくれる素材がたくさんあるものです。

ところで、高校生という思春期の時期は自分の内面に目が向けられ、将来や人間関係に悩み、孤独や劣等感を感じる時期です。悩むのは精神が健康的に成熟してきたからで「成長している証拠」です。時には、友人や先生方に頼ってアドバイスをもらい、自分の心に素直になって悩み抜くのもいいでしょう。「自分はどうか」「自分はどうしたいのか」「どうすれば理想に近づけるか」一つ一つ整理しながらあるがままの自分を受け入れていくことで人は成長します。学校では自分探しに頑張る皆さんを多方面から応援していきます。

以下に教育相談担当の職員、スクールライフアドバイザーを紹介します。

## 《教育相談担当》

教育支援課	宮崎 素子	(本館2階	被服準備室・家庭)
1学年主任	真鍋 和人	(本館2階	職員室・英語)
2学年主任	渡辺 浩志	(第1教棟1階	化学準備室・理科)
3学年主任	真田 満	(本館2階	職員室・数学)
養護講師	青木 理枝	(第1教棟1階	保健室・養護)
養護講師	久門 順子	(第1教棟1階	保健室・養護)
教育支援課	一色 良一	(本館4階	音楽準備室・芸術)

\*特別支援教育コーディネーター(宮崎素子)



みきゃんの札を目印  
に来てくださいね。

## 《スクールライフアドバイザー (SLA) を紹介します》

工藤 こずえ さん

毎週木曜日、昼12時から夕方6時まで本館4階教育相談・研修室にいます。学校の先生とは違った立場で、親身になって相談にのっていただけます。気軽に話しに行ってください。

5月の予定 7日(日) 11日(木) 18日(木) 25日(木) 12:00~18:00



— 工藤先生からのメッセージ —

今年で西高9年目です。気軽に相談に来てください。皆さんの学校生活をサポートしたいと思っています。趣味は、ダンス・歌・折り紙(箱)・読書です。雑談大歓迎です。