

NO.9

教育相談だより

平成31年2月1日



毎年のことですが、インフルエンザが流行しましたね。2年生はインターシップの前ですが体調はどうか。やるが多すぎて毎日の生活がいっぱいの人いるのではないのでしょうか。でもがんばった後には楽しみが待っています。結果は必ず出るので。今できることに燃えましょう！でも風邪もまだ流行しているし寒さも厳しいので疲れている人もいるでしょう。精神的にも身体的にも健康が維持できると良いですね。

私は子どものころからよく風邪を引きます。暑さには強いのでエアコンがなくても大丈夫でしたが、冷え性で寒さが非常に苦手で、暖房がないと生活できませんでした。体力面でも精神面でも鍛え方が足りなかったのですね。友人に、「冬になると、いつも1番最初に休むよね!」とよくからかわれていました。「私は流行の最先端を行っているから!」と数少ない友人に冗談で返し、更に流行が終わるころ、もう一度風邪を引く。担任の先生にもう少し欠席を減らしたいな~とよく言われたものです。



精神的に疲れると風邪を引きやすくなるとも言われています。思い出してみると、私はちょっとしたことですぐにウジウジ悩んで落ち込みます。そして食欲不振…。結果、栄養不足で風邪を引き欠席…の 패턴が多かったと思います。でも私が高校生の時は教育相談なんてなくて、いつも自分で抱え込んで夜眠れなかったり、訳もなく泣いてしまったり…今となっては人間関係を乗り切るための練習だったんだなと感じていますが、みなさんには、カウンセラーの先生がついています。悩みごとがあるのなら、ぜひ、教育相談を利用してもらえるとうれしいです。

相談室ではどんな小さな相談でも、その相談と一緒に考え、手助けをしていきます。自分を変えるキッカケになるかもしれません。本人の許可なくして秘密を漏らすことはありませんので、安心して相談にきてください。

2月・3月のスクールカウンセラー来校

カウンセラーによる相談の予約はいつでも受け付けています。生徒の皆さんはもちろん、保護者の方でも予約可能です。各クラス担任の先生、教育相談室の細田・片瀬まで連絡をください。

2月 7日(木)望月SC 13時~17時

2月21日(木)・3月8日(金)橋本SC 13時30分~17時30分

※教育相談だよりは掛川工業高校ホームページに掲載します。