



1年生の皆さん、はじめまして！！

2年生&3年生の皆さん、今年度も宜しくお願いします！

新川高校の皆さん、こんにちは！ スクールカウンセラーの近藤浩子です。

スクールカウンセラーは、一人だとなかなか見つけにくかったり、堂々巡りをして悩みが益々深まってしまうのを皆さんと一緒に考えて、皆さんの心の中にある『答え』を、皆さんと一緒に探して、見つけていく人です。

何か悩みを相談したい時だけでなく、ちょっと心が疲れたなあ、なんか分からないうちで不安があるなあ、気持ちが落ち込んでしまったなあ、なんかイライラ

するなあ、ゆっくり話を聴いてもらいたいなあと思った時にも、気軽に相談室へおいでくださいね。 お待ちしています♪



スクールカウンセラーに申し込むためには・・・！

スクールカウンセラーは、出勤した日は相談室にいます。

もし「スクールカウンセラーと話がしたいなあ」、「相談してみたいなあ〜」と思われたら、スクールカウンセラーが出勤している日に相談室へ直接おいでになってお声をかけてくださるか、担任の先生か保健室の先生に予約をお願いしてくださいね。



♥**スクールカウンセラーの近藤浩子です。自己紹介をします**♥

好きな食べ物： ケーキ、イチゴ、三色だんご、たこ焼き、広島風お好み焼き

好きな色： 青色、ラベンダー色、ピンク色 好きな花： 白色のバラ、忘れな草

大切な存在： 我が家の2匹の猫達(捨て猫や野良猫出身の可愛い子達です)

1日のうちで好きな時間： ◆猫達(=^・^=)と遊んでいる時

◆夜、月☾や星★を眺めている時

好きなテレビ番組： 「マツコの知らない世界」、「嵐にしやがれ！」

行ってみたい所： 中国の万里の長城(三国志や古代中国の歴史が好きです♥)



(忘れな草の花です)



◆5月及び6月のスクールカウンセラーの予定(9時45分～17時30分)

5月 13日(水)

6月17日(水)

新川高校相談室だよりNo.2 2015年6月号



『6月疲れ』をしていませんか？

新年度も2か月が過ぎ、少しずつ新しい環境にも慣れてきている頃かと思います。6月は、梅雨に入り、蒸し暑くなってくる上、今までの緊張感が少しずつ和らいできて、その為に、心や体の疲れを今まで以上に強く感じたりもする時季でもあります。意識的に睡眠時間をしっかり確保したり、ご自分なりのリフレッシュ方法で心身の疲れを癒してくださいね。



皆さんの普段の顔の表情はどんな感じですか？

皆さんの中には、「自分のことなんか大嫌い」、「自分は欠点ばかりだ」と思っていて、「本当は●○◆◇な自分になりたいのに・・・」と、心の中で思っている人がいるのではないのでしょうか？

「なりたい自分に近づく」為には、まずは、《自分の表情を知る》ことと、《自分の長所に気づく》ことです。

皆さんは、今のご自分の表情をご存知ですか？「え？何、それ？」と思っているかな？

未来の『なりたい自分』に少しでも近づいていく為に、まずは、今のご自分の普段の表情に意識を向けてみてくださいね。

- ① 皆さんの普段の表情は、しかめっつら？ 笑顔？ 無表情？
- ② 自分の表情を認識します。
- ③ 次に、自分の顔をリラックスさせてください。

顔をリラックスさせるには、顔の緊張をほぐして、筋肉をゆるめてみてください。

そうすると、自然に顔が“スマイル（●^o^●）”になりませんか？

笑顔になるには、何か楽しいことや嬉しいことが必要なのではなくて、顔をリラックスさせたり、ちょっと口角を上げるだけなのです。『出来事』が必要ではないので、笑顔を作るのは簡単なことだと思いませんか？

まずは、顔をリラックスさせて、笑顔になることを、日々の生活の中で意識してみませんか？

表情が笑顔になると、自分の考え方やものの見方も少しずつ肯定的になり、自分自身にも自信が持てるようになっていきます。



◆6月及び7月のスクールカウンセラーの予定（9時45分～17時30分）

6月17日(水)

7月22日(水)



暑い毎日になってきましたね!

期末考査も終わり、しばらくすると終業式、そして夏休みですね。

1年生の皆さんは高校へ入学して慣れないことも多く、不安なことが多かった一学期だったのではありませんか?

2年生や3年生の皆さんは、4月に後輩が入ってきて、新しい風を感じられたのではないのでしょうか?

暑い毎日が続いています。

水分と睡眠をしっかりとって、残り少ない1学期を元気に乗り切ってくださいね(^o^)



《夏休みを過ごす皆様へ電話相談機関のご紹介》

夏休みの間に、お友達とのこと、家族のこと、自分自身のことなど、もし皆さんが、「誰かに相談したいなあ」、「誰かに話をゆっくり聴いてもらいたいなあ」と思った時に、皆さんが利用できる《電話相談機関》をご紹介します。

ここに紹介してある電話相談機関は、すべて、皆さんは、『お名前』や『学校名』などを名乗る必要はありません。どうぞ、安心して電話をなさってくださいね!



《電話相談機関一覧表》

相談機関の名前	電話番号・メールアドレス	相談時間など
名古屋いのちの電話	052-971-4343	1年を通して毎日24時間、年末年始も
こころの電話	052-261-9671	年末年始をのぞく毎日10時~22時
子供教育相談 「ハートフレンドなごや」	052-683-8222 heartf@kyosen-nagoya.jp	月~金曜日9:30~19:00 土曜日9:30~12:00
いじめ専用相談	052-261-9671	毎日22時~翌朝の10時、年末年始も
少年悩み相談 「ヤングテレホン」	052-951-7867 syounen-support@police.pref.aichi.lg.jp	月~金曜日9時~17時 土日、祝日、年末年始は留守電で受付
「被害少年相談電話」	《犯罪、いじめ、虐待等被害に関する相談》 0120-786-770	月~金曜日9時~17時 その他の時間は留守電、Faxで受付
チャイルドラインあいち	《18歳以下の子供本人専用の電話相談》 052-829-6511	月・火・金・土曜日17時~21時
名古屋法務局 「子ども人権110番」	《いじめ、虐待など人権に関わる相談》 0120-007-110	月~金曜日8:30~17:15 携帯電話からもかけられます。



◆7月及び9月のスクールカウンセラーの予定(9時45分~17時30分)

7月22日(水) 9月9日(水) 9月30日(水)



新川高校相談室だよりNo.4 2015年9月号



2学期が始まりましたね!

夏休みも終わって2学期が始まりました。

9月は文化祭もあり、まだまだ暑い中、皆さんはクラスのことや部活動のことなどで忙しくなりますね。

生活リズムが完全に戻っていない生徒さんもいらっしゃるかと思います。

暑いですが、眠くても少し早起きをして、一日も早く学校生活のリズムに心も体も戻してくださいね(´▽`)



皆さん、夏バテをしていませんか?

今年の夏の猛暑はすごかったですね! 連日、35度以上の気温が続き、部活動や夏季補習などに出席されていた皆さんは、厳しい暑さの中、本当に大変だったことと思います。

朝晩は涼しさも感じられますが、9月に入っても、日中はまだまだ蒸し暑さが続いています。

新学期が始まってまだ間もない今、この暑さだけでなく、夜更かしなど、乱れがちだった生活リズムを必死で取り戻そうとしている人達もいらっしゃるかと思います。

夏休み中、エアコンの効いた室内で、冷たい飲み物ばかりを口にしたり、2学期が始まったものの、まだまだ体も心も調子が戻って来ずに、「なんかだるいなあ」と思っている生徒さんもいらっしゃるのではありませんか?

◆まずは、起床時刻と就寝時刻を毎日決まった時間にしてくださいね!

生活リズムを改善するには、就寝する時刻よりも、起きる時刻がとても大切です。

どんなに眠くても、毎朝、決まった時間に起きるようにしてみてくださいね。

◆入浴は、38度~40度くらいの、少しぬるめのお湯にゆっくり浸かってくださいね。

自律神経の働きが整えられて、心身共にリラックスできて、寝付きも良くなります。

◆早朝など決まった時間に軽い運動を行うことも、生活リズムの回復には役立ちます。

軽い疲れは食欲も増し、寝付きを良くし、体内リズムを整えるのに最適です。

夏バテの一番の対策法は、軽い運動を習慣化することだともいわれています。



◆9月及び11月のスクールカウンセラーの予定

9月 9日(木) 30日(木) 11月 18日(水)





10月は学校行事がたくさんありますね！

10月に入り、朝晩は肌寒さを感じるものの、日中はまだまだ日差しが強い日もあり、一日の気温差が大きいこの頃ですが、皆さん、体調は大丈夫ですか？

そろそろ、涼しくなってきた今頃、夏の疲れが『秋バテ』として表れてきたりもします。3年生はそろそろ受験モードが本格化してきますね。受験生、最後は『体力』が勝負です。栄養をしっかり摂って、睡眠にも気を付けて、目標に向かっていってくださいね。



「なりたい自分になるためのイメージ法」をご紹介します！

人間の『行動』は、その人の『意識』に大きく影響されるといわれています。

自分のことを「ダメな人間だ」といつも思っていると、いつのまにか、本当に、何をやっても失敗したり、気力が無くなったり・・・となってしまう。

反対に、「こういう自分になりたい！」といつも繰り返しイメージをしていると、いつのまにか、本当に、なりたい自分になれたり、なりたい自分に向かうためのチャンスをつかむことができるようになります。

今回は、『なりたい自分になるためのイメージ法』を皆さんにご紹介します。

毎日毎日、自分自身に向かって語りかけてくださいね！



- ◆私は、大切な存在である
- ◆私は、とてもよくがんばっている
- ◆私は、自分を愛することができる
- ◆私のやっていることは、絶対にうまくいく
- ◆私は、ありのままの自分が好きだ
- ◆私は、すばらしい！



このように、「自分がこうなりたい！こうであって欲しい！」というイメージを、毎日毎日、繰り返し自分に語りかけることで、自分の意識の中に、「なりたい自分」のイメージが強く定着していきます。

そして、人間は誰でも無意識のうちに、この定着したイメージに向かって、イメージに沿った行動を取るようになっていきます。自分の意識が、「そのように行動するように」と、自然に自分に働きかけていきます。

その結果、自分でも知らないうちに、自分がイメージした『自分』になっていくことができるのです。

皆さんも、「なりたい自分」のイメージを自分の意識の中に写しこんで、自分の目標に向かってスタートしませんか？



◆10月及び11月のスクールカウンセラーの予定

10月26日(月)14:30～17:30 11月18日(水)9:45～17:30





あたたかな食べ物が恋しい季節になりましたね！

11月に入り、急に気温も下がってきましたが、皆さんは体調を崩されたりはしていらっしゃいませんか？

秋真っ盛りの今、皆さんは、勉強や部活動、趣味などに、一生懸命に取り組んでいらっしゃると思います。

形として残る“結果”も大切だと思いますが、何よりも、皆さんがご自分で、「頑張った〜！！」と感じられることが一番大事だと思います。

そして、頑張った自分をきちんと認めて、ほめてあげてくださいね！



秋の夜長をリラックスして過ごすために・・・

- ◆ 勉強に疲れた時などには、甘くて温かなココアや紅茶を飲んで、糖분을脳に補給したり、自分が好きな曲や気持ちがゆったりとする曲を聴いたり、少しだけ窓を開けて、部屋の空気を入れ替えたりして、気持ちをリフレッシュすることも大切ですね。
- ◆ お風呂タイムは、1日の疲れを和らげる大切な時間です。シャワーだけで済まさないで、少しぬるめのお湯を張った湯船にゆったりとつかってくださいね。
時間や体力がない時には、両足をお湯につけて温めるだけでも、疲れがとれやすいです。
- ◆ 夜寝る前に、きょう一日、自分なりに頑張ったことを、自分に向かってほめてくださいね。
今の自分をたとえ好きではないと思う人がいても、「でも、今の私はこの私。世界でたった一人の私だから、誰も私の代わりにはなれないんだ！だから私は大事な存在なんだ！」って、自分に話しかけてくださいね。



◆ 11月及び12月のスクールカウンセラーの予定

11月18日(水)9:45~17:30 12月2日(水) 12月22日(火)



新川高校相談室だよりNo.7 2015年12月号



2015年も残りわずかになりましたね♥

12月に入り、たくさんの行事があった2学期もあとわずかとなりました。

2015年という一年間は、皆さんにとってどのような時間でしたか???

冬休みは、「年末年始」という一年の区切りにあたる行事があります。

と同時に、2学期を一生懸命に頑張った皆さんが、心と体をゆっくり休ませ、3学期にそなえる時間でもあります。

年末年始の行事続きで、生活のリズムも乱れ、心も体も調子を崩しがちになります。

睡眠を十分にとり、心と体のエネルギーを補給して元気に3学期を迎えてくださいね (*_*)



皆さんは「ご自分の長所(良いところ)」をご存じですか？

皆さんは、「あなたの長所や好きなところは何ですか？」と尋ねられた時、「私の長所は○△です」、「自分の性格で好きなところは▽◎です」とすぐに答えることができますか？

きっと皆さんの中には、「短所や嫌いなどころならすぐに言えるのだけど・・・。」という方も多いのかもしれませんがね。

でも、長所だらけの人間は存在しないと同時に、短所だらけの人間もこの世には存在しないのです。

ただ、皆さんは、『ご自分の長所(良いところ)』になかなか気づかないだけなのかもしれません。

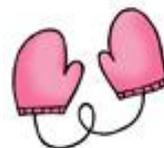
例えば・・・、「自分は何をやっても長続きしない」と思っている人は、きっと、『色々なことに關心を持って実行できる、敏感な心のアンテナを持っている人』なのかもしれません。

また、「自分は優柔不断だから・・・」と思っている人は、『色々なことを考えたり、色々な場面を想像できる力を持っている、思慮深い人』なのかもしれません。

「人とのコミュニケーションが苦手でなかなか友達ができない」と思っている人は、『言葉での表現はあまり得意ではないかもしれないけれど、絵や文章などでの表現の方が得意で、人に流されない自分自身を持っている人』なのかもしれません。

自分が短所だと思っているところ、嫌いだと思っている性格も、少し見方を変えてみると、実は長所だったり、自分にしかない素敵な能力だったりするのです。

もうすぐ冬休みですね。この冬休みの間に、少しご自分の性格をゆくりと振り返って、**長所や好きなところ**を見つけてみませんか？



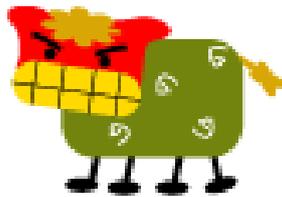
◆12月及び1月のスクールカウンセラーの予定

12月2日(水)

12月22日(火)

1月13日(水)

新川高校相談室だよりNo.8 2016年1月号



新しい一年が明けましたね！

3学期が始まり、3年生の皆さんにとっては、新川高校での最後の「学期」になりました。

3学期は短い期間ですし、進路でお忙しい毎日かと思いますが、新川高校での思い出をたくさん作ってくださいね。

そして、1年生や2年生の皆さんにとっても、先輩である3年生と過ごす最後の時間になりました。

先輩達から“受け継ぐもの”をしっかりと受け止めて、来年度の自分達に生かしてくださいね。



謹んで
新年のお慶びを
申し上げます



今年の干支（えと）は申（さる）です

2016年の干支は申(猿:さる)です。十二支の9番目の干支になります。

「申」という字は稲妻の形で、左右に光が屈折している形を縦線の横に並べて「申」という形になったといわれています。この稲妻は天の神の威光を表した形で、神の発するものであるという考えから「かみ」の意味となり、「申」が「神」のもとの字になりました。

一方「猿」は、古代エジプトや中国等の世界各地で神聖なもの、神秘的なものと考えられてきました。日本でも、ニホンザルを神の使いとらえた例がたくさんあるそうです。

また、猿は「去る」に通じるため、難が去ると信じられていました。



《猿にまつわることわざや慣用句》

- ◆犬猿の仲：非常に仲が悪いことのたとえ。
 - ◆猿知恵：気が利いているようでも、実は浅はかな知恵のこと。まぬけな知恵。
 - ◆猿も木から落ちる：木登りの得意な猿でも、時には落ちることがある。その道に優れた人でも、時には失敗することがあるというたとえ。
 - ◆見ざる聞かざる言わざる：都合の悪いことや余計なことは、見ない、聞かない、言わない方がよいということ。
- 2016年は皆さんにとって、笑顔が溢れ、「難が去る」幸せな1年でありますように…♥



◆1月及び2月のスクールカウンセラーの予定

1月13日(水)

2月3日(水)

2月22日(月)





寒さも本格的になってきましたね！

暖冬といわれていた今冬も、寒波が襲来したりして、真冬らしくなってきましたね。
 今月は、1年生と2年生は学年末考査があったり、3年生も卒業式を間近に控え、進路決定が本格化するなど、皆さんにとっては慌ただしい時期かもしれないですね。
 私は今冬2度目の風邪をひいてしまいました。皆さんは体調大丈夫ですか？
 暖かくして、健康管理に気を付けて、残り少ない今年度を有意義に過ごしてくださいね！



3年生の皆さんは、いよいよ新川高校をご卒業ですね！

皆さんにとって、この新川高校での3年間は、どのような時間だったでしょうか？
 ご卒業後、様々な新しい世界へ羽ばたいていかれる皆さんのこれからの人生は、今まで生きてきた時間の何倍も長い時間があります。

そこでは、楽しいことやうれしいことだけでなく、きっと苦しいことや悲しいことなど、つらいこと、しんどいこともいっぱいあるかと思います。

また、皆さんが今まで出会ったことがないような、性格や価値観などを持った人達とも出会い、そして、時には混乱したり、人間関係に悩んだりすることもあるかと思います。

でも、これらひとつひとつはすべて、皆さんの人生の“質”を高めてくれる、大切な大切な出会いであり、できごとです。

皆さんの人生にとって、《大切な宝物》になっていくかと思います。

皆さんが新川高校で頑張ってきたその力は、これからの皆さんの長い人生においても、尊い力となって、皆さん自身を支えてくれることと私は信じています。ご自分の力に自信を持ってくださいね！！

そして、これからも、「自分の一番のファンは自分 ♥ 」であってくださいね！！！！



◆2月及び3月のスクールカウンセラーの予定

2月3日(水)

2月22日(月)

3月2日(水)



新川高校相談室だよりNo.10 2016年3月



今年度もあとわずかですわ！一年間お疲れさまです！！

3月に入ると3年生が卒業をして、学校内が少し淋しく感じられるかもしれないですね！
2年生の皆さんは、4月から最上級生になり、1年生の皆さんは後輩が入学してきますね。
特に1年生の皆さんはこの一年間、義務教育であった中学校とさまざま異なっている高校生活に慣れなくて、戸惑ったり、不安を感じたことも多々あったのではないのでしょうか？
まだまだ寒いこの時期、体調に気を付けて終業式までファイト～！！



皆さんへの素敵な言葉の贈り物

- ♥「ほほえみなさい。そうすればあなたの勝ちです。」（西洋のことわざ）
- ♥「幸福の扉の一つが閉じる時は、別の一つが開きます。
けれど私たちは閉じた方ばかりながめていて、
こちらに向かって開かれているもう一つの方に気づかないことが多いのです。」（ヘレン・ケラー）
- ♥「心で見なくちゃ、ものごとはよく見えない。肝心(かんじん)なことは、眼には見えないんだよ。」
（サン・テグジュペリ『星の王子さま』）
- ♥「大切なのは、どれだけたくさんのかんじんをしたかではなく、どれだけ心をこめたかです。」
（マザー・テレサ）



『一日電話相談』のご案内 ～あなたは一人で悩んでいませんか？～

スクールカウンセラーの近藤が所属する愛知県臨床心理士会が、『一日電話相談』を行います。

相談は無料で(電話料金はかかります)、匿名で大丈夫です。お名前や学校名を名乗る必要はありません。

3月6日(日曜日) 午前9時～午後5時まで 電話番号)052-951-0931

おうちのこと、学校のこと、友達のこと、自分の性格のことなど、

日常生活の中で感じるこころの悩みについて どうぞ自由に相談くださいわ。



- ◆3月のスクールカウンセラーの予定
3月2日(水) 3月14日(月)

