

令和8年4月14日



相談室からのお手紙（4月号）

愛媛県立松山中央高等学校

こんにちは。今年は桜の花が長く咲いてくれていましたね。満開の桜を見ては嬉しい気持ちになった人も多いのではないのでしょうか。

新入生のみなさん、ご入学おめでとうございます。毎朝、新しい制服に着替えるたびに「高校生になったんだ」と心がときどきしているかもしれませんね。自転車通学にはなかなか慣れないかもしれませんが、交通安全にはくれぐれも気を付けて、元気に学校へ来てくださいね。

2・3年生の皆さんも、進級おめでとうございます。新しい教室、新しいクラス、新しい教科書とノート。それぞれがいろいろな目標を持って、新しく始まった日々を過ごしていることと思います。

4月は新しいことがたくさんあります。一斉にスタートして、みんな一生懸命に走っているような気持ちだと思います。新しく始まる日々に緊張もあって、少しずつ疲れがたまっているかもしれません。そして、気候も暖かい日や寒い日があって、その温度差で知らない間に自律神経が乱れている人も多いでしょう。4月や5月は、大人も子どもも体調を崩す人がとても多い時期です。それは、一人ひとりがいっぱい頑張っているからでもあるのでしょうか。この時期に立てる目標はスモールチャレンジで、すぐ手が届くくらいにしておきましょう。

心も体も自分が思っている以上に疲れています。それは当たり前のことです。だから、お家に帰ったら「ああ疲れた！今日も頑張った！」と自分をいたわってあげてください。「しんどいね。わかってるよ」と自身の努力に気付いてあげること、それも自分の心と体を守るセルフケアの一つでもあるのです。

スクールカウンセラー 岡本 綾

★スクールカウンセラー来校予定日（13：00～17：00）

4月16日（木）・21日（火）・23日（木）・28日（火）

5月 7日（木）・12日（火）・14日（木）・19日（火）

21日（木）・26日（火）・28日（木）

★メールアドレス kawamin_chuosoudansitu@school.esnet.ed.jp

★生徒の皆さんだけでなく、保護者の皆様も、気軽に利用してください。なお、メールの返信は遅れるかもしれませんが、スクールカウンセラーが必ず返信します。

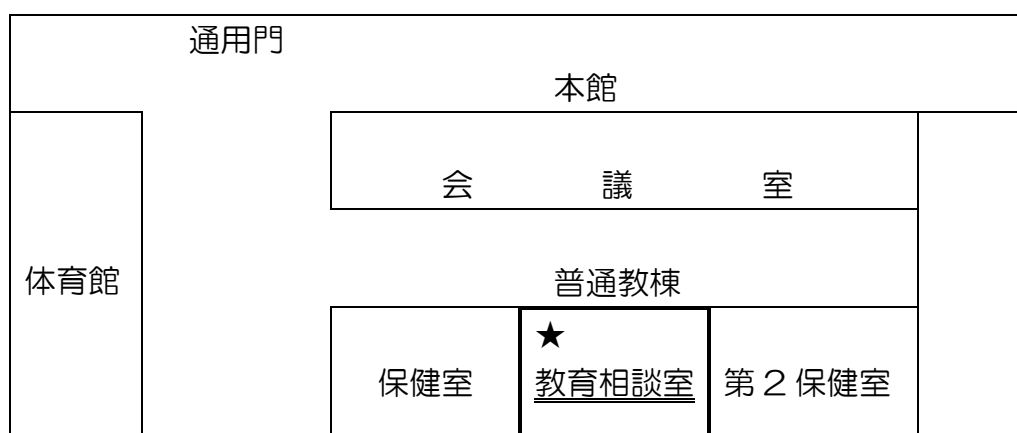


教育相談室からのお知らせ

教育相談室は、普通教棟 1 階の保健室の隣にあります。

相談室が利用できる場合は、「空いています」と書かれたカードを入口に出しています。また、メールでの相談も受け付けています。困ったときは、気軽に話してくださいね。

✿教育相談室の場所はこちらです。(★)



✿スクールカウンセラー 岡本 綾さん

原則週 2 回火曜・木曜の 13:00~17:00 に来校されます。

✿教育相談担当の先生方を紹介します。

教育相談担当者	教 科 等	主な居場所
池田由紀子 先生	英語 教育相談課	職員室
亀岡 奈緒 先生	国語 教育相談課 3年4組担任	職員室
佐々木京子 先生	英語 1年学年主任	職員室
窪田 孝志 先生	英語 2年学年主任	職員室
福岡 武利 先生	英語 3年学年主任	職員室