

令和5年4月21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

若葉が美しい季節です。皆さん新しい生活には慣れてきましたか。春は、誰もが少なからずストレスを抱えています。季節が変わり気候が変わることで、どうしても自律神経が乱れてしまう時期なのです。その中で新生活に慣れていこうと気が張っていて緊張が解けなかったり、新しい人間関係を作るために気を使ったり、新たに自分の内面と向き合うことになったり。この時期は、自分に対して「今は全力の100%でなくても大丈夫」「少しずつ自分のペースをつかんでいこう」「家ではのんびりするのも大事」と、今、充分頑張っている自分を認めて、ほっとする時間をあげてほしいなと思います。

さて、皆さんは中央高校の中で好きな場所、お気に入りの場所がありますか。空と緑の河原がどこまでも見渡せる特別教棟、時にグライダーが高く飛んでいるのが見え、馬が土手を歩いていますよ。廊下の手すりでは雀が遊んでいます。生物室の水槽にいる生き物たち。遠くにくるりんが見える本館廊下。夕日が見える教室。中庭の銀木犀、会議室前の山茶花。ていれぎの泉の湧く音。私が好きだったところを巡り歩いていると、心地よい風が吹き、小鳥の音が響いていました。そして、どこにいても学校の上には広い広い青い空。

私の同級生が、中央のHPを見て「中央で覚えていること、いつも青い空が思い浮かぶ」と言っていました。こんなにも空が「私たちを見守ってくれている」と思える学校は他にはないのかもしれないとしみじみと思いました。嬉しいとき、しんどいとき、空を見上げ、広い風景に心寄せてみてくださいね。ほっとしたり、元気になれることがきっとたくさんあると思います。

スクールライフアドバイザー 岡本 綾

★スクールライフアドバイザー来校予定日（12：00～18：00）

4月25日（火）・27日（木）

5月2日（火）・9日（火）・11日（木）・16日（火）・18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、スクールライフアドバイザ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かけています。またメールでの相談も受けつけています。困った時は、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。(★)



❖スクールライフアドバイザー 岡本 綾さん

原則週 2 回火曜・木曜の 12:00~18:00 に来校されます。岡本さんは本校の卒業生で、臨床心理士の資格をお持ちです。どんな些細なことでも構いませんので、不安なことがある時には教育相談室を訪ねてみてくださいね。

❖教育相談担当者からのメッセージ

新学期が始まりましたね。気分はどうですか？
ワクワクドキドキ？ それとも、少し疲れてきたかな？隣にいる友だちも、きっとあなたと同じ気持ちでいるはずですよ。さあ、みんなで声を掛け合いながら、少しずつ歩いていきましょう。

