



3年生の皆さん
卒業おめでとう
ございます

令和元年度はどんな1年でしたか？

うれしいこと、頑張ったことがいっぱいあったと思います。もし、つらいことがあったときには、相談室に遊びに来てください。



1年間で相談室に来てくれた人は、1年生が11人、2年生が7人、3年生が1人(2月17日まで)でした。スクールカウンセラーに相談した人は、1年生が6人、2年生が7人、3年生が1人(2月17日まで)でした。

みなさんとお話ができうれしかったです。ありがとうございます。



1年間は、びっくりするぐらい早かったと感じていませんか？特に3年生は、あっという間の3年を過ごしたのではないかと思います。でも、科学技術高校で過ごした時間は、皆さんの大きな成長につながっています。もし、つらいなって思うことがあったら、相談室まで来てもらえたらうれしいです。特別な事じゃなくて、ふらっと遊びに来てください。

早起きして朝の時間を有効活用する「朝活」、感動映画を観ることで意図的に涙を流し、ストレス解消を図る「涙活」など、最近よく「〇〇活」という言葉を聞きますが、「ソロ活」って聞いたことありますか？



「ソロ活」とは、その名の通り、「ソロ（単独）で活動すること」です。まわりに気を遣わず自分のペースで楽しめ、「遊園地に行く」「キャンプをする」など、普通は誰かと一緒にするような活動をあえて一人でチャレンジするといった楽しみ方もあるそうです。

「ソロ活」は、「一人での活動を自ら好んで選択している」というポジティブなイメージが強い言葉ですが、一人ということに「恥ずかしい」「さみしい」「みじめ」と感じる人もいるかもしれません。

しかし、「ソロ活」にはさまざまなメリットがあることが科学的に明らかになっています。例えば記憶力の向上。人は、他人に頼らず、自分だけで目的を達成しようとするときの方が、頭を巡らせて力を発揮する傾向にあるため、記憶力も高まります。また、孤独への耐性が高いほど、幸福度や生活満足度、ストレス耐性も高いそうです。レオナルド・ダ・ヴィンチは「孤独であることは救われることである」と言っています。さらに、一人の時間は創造性を高めることもわかっています。ウィリアム・シェイクスピアは「私はひとりでいるときが一番忙しい」とよく言っていたそうです。



もちろん、「どんなことでも皆と一緒に楽しむ方が好き」という人は無理して「ソロ活」をする必要はありませんが、「まわりの人に気を遣いすぎてしまう」「誰かと会うのは好きだけど、後で疲れやすい」と感じる人は、思い切って「ソロ活」にチャレンジしてみると、新たな世界を発見できるかもしれませんよ。

滝田 容子



スクールカウンセラーの先生の相談日

石川 美智子先生（臨床心理士）
相談日 毎週 月曜日（月3回程度）
15:00～17:00くらい
（3月9・16日）



<相談室の担当>

	月	火	水	木	金
昼休み	千葉	笹原	池田	佐藤	笹原
放課後	カウンセラー	滝田容	苫米地	望月	望月

テスト期間、家庭学習日、春休みの間、相談室はお休みです。
メールアドレスは so-dan@sths.ed.jp すべて小文字