

# OASIS



科学技術高校  
相談室だより

第2号 2018.5.18

## こんにちは！相談室「OASIS」です。

1年生は学校生活に慣れてきましたか。HRデーはHRごとさまざまな活動をして、仲間との親睦を深めたのではないのでしょうか。来週は第1回定期テストが始まります。また体育大会も近づいています。5月はたまった疲れが表れてくるシーズンですが、上手に発散したり、ときには周りにSOSを出してお話したりして乗り切りましょう。

さて、今月の相談室からのお知らせです。

### ☆ 1分間カウンセリングが始まります（1年生全員対象）

1年生のみなさんはやっと学校に慣れてきた感じでしょうか。毎年この時期に1年生全員を対象として、昼休みと放課後に分けて、相談室に足を運んでもらい、カウンセリングを行っています。詳しくは後日説明がありますが、スケジュールは下記の通りです。相談時間は短いですが、なんでも気軽にお話してくださいね。「今後も継続してお話してみたい。」とか「スクールカウンセラーの先生ともお話したい。」などの希望があれば遠慮なく言ってください。アンケートを忘れずに持ってきてね。相談室で待ってます！

月	火	水	木	金
5/28 M 1 HR	5/29 E 1 HR	5/30 体育祭準備	5/31 体育祭	6/1 スクールカウンセラー
6/4 1 3 HR	6/5 1 4 HR	6/6 1 5 HR	6/7 A 1 HR	6/8 スクールカウンセラー
6/11 U 1 HR	6/12 B 1 HR	6/13 R 1 HR		

\*上記の期間はいつもの相談(昼・放課後)はお休みします

### ★ 2、3年生も1分間カウンセリングの希望者、受け付けます。

2、3年生のみなさんも、この機会にちょっと話したいなと思ったら「1分間カウンセリング」を受け付けます。是非相談室に来て下さい。その場合は一言事前に相談室の先生に声をかけてください。でも、飛び入りでもOKです。

高校生は子どもと大人の間点、誰もが悩みを抱えている時期です。あなただけではありません。一人で思い悩んでいないで『誰かに聞いてもらう・話をする』(という行動をとることができるのも大切です。

4月の相談室 来室人数

1年生 2人  
2年生 2人  
3年生 0人  
合計 4人

でした、また来てね ♡♡♡



## お気に入りのものありますか？

みなさんは何かお気に入りのものはありますか？なんでも良いのです。本、食べ物、洋服、キーホルダー、切り抜き…。

私は小学校の頃は「カニ」でした。母が体育館シューズや給食の袋に「カニ」のワンポイントを付けてくれました。おそらくそれがきっかけで「カニ」が好きになったのでしょう。図工の時間には「カニ」の模様をたくさん描いたことを覚えています。もちろん食べ物の「カニ」も大好きですが、食べる機会はそうそうありません。その他には「てんとう虫」です。自分でしおりを作ろうと画用紙を適当な大きさに切り、その上に折り紙を小さく切ったものを貼って、てんとう虫の模様をつけました。



大人になった現在は、「ゾウ」です。ぬいぐるみやキーホルダーの「ゾウ」から始めて、「ゾウ」の模様がついたものならなんでも良いのです。ウインドウショッピングをしてもすぐ見つけます。「ゾウ」に関しては目ざといのです。出会ったものの中から、そばに置いておきたいものや手に入れたものを値段を見て購入します。あまり高いものは私のポリシーに反するので、安価で「いいな～」と感じたものだけを購入します。家族や友人など周りの人から色々な「ゾウ」のものを頂くこともあり、そのときはとても嬉しくなって幸せを感じます。「あ～この人は私のことを考えてゾウのものを手に入れてくれたんだ。ありがたいなあ。」と。



気に入っているものは、それを見るだけで「ほっと」安心したり、嬉しくなったり、ウキウキしたりしませんか。誰にでも何かしら1つくらいはそういうものがあると思います。あ、お気に入りの場所だったり、お気に入りの曲だったりするかもしれません。「そんなものないなあ」という人は、じっくりと振り返ってみてください。「僕(私)は何が好きなんだろう？」と自分に問いかけてみてください。そうすることで、いつもの自分と違う一面に気がつくかもしれません。今まで知らなかった新たな自分を発見できるかもしれません。そうしたら、これまで止まっていた何かが動き出すかもしれません。

(池田ゆかり)

**<相談室の担当>** \*5月28日～6月13日は1分間カウンセリングのためお休みします。6月14日から昼と放課後の平常相談室を開きます。

	月	火	水	木	金
昼休み	小林	池田	山口	遠藤	佐藤
放課後	小林	遠藤	望月	望月	苫米地

メールアドレスは so-dan@sths.ed.jp すべて小文字