



ひまわり

～Smile like Sunflowers～

令和8年3月2日
氷見市立北部中学校
教育相談部



卒業式に向けて



気付けば3月になります。この1年間、あっという間に感じる人もいれば、長かったと感じる人もいます。目標を立て、それに向かって地道に努力し、意欲的だった人は充実した1年だったと思います。

3年生に関していうと、義務教育最後の数日間の登校となりました。これまで、学習、部活動、行事等を通して様々な経験を積んで成長してきたはずです。この北部中学校で培ったことを自信にして、それぞれの新しい世界へと羽ばたいて行ってほしいと思います。

1, 2年生は、先輩の背中をみて育ってきました。卒業式に向け、お世話になった3年生への感謝の気持ちを込め、心をつなげて3年生の旅立ちの場をつくりあげていきましょう。



大逆転



冬期オリンピックが終わりました。フィギュアスケートのショートプログラム5位から、大逆転して金メダルを獲得した「りくりゅう」ペアのことは、多くの人が知る話題となりました。芸術性の高さ、表現力の豊かさはもちろん、二人の信頼関係を感じる演技には心を動かされました。思わず気持ちが高ぶり、涙が出た人もいることでしょう。

交感神経が高ぶったときに、人は「危険」や「脅威」を探し始めます。そんなときに意識的に美しいものに目を向けると、神経系が「今は大丈夫かも」と学習し直すそうです。

強い不安に襲われたり、取り乱してしまいそうになったりしたとき、**美しい景色や安心できる風景を思い浮かべると、「安全」を思い出す手がかりになる**ということです。(参考：臨床心理士 向裕加氏)

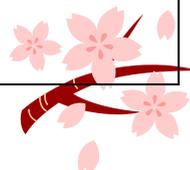
これから県立入試を迎える3年生、日々、仕事や課題で追われる緊張が続いている皆さん、ぜひ、日常の中にホッとするようなものを意識して見付けるようにしてみてください。それが自分の心と体を整えることにつながります。ピンチが大きなチャンスに大逆転することを信じて・・・。



◆相談員【SC/SSW等】の3月の勤務予定◆

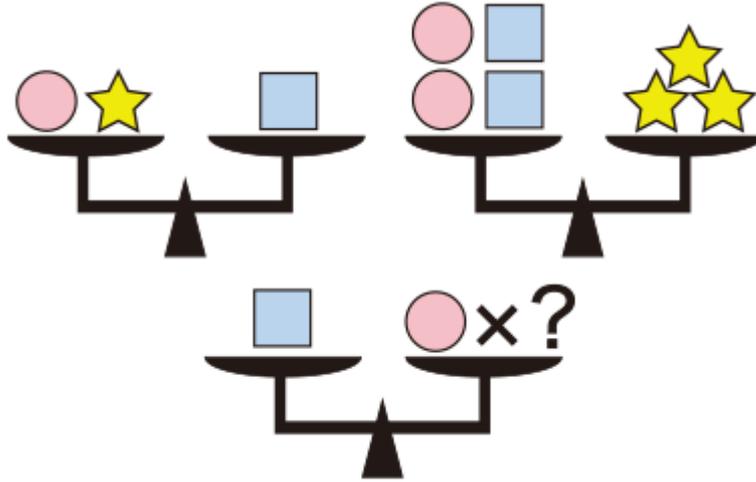


二上先生 【スクールカウンセラー】	櫻井先生 【SSW/いじめ対策SW】	加納先生 【氷見市SSW】
5日(木) 12:40-16:40	3日(火) 12:30-16:30	6日(金) 9:30-11:30
	5日(木) 14:30-16:30	10日(火) 13:30-15:30
	10日(火) 12:30-16:30	13日(金) 9:30-11:30
	12日(木) 14:30-16:30	23日(月) 13:30-15:30
	17日(火) 12:30-16:30	
	19日(木) 14:30-16:30	



頭の体操

【問題】 下の天秤を釣り合わせるためには、
×に入るピンクの○の数はいくつになるでしょう？



答えは生徒玄関の掲示板で確かめてね♪
3年生にとっては最後の教育相談だよです。
ここまで読んでいただき、ありがとうございました。

世界には、君以外には誰も歩むことのできない唯一の道がある。

その道はどこに行き着くのか、と問うてはならない。

ひたすら進め。

ニーチェ

(1844年 - 1900年ドイツの哲学者・古典文献学者)

