



ひまわり

～Smile like Sunflowers～

令和8年3月24日
氷見市立北部中学校
教育相談部

♪♪♪ 学校はおもしろい ♪♪♪

早いもので、今年度も終わりになります。

4月に思い描いていたイメージ通りに、この1年間を過ごすことができたでしょうか。学習や各種活動等、頑張ってきた自分も周囲も認め、来年度へのステップアップにしましょう。

これまで思うようにいかなかった人も、新年度は「学校はおもしろい」と感じて過ごしてほしいと思います。

当然のことですが、誰かをからかったり規律を乱したりすることをおもしろいと思っはなりません。環境や人のせいにするのではなく、自ら「おもしろい」と思えるようにするには、まずは目の前のことに全力を尽くしてみること。周囲に敬意を払い、コミュニケーションをとりながら進めることも大切です。そうすれば、どんなに苦労したとしても達成感を味わい、ゴール到達までの過程を楽しめると思います。4月から力を尽くすためにも、春休み中に十分なエネルギーをしっかりとためておきましょう。

◆春休みに入ります◆



修了式が終われば約2週間の春休みに入ります。以下のことをチェックしておきましょう。

心にひっかかる悩みはありませんか。

➡勇気をもって、家族や友だち、先生や相談機関に相談を(裏面参照)。

歯、目、耳等の治療の必要がある人は、日程を調整してありますか。

➡春休み中に、各医療機関に予約し治療を済ませておきましょう。

課題をする時間を、無理なく計画していますか。

➡完璧ではなくてもOK。まずはできるところから進めましょう。

新年度に向けて、必要なものは整っていますか。

➡制服や内履きをクリーニングしておく、筆記用具、雑巾等を準備しておく など

3月は別れの季節。卒業生も巣立っていきました。さらに、異動や退職でお別れする先生方もいらっしゃいます。

これまでお世話になった方々に、感謝の気持ちをこめ、お見送りしましょう。そして、教えていただいたことを胸に、また新たな気持ちで新年度をスタートさせましょう。

★お知らせ★

4月の相談員の勤務は、決まり次第お知らせします。

時にはお子様と共に悩み、時には励まし、しっかりと支えてくださった保護者の皆様に心から感謝申し上げます。

1年間、教育相談だより「ひまわり」をお読みいただき、ありがとうございました。





中学生・高校生のみなさんへ

～ 不安な時、悩みがある時、話してみてください ～

こんにちは。もうすぐ新年度をむかえますが、みなさんはどんな気持ちでしょうか。

明るく、前向きな気持ちの人もいると思いますし、4月からの進級や進学にあたって新しい環境や学業に不安を抱えている人、将来に向けた進路の問題で悩んでいる人、親子関係などの家庭の問題に悩んでいる人など、新年度を前に、色々な不安や悩みを抱えている人もいます。

また、特に理由はなくても、気力が湧いてこなかったり、漠然とした不安を抱えていたりすることもあると思います。

こうしたときには、一人で抱え込まないで、家族や友達、先生、スクールカウンセラー、誰でもよいので、自分の心の内を話してみてください。

また、周りの人に話しづらいときには、電話やSNSなどの相談窓口を利用してみてください。このメッセージの下にも、相談窓口を紹介しています。

不安や悩みを誰かに打ち明けることには勇気がいるかもしれませんが、話を聞いてもらうことで、きっと心が軽くなるはずです。

もし、あなたの周りに元気がない友達がいたら、そっと声をかけてあげてください。また、悩んでいる友達がいたら、信頼できる大人につないでほしいと思います。

皆さんの気持ちを聞いてくれる人が、必ずいます。

不安な時、悩みがある時、是非、話してみてください。

相談窓口の紹介動画

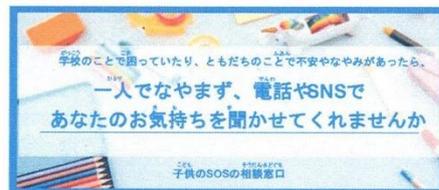


<https://youtu.be/CiZTk8vB26I>



電話やSNS等の相談窓口

(リンク先には警察、児童相談所等の相談窓口一覧もあります。)



https://www.mext.go.jp/a_menu/shotou/seitoshidou/06112210.htm



令和8年2月

文部科学大臣 松本 洋平