

# ひまわり

令和8年5月25日  
氷見市立北部中学校  
教育相談だより No.2

1学期の中間考査が終わりました。考査前に立てた目標を達成することができたでしょうか。

返却された答案用紙の見直しは、間違ったくやしさを、分からなかったあきらめもあり、なかなかやる気が出ない人もいます。それでも自分の弱点を知り、克服していかないと先には進めません。間違えたり分からなかったりするから勉強しているのです。反省を次に生かしていけるといいですね。

もうすぐ梅雨（つゆ）入りです。

梅雨の季節は、雨が降り続き服や靴がぬれたり、湿気で蒸し暑かったりして過ごしにくさを感じ、「梅雨なんてなければいいのに」と思うかもしれません。そこで、梅雨をポジティブに考えてみましょう。

雨の日は晴れの日に比べ、紫外線量が3割少なく湿度が高いので肌を潤してくれるそうです。また、雨音のリズムは、「1/fのゆらぎ」と言われています。私たち人間の心拍等も「1/fのゆらぎ」のリズムで動いているため、雨音を聞くことで自然と落ち着くそうです。ある大学の研究によると、晴れの日比べ雨の日の方が、ストレス軽減やリラックス増進、集中力や記憶力アップに効果があるようです。

雨は、自然災害につながる危険もはらんでいますが、時には違う視点から捉え、ポジティブに考える柔軟さをもてれば梅雨の季節が好きになれそうですね。

## ※ 6月 SC・SSW勤務日

SC・SSW	6月	時間
二上SC	5(金) 12(金) 26(金)	12:40~16:40
櫻井SSW	1(月) 8(月) 15(月) 22(月) 29(月)	12:40~16:40
坂井SSW	4(木) 11(木) 18(木)	13:00~15:00
飯田SSW	1(月) 11(木) 15(月) 29(月)	13:00~16:00
加納SSW	5(金) 12(金) 26(金)	9:30~11:30

### 相談（SOS）したいけど、相談できないのは・・・

- 相談したら、周りの人に迷惑がかかる
- 相談しても、どうせ解決しない
- 自分のような者が、周りの人に相談するわけにいかない
- 周りの人に助けを求めるのは、弱い人のすることだ
- 自分の悩みは、決して誰にもわかってもらえない
- 相談の仕方がわからないから、誰にも助けを求めない など



### 『何かをするより、何もしないことのほうがつらい（ジョージ・ハーバード）』

本来の悩みや不安ではなく、「相談しようか、どうしようか」ということが悩みになっていませんか？周りの人に助けを求めることは、勇気が必要かもしれませんが、自分の気持ちを聞いてくれる人、助けてくれる人が必ずいます。一步踏み出してみましょう。