

教育相談通信

No.3 令和8年9月11日発行

群馬県立渋川工業高校

生徒指導部 教育相談係

9月に入りましたが、お元気ですか。2学期は忙しいイメージがありますね。やる気が出ないときなどに覚えておいてほしい、かきくけこのルールを紹介します。

か 「環境を整える。まずは机の上や部屋を片付けることから」

き 「記録をつける。(やったことをメモすると、達成感や継続につながる)」

く 「区切る(タイマーで5分など短い時間を区切りながら集中力を切らさない)」

け 「計画倒れは当たり前。いいヨットは、倒れても元通りになろうとする
復元力を持っています。何度でも計画を立て直すうちに、だんだん
自分に合った計画を立てられるようになるでしょう」



こ 「声に出す。よくわからない文章でも、声に出して読むと、わかることがあります。声に出したり、手を動かすことで、脳のやる気を引き出そう」

等、工夫しながら、2学期もがんばってほしいと思います。

さて、「朝、起きるのがつらい。」、「なんかいつもと違うな」と感じたら、まずは、不調に気づくことができただけでも、◎です。そして、調子がいまひとつのときは、「どうしたら、自分を少し楽にしてあげられるだろう?」と考えてみて下さい。早く寝ることかも知れない。好きな音楽を聴くことかも知れない。誰かと話すことかも知れない。何もしないで休むことかも知れない。どんな小さなことでも、自分を大切にしようとして意識して行うことで、心と体のメンテナンスになります。また、「話せる人」を一人でいいから、持っておきましょう。友だちでも、家族でも、先生でもかまいません。すぐに問題が解決するとは限りませんが、話すことは頭の中を整理することにつながり、自然と視野が広くなり、心に余裕が生まれます。



忙しい毎日の中で、困ったり、悩んだりしたときに、一人で全部解決しようとしなくて大丈夫です。とにかく、抱え込まないことが大事です。また、いろいろなことを考えているからこそ、疲れる日もありますし、落ち込むこともあります。「自分は何をやっているんだろう」と思う日だって、あっていい。落ち込んでいる＝弱くなった、ではありません。むしろ、真面目に取り組んでいる人ほど、「もっとできたはず」「もっと頑張らなきゃ」と、自分に厳しくなってしまうことがあります。頑張ったことがすぐに結果になるとは限らないし、かなりあとになって「あのとき、あきらめなくてよかった」と思うこともある。あなたが思っているより、あなたはちゃんとやっています。2学期も焦らず自分のペースで進んでいきましょう。先生方は、いつでもみなさんの味方です。



◇ 先生方以外の相談窓口はこちら 「こんなことで相談していいのかな」と思うようなことや、「ちょっと聞いてほしい」だけでもOKです。○スクールカウンセラー 9月 18・25日(金)

群馬大学小児科こころのひろば

<https://kokohiro.med.gunma-u.ac.jp/>

さまざまな相談窓口が紹介されています。県教育委員会の中高中生向け LINE 相談なども掲載されています。「誰に相談したらいいかわからない」というときにも、参考になります。



みなさんを 2学期も応援しています