



教育相談部だより

福島県立福島商業高等学校
教育相談部 2020年12月17日



早いもので2020年も残すところあと数日です。今年は学業や進路、部活動、人間関係の悩みに加え、コロナウイルス流行による様々な不安、新しい生活様式の窮屈さなどストレスの多い1年だったと思います。冬休みは、頑張った自分をいたわり、新年に向け心身のリフレッシュに努めましょう。今号では、福商の先生方にストレス解消法などを紹介していただきました。

- ① ストレス解消法
- ② 落ち込んだ時やここぞという時に自分を奮い立たせるもの（言葉や音楽等）
- ③ 「級友ともっと親しくなりたいけれど、会話が続かない」と悩む生徒へアドバイス

国語科 A先生

- ① ランニング、ジムで汗をかき温泉に入るとスッキリします。
- ② 落ち込んだ時はちょっと高級なチョコレートを食べます。スイーツは元気の素です。
- ③ もっと親しくなりたいと思う相手は、きっと相手もそう思っていると思います。そして同じように悩んでいるかもしれません。率直に話してみると「私も～」ということも多いものですよ。



理科 B先生

- ① 運動をすること。（コロナ禍で激減してしまいましたが）笑うこと。
- ② （心配性なので）「成るように成る」と思うこと。
- ③ 明るく気軽に自然な気持ちで話すこと。



数学科 C先生

- ① 昨年までは放課後の部活動で生徒たちと一緒に汗を流すことでしたが、今はもっぱらサウナに入り、いろいろなモヤモヤを洗い流しています。
- ② ○自分を奮い立たせる言葉
自分の座右の銘を思い出すことですね。
 私は“**Play Hard**”（今できること、やらなければならないことを全力でやりきること!）と“**忍耐**”（しっかり準備を怠らず、ここぞという時に発揮すること!“堅忍果決“）です。
 ○落ち込んだ時、自分を奮い立たせる音楽
「それが大事（大事 MAN ブラザーズバンド）」
 ○勝負に挑むとき（試合前など）、自分を奮い立たせる音楽
「栄光の架け橋（ゆず）」「負けないで（ZARD）」
「Eye of the tiger アイ・オブ・ザ・タイガー（ロッキー3の主題歌）」
 の3曲をくり返し聴いて挑みます。
- ③ 親しくなりたいのであれば、まずは勇気を振り絞って、自分から声をかけてみましょう。
（今、話題になっていること、共通の趣味や特技などから切り出すなど・・・）
 話すときは、さりげない相手の良さを見つけ出し、「それっていいね!」とか「いいな～」
「うらやましいな～」とか褒めることをお勧めします。逆に他人の悪口やネガティブな言葉は口に出さない方が良いでしょう。



英語科 D先生

- ① 美味しいものを食べたり、日常から離れて普段と違うことをしてみたり、アロマやお香を焚いてゆっくり読書をしたり、ちょっと高い入浴剤を入れてお風呂の時間を楽しんだりしています。断捨離やアロマを使って掃除をするのも気分がスッキリします。
- ② 「心を燃やせ」 by 煉獄杏寿郎
- ③ 日頃から他人に興味を持つこと。その人の良い所や好きなものなど、たくさん考えることで聞きたいことや話してみたいことがでてくると思います。興味を持つことで更に深く聞いてみたくなったり、知りたくなったりするものではないでしょうか。人との出会いは「縁」だと思うので、その「縁」を信じて勇気を出すことも大切だと思います。



商業科 H先生

- ① “呼吸”
- ② 「progress」
- ③ 考え過ぎると、話題も言葉も出てきません。自然体で行きましょう。



体育科 I先生

- ① おいしいものを食べること。
- ② 「明日はいい事がある！！」
- ③ 無理して親しくなろうとしない。親しくなれる人は自然に親しくなるのではないかな。



商業科 J先生

- ① 本を読む。寝る。
- ② 「成功」は必ずしも約束されていないが、「成長」は必ず約束されている。(元日本代表監督アルベルト・ザッケローニ)
「不撓不屈」
- ③ 話すことが苦手な人は「聞き上手」を目指すといいと思います。相づちやリアクション、質問をして相手の話を引き出すなどして「聞き上手」を目指しましょう！また、多少コミュニケーションが苦手でもオープンマインドで相手と接することができれば次第に親しくなれると思います。心の窓は常に全開で！



事務部 Kさん

- ① 何も考えずに早く寝る。家族や友だちにスッキリするまで話す。
- ② BTSの音楽を聴いたり動画を見る。子どもを見つめる。(参考外だと思いますが…)
- ③ 現代はLINEやSNSが当たり前なので、そこでは仲良くやり取りできても、いざ会ってみると話せない！はあるあるだと思います。私もそのひとりだし、むしろ私はそんな時や初対面の人には怒っていると勘違いされるので、「仲良くなりたけれど、緊張して何を話していいかわからない」などと素直に伝えたりしています。相手も同じ気持ちだったりするので、それをきっかけに打ち解けたりできる時もあります。



～カウンセリングの予約方法～

田中(生徒指導室)、石田(保健室)
まで直接申し込んでください。

1月のカウンセラー来校日

15日 22日 29日

裏面にはスクールカウンセラーの菅原先生から「イライラや怒りの対処法」についてメッセージをいただきましたのでじっくり読んでください。心穏やかに、日々過ごしたいですね。

