

～ 教育相談だより (vol.2) ～

2017.5.25 (木)

新緑が目眩いさわやかな季節になりました。「目に青葉 山ほととぎす 初ガツオ」この季節になると、いつも口にしたくなる句です。半面、季節の変わり目で疲れが出てくる時期でもあります。体調はいかがですか？

今年も、校庭中のクスノキに花が咲き始め、いい香りを漂わせています。クスノキという名前は木全体が芳香を放っていることから「臭し(くすし)」が語源とする説、「薬の木」がクスノキになったとする説などがあります。カンファー(樟脳)は現在のような化学合成がない時代において、古くから医薬品として用いられてきたものです。樟脳(しょうのう)と聞くと、衣服などの防虫剤を思い浮かべる人が多いですが、同時に鎮静・リラックスにもはたらくとされています。ストレスによる神経過敏や興奮状態を鎮めて心を穏やかにしてくれますし、無気力状態や落ち込みに対しては心を高揚させてくれるそうです。頭をスッキリとさせることで認識力や集中力を高める効果もあるようです。休み時間など、校庭を散歩してみるのもいいかもしれません。

教育相談・保健室では、何でも相談にのりますので、気軽に訪ねてください。頑張りすぎずにポチポチいきましょう。

スクールカウンセラー 徳井恵美先生より

★心のサインに気づいていますか？

たとえば…

- ・なんだかやる気が出ない
- ・イライラして身近な人に当たってしまった
- ・食欲がない
- ・熟睡感がない…など



思いあたることがあれば、少し心が疲れているサインかもしれません。そのサインを自分でキャッチできることが大切です。そしてサインに気づいたなら、自分を労い、ゆったりと過ごす時間を大切にしてください。

それでも行き詰まりを感じたときは、ぜひカウンセリング室に足を運んでください。生徒の皆さんはもちろん、保護者の皆様にもご利用いただけます。

★カウンセリング室の利用方法

希望のある方は、担任の先生や教育相談担当の蓮井先生にお知らせください。また保健室で希望をお伝えくださっても結構です。

★スクールカウンセラー／徳井 恵美

私は今年度より、この高松第一高等学校にスクールカウンセラーとして勤めることになりました。学生時代はバスケット部でした(挫折しましたが)。映画や読書、美術館めぐりも好きです。どうぞよろしくお願ひします。