



生徒指導だより

令和6年5月8日号
岐阜北高等学校生徒指導部

新年度が始まり約一カ月経過しました。4月はバタバタと慌ただしく過ぎてしまったという印象ではないでしょうか。季節の変わり目なので、朝晩と日中の気温差によって体調を崩したり、新学期の疲れが出たりする時期でもあります。

緊張した日々が続き体も心も何となく疲れがたまってきたところだと思います。文武両道を志す北高生の皆さんは、この連休中も課題と部活で慌ただしく過ごす人が多いでしょう。

「なんだかだるい...」「やることはいっぱいあるのに、やる気が出ない...」「ペースがつかめない...」等々、いつもと違う自分に気づいているあなた、そんなあなたにとって何がいちばん良いのか、一緒に考える学校外部の相談窓口を紹介します。

ひとりで悩まないで、一緒に考えましょう

SNSを活用して「中高生SNS相談@岐阜2024」を期間限定で開設します。

SNS

中高生SNS相談@岐阜2024

☆いじめ、不登校、学習、進路、友だち、親子関係、人権に関すること等の相談

相談対象者

中学校、義務教育学校(後期課程)、高等学校、特別支援学校(中学部・高等部)の生徒のみ

どんな小さなことでも気軽に相談してね

相談期間

I期:令和6年5月5日(日)~5月14日(火)の17時~22時(10日間)
II期:令和6年8月21日(水)~9月3日(火)の17時~22時(14日間)
III期:令和7年1月5日(日)~1月14日(火)の17時~22時(10日間)
IV期:令和7年3月22日(土)~3月31日(月)の17時~22時(10日間)
(最終受付時間は21時30分まで)

変更になる場合があります

- ◆右の「登録用QRコード」を携帯等の端末で読み込んで友達登録してください。
- ◆うまくつながらない場合は、下の電話相談窓口を利用してください。



以下の相談窓口は、年間を通して開設しています。

電話

「子供SOS24」(夜間・休日・祝日を含めた24時間体制)

☆いじめ、不登校、学習、進路、友だち、親子関係、人権に関すること等の相談

フリーダイヤル(無料)

携帯電話からでもつながります。0120-0-78310

電話

教育相談ほほえみダイヤル 月~金曜日 9:30~16:15

(祝日、年末年始は除きます)

☆いじめ、不登校、学習、進路、友だち、親子関係、人権に関すること等の相談

相談対象

小学生から高校生までの児童生徒とその保護者等です。

フリーダイヤル(無料)

携帯電話からはつながりません。0120-745-070



自分自身を信じてみませんか

私たちはだれだって、立派なところもあれば恥ずべきところだってあります。世界遺産である富士山は、遠くから見ると立派で美しい山です。でも、実際に現地に出向き近くで見ると、荒々しい岩肌で登るのにはとても険しい山です。

才能があって世に何かを残すような人は、常に全力を出しています。「やる!」と決めたら全力でやる。全力というのは“全出し”ということなので、制限をかけていません。プラスに大きく開くとき、マイナスもそのぶん大きく開きます。自分を全出しすることで、良い面も悪い面も大きく表れます。表の面積が大きければ大きいほど、裏の面積も必ず大きくなる。逆を言えば、裏を出さないようにすればするほど、表も出てこなくなる。

『素の自分をさらけ出すことが怖い』という人は少なくありません。誰しも人間関係を構築するうえで社会的に他者に見せられる顔と見せられない顔というものを持っています。自分をさらけ出すことが怖いという人はコミュニケーションにおいて無意識的に相手に合わせて繕ってしまい、結果的に人間関係に疲れてしまう人が多いです。そして相手に合わせることで癖づいてしまうと、自分のやりたいこと・言いたいこと・本音などに蓋をしてしまって感情表現をうまくできなくなってきたりします。

コインは表を出せば、必ず裏もついてくるわけで、積極的に良い面を出していくと、悪い面とか癖が強い面は自然と現れる。だからといって、わざわざ悪い面を出そうとしなくてもよいですが、自分の良いところを全力で出そうとするときに、自然と出てきてしまう悪いところは、気にしすぎることはないと思います。

一番近いところで自分を見るのが、自分。自分については、粗や険しさしか見えないことがあります。それは、自分自身を遠くから見ることができないから。だから、自分に言ってあげてほしいんです。思いっきりやってみな。自分という存在は、自分が思っている以上に美しい山なのかもしれません。だからこそ、みなさんに言いたい。もうちょっと自分自身を信じてみませんか? 自分を制限するのを止めてみませんか?

あなたは どう思いますか?