

# 教育相談だより 4月号



下関商業高等学校  
教育相談・人権教育部

みなさん、こんにちは。教育相談担当の有光です。

いよいよ新学期がスタートしましたね。新しい環境にはもう慣れましたか？

周りはみんな友だちがいるのに、自分だけが取り残されたような気がしている人もいるかもしれませんが、不安なのはあなただけではありません。顔を上げて、周りを見てください。自分が思うほど、みんながクラスに溶け込んでいるわけではないと思います。一人でぼんやりしている人や、何となく気の合いそうな人もきっといるはずですよ。

また、無理をして、狭い人間環境の中で、誰かと群れる必要もありません。一人で行動できる人は強いなあとは思います。物理的に一人で行動することと、精神的に孤独なのはまた違います。心の通い合う人があなたのココロの中にひとりでもいればそれで十分です。

緊張で体が硬くなっていると、心も硬くなりがちです。

休み時間はしっかり伸びをしてください。

空を見上げて、深呼吸することも、大きなため息をつくことも大切です。



## メール相談始めました

メールの方が相談しやすいという人はぜひ、活用してください。匿名でも構いません。内容にもよりますが、できるだけ早く返信します（夜間はそのぞく）。

教育相談以外の先生に相談したいときは、「〇〇先生へ相談」と、タイトルに記入してください。

メールアドレス：[soudan@shimosho.ed.jp](mailto:soudan@shimosho.ed.jp)

QRコードはこちらです。→



今年度の教育相談担当：

有光靖恵（英語）

財満千里（国語）

金子聖子（保健室）

増田彩（スクールカウンセラー）