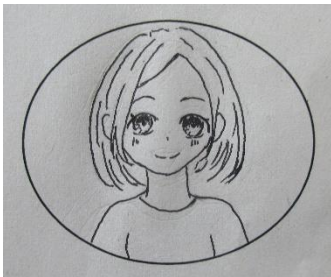




## 教育相談だより

福島県立ふたば未来学園高等学校  
生徒指導部 教育相談係  
第5号 令和4年8月31日発行

教育相談だよりをご覧いただきありがとうございます。夏季休業明け、皆さん、いかがお過ごしですか？学校生活に慣れていけるよう少しずつ自分の心と体を整えていきましょう。さて、前回に引き続き、今回も皆さんの身近にいる3名の先生方にインタビューした内容を紹介したいと思います。高校時代、誰がどんな悩みを持っていたのか。イラストを参考に想像してみてください。



### ★1 高校時代、何について悩んでいましたか？

☞ 人間関係、部活動（競技について）、進路など

2 どのようにして悩みに向き合いましたか？ or 解決しましたか？

☞ ①自分で対処できるものなのか。他者の力を借りなければならないものなのか考える。

②解決できるものなのか。解決できないものなのか判断する。

③行動に移す。（解決できないものは発想を変えたりして受け入れる）

3 今現在、何か悩んでいることはありますか。

☞ 悩んだりすることもあります。それでいっぱいいっぱいになる前に対処しています。

4 自分を励ましてくれる言葉を教えてください。

☞ 「何事も自分次第！」自分に起こることに対して感情をもったり考えて行動するのは自分です。嫌と思うから嫌だし、苦しいと思うから苦しい。変える行動を起こさないから何も変わりません。当たり前です。だからこそマイナスなことに対しての考え方を変えることが行動を変え、結果を変えることにつながると考えています。

### ★1 高校時代、何について悩んでいましたか？

☞ ① 進路（やりたいことが見つからない）

② 部活（先輩方が全国大会に出場している部なので、自分たちの代がそれを止めてしまったら…という恐怖&悩み）

2 どのようにして悩みに向き合いましたか？ or 解決しましたか？

☞ ① 進路…高3の時に会った商業の先生に相談。たくさん話を聞いてもらい自己の考えを整理して、目標、進路を見つけました。

② 部活…スケジュールや目標をしっかりマネジメントして（時期と到達度の管理。達成できない時はすぐ見直しして修正）。大会に臨みました。

3 今現在、何か悩んでいることはありますか。

☞ 悩みが尽きないことが悩みです。

4 自分を励ましてくれる言葉を教えてください。

☞ 「努力なくして力なし」、「準備は成功の鍵」

高校時代、部活動で努力することを欠かさず一生懸命活動し、結果、全国大会に出場することが出来た経験から。

★1 高校時代、何について悩んでいましたか？

☞ 将来どんな職業に就きたいか。どの大学に行けばよいか。

2 どのようにして悩みに向き合いましたか？ or 解決しましたか？

☞ 悩みは消えないので、悩む時間を短くするように心がけました。定期考査や大学入試対策をしないといけないので、まずは勉強をすることに集中し、休憩中にちょっと悩み、また勉強する…とやっていたら悩み時間が減りました。

3 今現在、何か悩んでいることはありますか。

☞ よく分かりません。「悩み」というよりは、「一時的に戸惑う」という感覚が多々ありますが、すぐ解決します。

悩んでも解決しないこともあるので、前を向いて頑張っています！

4 自分を励ましてくれる言葉を教えてください。

☞ 「人間なんで。」少しあきらめのニュアンスがある言葉ですが、これを言うと全部解決する気がします。人間なんで。



スクールカウンセラー

時間9：30～16：15

9	2日、16日、30日
10	7日、21日、28日
11	4日、18日、25日
12	2日、9日、16日
1	13日、20日、27日
2	3日、10日、24日

スクールソーシャルワーカー

時間9：30～16：15



9	1日、15日、22日、29日
10	6日、20日、27日
11	17日、24日
12	1日、8日、15日
1	12日、19日、26日
2	2日、9日
3	9日、16日

生徒の皆さん、保護者の皆様で、スクールカウンセラー、スクールソーシャルワーカーにご相談されたい方は、下記の担当者までご連絡いただければ幸いです。

福島県立ふたば未来学園中学校・高等学校

電話：0240-23-6825

担当：岡部



、久場



、箭内



美術部の皆さん。イラストのご協力ありがとうございました！