



# 教育相談だより 第4号

令和8(2026)年3月23日発行  
岩手県立盛岡第三高等学校 保健相談課



令和7年度が終わろうとしています。雨にも負けず、風にも負けず、猛暑にも、大雪にも、熊にも負けず、よく通い、学びましたね。皆さん、一年間本当にお疲れ様でした！春休みには、元気パワーをチャージしてくださいね。春は、変化が多い季節です。1日1回、深呼吸をして、今日の自分を認めることから始めてみましょう。困ったときには、お話を聞かせてください。いつでも相談を受け付けていますよ。

## ありがとうのワーク

### 1 この一年、共に過ごしたあなたへ「ありがとう」

楽しい時間は、あっという間に過ぎていきますね。同じ教室で過ごした皆との時間も、ひと区切り。4月からは、新しい環境での日々が始まります。

嬉しかったこと、支えられたこと、励まし合えた瞬間、一緒に笑ったこと。そんな思い出に「ありがとう」を添えて、ぜひ伝えてみてください。話しても、メモを渡してもよいでしょう。

感謝の言葉は、人と人の距離を温かく結び直してくれる、素敵なものなのです。



#### 【書いてみよう】

① この一年、私が( ) ( )さんに助けられたこと

---

② ( ) ( )さんに伝えたいひとこと

---

### 2 頑張った私へ「ありがとう」

この一年、うまくいった日もうまくいかなかった日も、あなたは毎日確実に歩んできました。振り返ると、「できなかったこと」が気になりやすいものですが、「続けたこと」や「諦めずに踏ん張った時間」を思い出してみましょう。

毎朝登校した。真剣に学習に取り組んだ。友達との関係に悩みながら向き合った。これらはすべて、あなたの素晴らしい「成果」です。まずは「よくやった、私！」と声をかけてあげてください。それが次のスタートへのエネルギーになります。



#### 【書いてみよう】

① 今の私に「よくやった」と言えること

---

② 4月からの私へ、励ましのひとこと

---

## 今のうちに小さな準備を

新年度が近くなると、「ちゃんとやっていけるかな?」、「新しい人間関係は大丈夫かな?」といった不安が生まれるのは自然なことです。不安は「弱さ」ではなく、次の一步を踏み出すために心が準備を始めているサインなのです。春休みには、環境が変わっても自分の軸がぶれないように、小さな習慣を整えておきましょう。

- 生活リズムを整える(早寝早起き、食事)
- 机の周りを一度リセットする
- 春から始めたいことを1つ決める

こうした小さな準備が、4月の自分を助けてくれますよ。



## さあ、4月7日は始業式です

新年度の初日は、誰でも少しドキドキします。その緊張は、これからの時間を大事にしようとしているから生まれるのです。

うまく話せなくても大丈夫。ゆっくりと、あなたのペースで馴染んでいきましょう。

### 心を軽くするヒント

#### ★ 深呼吸をひとつ

席についたら、まずはゆっくり息を吸って、長く吐く。  
それだけで心のスイッチが少し落ち着きます。

#### ★ 「笑顔でうなづく」だけで OK

無理にたくさん話さなくてよいのです。呼ばれたときに笑顔を見せたり、うなずいたりするだけで、相手は「話しやすい人だな」と感じてくれます。

#### ★ 返事ができたら合格

初日は、無理に自分から話しかけなくても大丈夫。  
返事ができたら、立派な一步を踏み出せています。

#### ★ 名前をひとりだけ覚えてみる

今日はひとりの名前を覚えることができれば100点満点！ やったね！

#### ★ 「疲れるのがふつう」と知っておく

新しい環境では、いつもより気を使います。帰ったあとでぐったりしても、それは自然なことです。「今日の私、よく頑張ったね！」と自分に声をかけましょう。



## 行事予定（終業式から4月まで）

<b>3月</b>	23日（月）	終業式、離任式、賞状伝達式
	24日（火）	国内研修旅行（～26日）、春休み（～4月6日）
	27日（金）	新入生入学手続き日
<b>4月</b>	7日（火）	新任式、始業式、2・3年写真撮影、駐輪指導
	8日（水）	入学式、1年次PTA・教育振興会理事会① ※2・3年は係生徒のみ登校
	9日（木）	対面式、身体測定、1年写真撮影、1年オリエンテーション
	10日（金）	新入生研修、2年スタサポ・3年全統M①（～13日）
	11日（土）	開校記念日
	13日（月）	1年スタサポ
	14日（火）	面談週間①【D時程】（～17日）、校歌練習会（～15日）、尿検査
	15日（水）	各種委員会
	16日（木）	自転車街頭指導①（～17日）、部集会、耳鼻科検診（1年）
	17日（金）	心臓・結核検診（1年）
	22日（水）	7校時金曜7校時授業
	24日（金）	7校時水曜7校時授業、議案書審議
	29日（水祝）	昭和の日



### 保護者の皆様へ

いつも子どもたちを支えてくださり、ありがとうございます。一年の節目を迎え、保護者の皆様も特別な思いを抱いていらっしゃると思います。

さて、思春期の子どもたちは、日々の人間関係や学習により心が揺れやすい環境に置かれています。そのため、大人の「正しい意見」を重く感じてしまうこともあります。

子どもが前を向く力を取り戻すために必要なのは、「自分は受け止めてもらえている」という安心感です。これを「安心の土台」と呼びます。

#### 「安心の土台」をつくる3つのコツ

##### ① 気持ちを受け止める

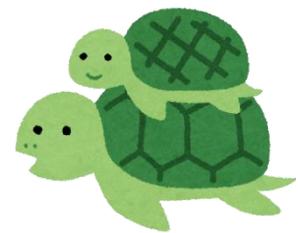
「そう感じていたんだね」と、まずは気持ちに寄り添いましょう。

##### ② 解決策より「安心」を渡す

助言の前に「話してくれてありがとうございます」と伝えましょう。子どもは心の力を取り戻します。

##### ③ できていることに目を向ける

「学校に行けた」、「話せた」など、小さな一歩に光を当てましょう。自信が育ちます。



正論を伝えることは大切ですが、その前にしっかりと「安心の土台」があることで、子どもはその言葉を励ましとして受け取ることができます。新年度の不安が大きい時期だからこそ、「あなたの味方だよ」という姿勢で見守ってあげてください。どうぞよろしく願いいたします。

# ひとりで悩まず、相談してみませんか？

人に頼るのは恥ずかしいことはありません。  
 つらい時は、ひとりで悩まずに助けを求めてください。  
 誰かに相談されたことが大きすぎて大変な時も、助けを求めてください。



相談内容	相談窓口	連絡先	受付日時
いじめなど	24 時間子供 SOS ダイヤル	0120-0-78310	毎日 24時間
18 歳までの 子供からの 相談	チャイルドライン	0120-99-7777	毎日 16:00~21:00
	チャイルドライン (チャット)	<a href="https://childline.or.jp">https://childline.or.jp</a> (「チャットする」から入る)	木~土曜、第1・第3水曜 16:00~21:00
緊急の 精神医療相談	岩手県精神科 救急情報センター	019-624-6791	毎日 24 時間 ※主治医があれば先に相談を。
悩み全般	盛岡いのちの電話	019-654-7575	月~土曜 12:00~21:00 日曜 12:00~18:00
	いのちの電話 インターネット相談	<a href="https://www.inochinodenwa-net.jp/">https://www.inochinodenwa-net.jp/</a> (所定のフォームに入力)	
学校生活	ふれあい電話	0198-27-2331	月~金曜 9:00~17:00
※校内相談受付 生徒のみ利用 可	「盛岡三高 こころの相談室」  	方法① 本校 Microsoft Teams 投稿欄に掲載された 「こころの相談室」のリンクから Forms にアクセスする。 方法② スマートフォン等で左の QR コードをスキャンし、 Forms にアクセスする。  ※先生に関する悩み、自分自身に関する悩み、人間関係に関する 悩み、部活動に関する悩みなど、副校長のみが相談内容を確認し、 プライバシーを守った上であなたが希望する相談相手につなげます。 なお、これは相談窓口であって、双方向の相談体制ではありません。	
文部科学省「子供の SOS の相談窓口」 ※内容や方法から相談先を絞り込むことができるサイトです。 <a href="https://www.mext.go.jp/a_menu/shotou/seitoshidou/06112210.htm">https://www.mext.go.jp/a_menu/shotou/seitoshidou/06112210.htm</a>			
厚生労働省「まもろうよこころ こころを落ち着けるための Web サイト」 ※相談以外の方法を紹介しています。 <a href="https://www.mhlw.go.jp/mamorouyokokoro/ochitsukeru/">https://www.mhlw.go.jp/mamorouyokokoro/ochitsukeru/</a>			