



# 教育相談だより 第1号

令和8(2026)年4月7日発行  
岩手県立盛岡第三高等学校 保健相談課

進級、入学おめでとうございます！

期待と不安が入り混じった春がやってきましたね。新しい環境に慣れるには時間が必要です。焦らず、周りの人と手を取り合って歩みましょう。ぜひ、限りある高校時代を楽しんでください。

「教育相談だより」は、皆さんにホッとしてもらえるような情報を発信していきます。よろしくお願いします。

## 1 新学期を迎えたあなたへ

### ■春はゆっくり動き出そう

新しい学年が始まると、「ちゃんとしなきゃ」「早く慣れなきゃ」と気持ちが前のめりになりますね。新しい環境では、頭も心もフル回転しています。どんな人がいるのか、教室の雰囲気はどうか、授業のペースはどんな感じか……。そんな一つひとつを確認しているだけで、あなたは立派に前へ進んでいますよ。無理に走り出さなくてもよいのです。ゆっくり歩いているだけで大丈夫。

最初の1～2週間は「観察期間」くらいに思ってよいでしょう。クラスメイトの名前を覚える。席から見える景色に慣れる。先生の声に耳が慣れる。こういう小さな積み重ねが、あなたのペースを作っていきます。

まずは、「完璧に準備しよう」ではなく、「ゆっくりでいいんだよ」と自分自身に言ってあげるとよいでしょう。ゆっくり動くことで、少しずつ見えてくる安心もあります。焦らず、自分のリズムで春を迎えましょう。



### ■ 友達は「作る」ものではなく、時間の中で「育つ」もの

新年度になると、「早く友達を作らなきゃ……」と思って緊張してしまいがちです。でも、本当の友達は、ある日突然「できる」わけではありません。あいさつを交わす、同じことで笑う、困っているときに声をかける。こうした「小さな一歩」の積み重ねが、ゆっくりと関係を育てていくのです。

最初のうちは、手探りでぎこちないものです。会話が続かなくても、気まずい沈黙があっても、それは自然なスタートの姿です。

大切なのは、「今日は少しだけ話せた」「笑って返してくれた」といった、小さな変化に気づくこと。それが、関係が育っているサインです。

友達づくりは競争ではありません。急がなくていいし、無理に全員と仲良くする必要もありません。植物と同じで、「水やりのような小さな行動」を続けることで育っていきます。一歩ずつで十分ですよ。



## 2 教育相談のご紹介

### (1) カウンセラーの先生方

佐々木 志帆子 (ささき しほこ) 先生 県立学校スクールカウンセラー・臨床心理士  
菅原 憲 (すがわら けん) 先生 心理臨床オフィスすがわら・臨床心理士  
鈴木 りほ (すずき りほ) 先生 未来の風せいわ病院・精神科医

- ・ カウンセリングは、1回 50 分間(無料)です。
- ・ 相談内容はどんなことでも構いません。
- ・ 保護者の方も利用できます。
- ・ 面談を希望する場合は、担任や教育相談担当にお知らせください(生徒の皆さんは、インターネット相談受付システム「盛岡三高こころの相談室」からも申し込めます。保護者の方は、お電話ください)。



### (2) 今年度のカウンセリング日程

4月24日(金) 14:30~16:30	菅原 憲 先生	10月22日(木) 10:00~16:45	佐々木 志帆子 先生
4月30日(木) 10:00~16:45	佐々木 志帆子 先生	10月30日(金) 14:30~16:30	菅原 憲 先生
5月21日(木) 10:00~16:45	佐々木 志帆子 先生	11月18日(水) 10:00~16:45	佐々木 志帆子 先生
5月22日(金) 14:30~16:30	菅原 憲 先生	11月20日(金) 14:30~16:30	菅原 憲 先生
6月18日(木) 10:00~16:45	佐々木 志帆子 先生	12月9日(水) 13:30~15:30	鈴木 りほ 先生
6月19日(金) 14:30~16:30	菅原 憲 先生	12月17日(木) 10:00~16:45	佐々木 志帆子 先生
7月9日(木) 10:00~16:45	佐々木 志帆子 先生	12月18日(金) 14:30~16:30	菅原 憲 先生
7月15日(水) 13:30~15:30	鈴木 りほ 先生	1月22日(金) 10:00~16:45	佐々木 志帆子 先生
7月17日(金) 14:30~16:30	菅原 憲 先生	1月29日(金) 14:30~16:30	菅原 憲 先生
8月19日(水) 10:00~16:45	佐々木 志帆子 先生	2月12日(金) 14:30~16:30	菅原 憲 先生
8月21日(金) 14:30~16:30	菅原 憲 先生	2月17日(水) 10:00~16:45	佐々木 志帆子 先生
9月24日(木) 10:00~16:45	佐々木 志帆子 先生	3月17日(水) 10:00~16:45	佐々木 志帆子 先生
9月25日(金) 14:30~16:30	菅原 憲 先生	3月19日(金) 14:30~16:30	菅原 憲 先生
9月30日(水) 13:30~15:30	鈴木 りほ 先生		

### (3) 教育相談の窓口担当(教員)

本校のすべての先生方が、皆さんのお話を耳を傾けます。教育相談についての窓口・とりまとめ役は、私たちが務めています。気軽に声を掛けてくださいね。

渋田 智恵子 (しぶた ちえこ) 3年・国語・音楽部 ※教育相談主任  
後藤 智聡 (ごとう ちさと) 2年・国語・書道部  
野寄 友則 (のぎき とものり) 2年・化学・科学部  
中西 慶子 (なかにし けいこ) 1年・養護教諭

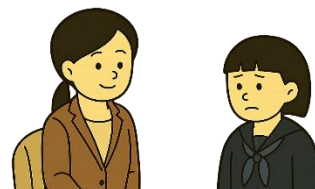
### (4) 教育相談室はこちらです(校舎1階 東側 事務室隣)

生徒昇降口	エレベーター	トイレ	階段	職員玄関	保健室
ホール					
教育相談室			事務室	校長室	

※利用の際は先生方が付き添います。

### 3 つらい時は相談してね

つらい時は、一人で悩まず助けを求めてください。  
誰かに相談されて大変な時も、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 <u>生徒のみ利用</u> 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>			

## 4 行事予定（4月・5月）



4月	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
	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（LHR・議案書審議）、 <u>カウンセリング（菅原先生）</u>
	29日（水祝）	昭和の日
	30日（木）	<u>カウンセリング（佐々木先生）</u>
5月	3日（日祝）	憲法記念日
	4日（月祝）	みどりの日
	5日（火祝）	こどもの日
	6日（水）	振替休日
	7日（木）	自転車点検（～8日）、データサイエンス入門講座（2年）
	8日（金）	【C時程】
	11日（月）	教育実習（～29日）、中央委員会
	12日（火）	校歌等練習会
	13日（水）	生徒総会
	15日（金）	7校時LHR（27日と交換）、壮行式、眼科検診（3年）、PTA・教育振興会総会
	20日（水）	【C時程】避難訓練
	21日（木）	<u>カウンセリング（佐々木先生）</u>
	22日（金）	県高校総体前期日程（～24日）、眼科検診（2年）、 <u>カウンセリング（菅原先生）</u>
	26日（火）	金曜授業
27日（水）	7校時15日と交換、内科検診	
29日（金）	県高校総体中心会期（～31日）、眼科検診（1年）	



### 保護者の皆様へ

お子様のご入学、そして進級、おめでとうございます。

新年度は、子どもたちの生活や人間関係が大きく動く時期です。何となく元気がない、言葉数が少ない、帰宅後すぐに寝てしまうなど、子供たちの言動が変わることがあるかもしれません。そんな時は、「お疲れさま。頑張っているね。」と声を掛け、ゆっくり話を聴いてあげてください。

また、この時期は、保護者の皆さま方も心や体に疲れが出やすくなります。お子さんのことやご家庭のことなど、気がかりなことがあれば、どうぞスクールカウンセリングをご利用ください。保護者の皆さまの安心や笑顔が、子どもたちを支える大きな力になります。