

# 教育相談だより 第3号



令和7(2025)年12月23日発行

岩手県立盛岡第三高等学校 保健相談課

早いもので、今年も残りわずかとなりました。

皆さんにとって、2025年はどんな一年でしたか？ 今年はこんなことがありましたね。

- ❖ 8月15日、終戦80年の節目を迎えました。日本各地で不戦と平和を誓う催しが開かれました。
- ❖ 米大リーグ・ドジャースの大谷翔平選手が、ナ・リーグ最優秀選手（MVP）に選出されました（3年連続4度目）。打率2割8分2厘、リーグ2位の55本塁打、102打点の成績で、主に1番打者を務めて146得点は両リーグトップ。
- ❖ 日本漢検協会主催「今年の漢字」は「熊」。目撃や被害の情報が頻繁に入り、本校の近隣にも姿を現すなど、不安な日々が続きましたね。人の日常生活圏にクマ・イノシシが出没した際、安全確保等の条件の下で、市町村が委託等した者による銃猟を可能とする「緊急銃猟制度」が新たに設けられました。
- ❖ 「流行語大賞2025」は、女性初の内閣総理大臣 高市早苗氏の「働いて働いて働いて働いて働いてまいります」。
- ❖ 「令和の米騒動」と呼ばれるお米の買い占め・高騰により、政府備蓄米の放出がありました。
- ❖ 4月から10月に開催された大阪・関西万博の公式キャラクター「ミャクミャク」の人気が高まりました。
- ❖ 坂口志文氏がノーベル生理学・医学賞を、北川進氏がノーベル化学賞を受賞しました。日本人のダブル受賞は2015年以来10年ぶりです。

毎日忙しい三高生の皆さんには「飛ぶように一年が過ぎた！」と感じていることでしょう。12月24日から1月8日は冬休みです。心と体を休めながら、自分を振り返り、新しい年への準備をしましょう。



## 卒業式までの主な行事

1月	1日（木）学校閉庁日（～3日）
	5日（月）直前マーク模試②（3年、～6日）
	7日（水）3年冬季講習（～8日）
	9日（金）始業式
	10日（土）特別講習⑦（3年）
	15日（水）カウンセリング（佐々木先生）、【C時程】
	16日（金）3年4校時授業
	17日（土）大学入学共通テスト（～18日） 駿台模試（1・2年）
	19日（月）共通テスト自己採点
	20日（火）3年二次対策授業開始 探究・STEAM学びの成果発表会
	22日（木）進研記述模試③（2年）
	23日（金）進研記述模試③（1・2年）
	28日（水）1・2年合同総探
	29日（木）小論文講座（3年）
	30日（金）カウンセリング（菅原先生）
	31日（土）3年進学支援NW事業

2月	4日（水）カウンセリング（佐々木先生）、 学校生活アンケート
	5日（木）後期末考査（1・2年、～10日）
	12日（木）進研マーク模試①（2年、～13日）
	16日（月）面談週間、【D時程】（～24日）
	17日（火）各種委員会
	18日（水）1・2年合同総探、【C時程】
	19日（木）SRH発表会
	20日（金）カウンセリング（菅原先生）
	22日（日）東大講座・難関大講座（2年）、 最難関大講座（1年）
	24日（火）4時間授業
	25日（水）国公立大学前期試験（～26日）
	26日（木）大掃除、6時間授業
	27日（金）卒業式予行、同窓会入会式、歓送会 論文作成講座（2・7）

3月	1日（日）卒業式
	2日（月）代休日



# ポジティブ振り返りシート

今年を明るく振り返り、来年につなげましょう。

## ★今年のハイライト

Q1 今年一番うれしかったことは？



Q2 「やってよかった！」と思える挑戦は？

Q3 誰かに感謝したい出来事は？

## ★自分の成長を分析

Q4 去年の自分と比べて変わったところは？

Q5 新しくできるようになったことは？

Q6 自分のいいところを 3 つ挙げてみよう。

- ①
- ②
- ③



## ★来年につなげる

Q7 来年も続けたい習慣は？

Q8 来年挑戦してみたいことは？

Q9 「未来の自分」への応援メッセージを書こう。





## 受験生の皆さんへ

「集中したいのに集中できない」、「大事な場面になると緊張してしまう」という人はかなり多いものです。でもそれは自然なことなのです。集中力を上げ、緊張を味方につけるコツをご紹介します。

### 集中を高める工夫

- 25分集中+5分休憩(ポモドーロ法)は、勉強の効率アップにつながります。
- 休憩時間にはしっかり休みましょう。
- スマートフォンを机から離し、学習環境をシンプルにしましょう。
- 試験会場で問題を解いている自分をイメージしてみましょう。
- 頭がごちゃごちゃしてきたら身体を動かしてみましょう。太陽の光を浴びるのも効果的です。

### 緊張と上手く付き合うコツ

- 緊張は「頑張ってきた証」です。適度な緊張は集中力を高めてくれます。
- 深呼吸(鼻から3秒吸う、口から4秒吐く)を繰り返しましょう。次第に心拍が落ち着きます。
- 「できることはやった、きっとできる」と自分に声を掛けましょう。
- 試験場ではみんな緊張していますね。この状況を楽しんでしまいましょう。

これまでの努力を信じて、試験当日は「今できること」に集中してください。

家族、友人、後輩、先生方は、皆さんが出揮げるよう、強く念じています。



## 保護者の皆様へ（見守りのお願い）

日頃より、子どもたちの学びと成長を見守ってください、ありがとうございます。冬休みは、子どもたちが一年を振り返り、心身を整える大切な時間です。次の三点について、ご協力をお願いいたします。

- 1 生活リズムが乱れやすい時期です。睡眠・食事・運動のバランスを意識できるよう、環境づくりと声かけをお願いします。
- 2 受験を控える子どもは、特に緊張や不安を抱えやすいものです。努力を認め、安心できる言葉をかけていただけますと、力を発揮しやすくなります。
- 3 表面の「ポジティブ振り返りシート」を子どもたちと一緒に取り組むことで、成長を共有できます。ぜひご家庭でも「今年のよかつたこと」「来年の楽しみ」を話題にしてみてください。

学校と家庭が協力し合うことで、子どもたちは安心して次のステップへ進むことができます。冬休みが、子どもたちにとってあたたかく充実した時間となりますように。引き続きご支援をお願いいたします。

# 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ではありません。

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。	 盛岡第三高等学校「こころの相談室」
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>			