



相談室だより 第8号

なごみ



令和7年12月18日
愛知県立津島高等学校
保健相談部

「効率がいい方法」とは？

考査前になると、「効率よく勉強するにはどうしたらよいですか？」と聞いてくる生徒がいます。よくよく聞いてみると、普段たいして勉強していないから、考査前になり時間がなくて焦っていることがわかりました。考査前にポイントだけ手っ取り早く教えてもらう勉強で、真の実力がつくのでしょうか？本校はほとんどの生徒が大学進学しますが、最後に笑って合格できる生徒は、地道な努力を惜しまない生徒だと思います。努力を続けることで、効率よく勉強できるようになっていくのではないのでしょうか。

人の「悩み」も同じことがいえるのではないのでしょうか。こんな苦しい状況からさっさと抜け出して、自分が納得する形で解決したいと思うでしょう。しかし、現実はそのないうまくいきません。相手がいる人間関係の悩みは特に思うような解決策は見つかりにくいのです。時間がかかるのです。効率よく解決なんてできません。だから、我々は悩んで、悩んで悩み抜いて打開策を探していくのです。人からのアドバイスを参考にすることもあります。最後は自分でどの道を選ぶか考えなくてはなりません。

生きている限り、我々は何度も壁にぶち当たります。その壁に向き合い、自分で乗り越えていくことで、「効率のいい生き方」も身についてくるのではないのでしょうか。高校生の悩みは、本人にとっては深刻かもしれませんが、大人になったら「あのとき、どうして辛かったのだろう。」と思うようなこともたくさんあります。ひとりで解決するのが大変だと感じるのなら、是非、信頼できる大人を頼ってみてください。その中に本校の「相談室」も入れてくれると嬉しいです。



スクールカウンセラーが来校します

立松容子先生(臨床心理士)

スクールカウンセラーへの相談を希望する人は、保健室または担任に声をかけてください。

来校予定日

1月13日(火)

2月 3日(火)

3月13日(金)

※3月13日(金)が追加されました。

相談日(なごみルーム)があります

相談日(なごみルーム)は、相談担当の先生が相談室にいます。悩んだり困ったりしたとき、なんだか心がもやもやするとき、誰かに聞いてほしいとき…一緒にお話しませんか。

相談室の扉をノックしてみてください。

相 談 日

12月22日(月)

終礼後12:45~14:15

上記以外の日時に相談したいときは、保健室に声をかけてください。相談日時を調整します。