

令和7年度

# 教育相談だより

## 第2号

5月30日発行  
教育相談部



### 高校総体、中間考査、「椎樹祭」と大忙しの5月、お疲れ様でした！

新年度が始まって、2ヶ月がすぎました。1年生は高校で初めての定期考査でしたね。テスト範囲がとても広くて覚えることの多さに圧倒されてしまった人もいるでしょう。2, 3年生は総体や定演、椎樹祭準備等の忙しい時期を乗り越えての中間考査でした。皆さん、ベストは尽くせましたか？ 他人とテストの点を比較するのではなく、以前の自分よりも真剣に取り組めた、新しい勉強法を試してみた、など自分の中の変化に目を向けてその頑張りを讃えてあげましょう。一番のライバルは自分であり、自分の心がいいと思えばそれは自分なりの目標達成です。テスト返却後は少し気持ちが落ち込みやすいですが、どんな結果も次への糧として「よし、また今から頑張ろう！」と前向きに捉えましょう。



☆☆☆☆☆☆

「椎樹祭」もお疲れ様でした！！ 今、皆さんは心地よい疲れと充実感を感じていることと思います。この一大イベントを通して、クラスメイトや部活動の仲間といつも以上にたくさんコミュニケーションがとれたのではないのでしょうか。お互いの気持ちや考えを理解し合いながら、協力して楽しく活動できたでしょうか。クラスや部活動内でみんなで気持ちよく活動するためにはどうしたら良いか、普段の自分の行動を少し振り返ってみる機会としてください。この経験が今後の皆さんの貴重な糧となることを願っています。



#### 教育相談週間

学校のこと、友達のこと、家族のこと、どんなことでも。気軽におしゃべりに来ませんか？

- ・ 期間と時間：6月16日（月）～6月20日（金）放課後（16：00～16：45）
- ・ 場所：第1教育相談室（南校舎1階学習室西隣）

\*\*\*\*\*スクールカウンセラー（木村幸代先生）来校予定\*\*\*\*\*

1学期・・・6月11日(水)、6月25日(水)、7月9日(水)

※カウンセリングは原則として予約制です。担任、教育相談担当、保健室の吉田先生まで連絡してください。

保護者の皆様もぜひご連絡ください。

高崎女子高等学校 電話番号 027-362-2585

## 🌸 スクールカウンセラー便り 🌸

ストレスに向き合うのに効果的な「幸せホルモン」をご紹介します！

悩んだ時や気分が落ち込んでいる時は、ネガティブな考えに縛られてしまいます。その結果、さらに自信をなくし悲観的になっていきます。そんな時は、少し立ち止まって自分から距離を置いて、まわりを見つめ直してください。全てがダメだと思っていたけれど、良い面もあったことに気がつくでしょう。

少し元気が出てきたら、好きなことをしたり体を動かしたり、友だちや家族とおしゃべりしてみます。脳の報酬系が刺激され、「やる気スイッチ」が、再稼働されます。



### ドーパミン

別名：快樂物質（神経伝達物質）  
達成感や爽快感をもたらす  
集中力を引き出す  
目標を達成すると、その都度分泌されます。

大きな目標でなくていいのです。  
日々の小さな「頑張れた！やり遂げた！」があなたを支えます。  
わくわく感はやる気を  
キープしてくれます。



### セロトニン

別名：精神安定物質（神経伝達物質）  
一定のリズムのある動作を繰り返すと、  
脳が「安定している」と感じてセロトニンが  
分泌され、不安やストレスを和らげてくれます。  
ダンスや筋トレ、自転車こぎは効果的です。  
セロトニンは、朝日を浴びると増加し、夜になると睡眠を促すメラトニンに変わります。  
90%が消化管に分布しており、腸の蠕動運動にも関わっています。



### オキシトシン

別名：愛情ホルモン  
スキンシップやリラクゼーションによる肌の触覚刺激によって、分泌されます。動物を見たり触ったりして「可愛い！」と胸キュンした時等に分泌されます。  
胸キュンするものは 何でしょう？



### エンドルフィン

別名：脳内麻薬  
「ややきつい」程度の運動など、心肺機能を高めることをした時に分泌されます。  
部活やサークルでの運動や心拍数を上げる動きは効果的です。  
もちろん、空き時間を利用してのジョギングもgoodです！少し気分を高揚させましょう。

