

新緑の美しいさわやかな季節となりました。みなさんは、それぞれが今年の目標をもって、どんなことに取り組もうとしているのでしょうか？ ゴールデンウィークも終わり、もうすぐ1学期中間考査ですね。いいスタートがきれましたか。学校生活は楽しめていますか。教育相談室は、

みなさんが自分らしく生き生きと高校生活が送れるよう応援します

誰かに話を聞いてもらいたい… 一緒に考えてもらいたい… 一息ついて休みたい…
そんな時にはぜひ教育相談室を活用してください！

教育相談室は第1校舎3階です（グラウンド側） 保護者の方もお気軽にご利用ください。
本校教員を通して相談係へご連絡いただくか、八頭高校(TEL0858-72-0022)に電話していただき、「教育相談係へつないでください」とおっしゃってください。

スクールカウンセラーへの相談予約も出来ます。八頭高校のスクールカウンセラーは

今西聡子先生です。毎週火曜日の午後來校されます。

心と身体 の健康相談会

「眠れない」「よくお腹が痛くなるけど病院に行くべきか悩む」など困っている人はいませんか？
八頭高校の学校医 岸本昌宏先生（岸本内科医院院長）による『心と身体 の健康相談会』です。
安心して相談してください。病気・体調面や不安に感じていることなど、心身両面の相談が出来ます。

～＊～ 第1回目は 6月8日（水）13:30～14:30 です。

相談を希望する生徒・保護者の方は、担任・相談係・保健室まで ～＊～

ところで、皆さんは、「自分の気持ちが分からない」という時がありませんか。

○けんか別れたあの人のことを、わたしは本当はどうしたいんだろう？

○この大学に志願した方がいいだろうか。しない方がいいだろうか？

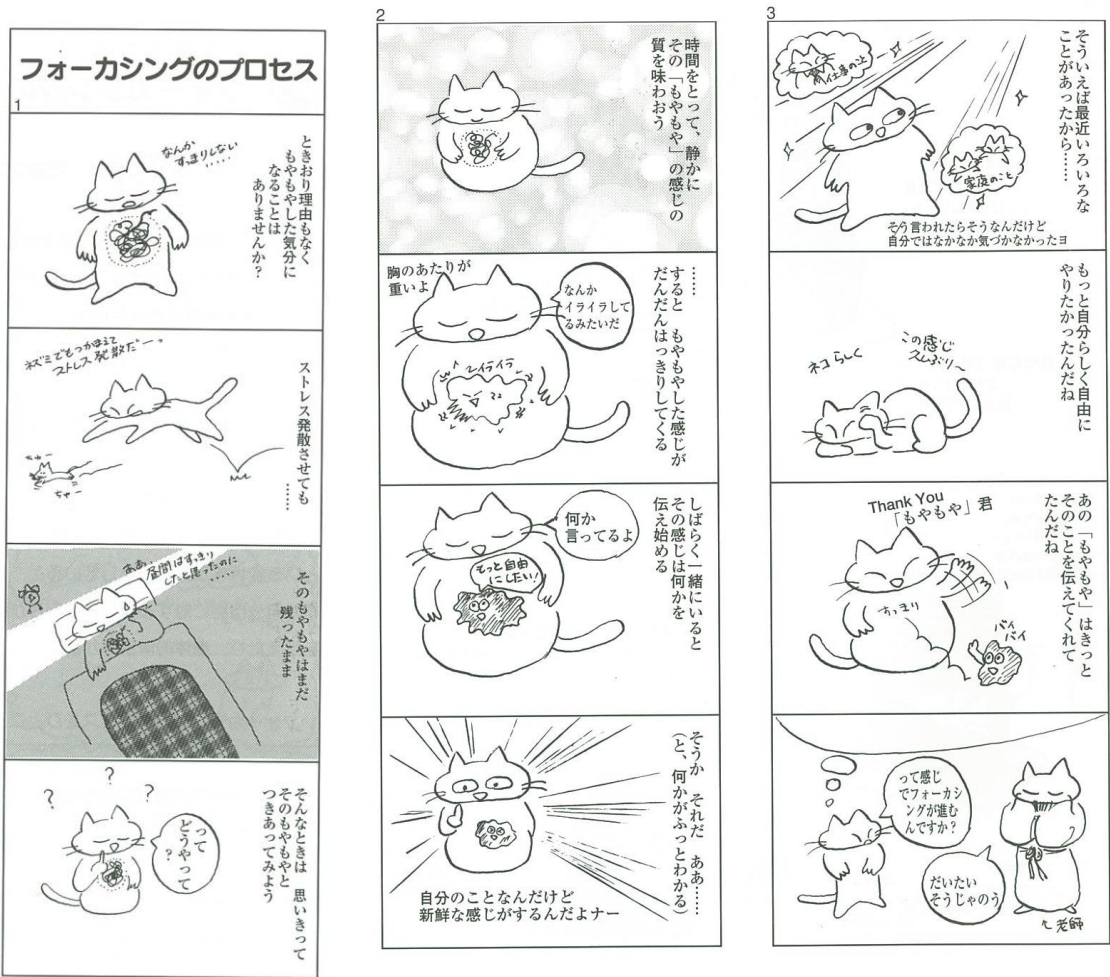
「知っているようでいてまだ十分には知らない、自分の思い」を知るにはどうしたらいいでしょうか。その一つの方法として「フォーカシング」があります。

フォーカシング

「自分がどう感じているか」に焦点を合わせ、「知っているようでまだ十分には知らない、自分の本当の思い」をわかっていくことを「フォーカシング」といいます。英語の「focus」からきています。

人が何かに気付くときは、それに先立って「なんだかまだはっきりしない意味を含んだ、漠然としたからだの感じ」に注意を向けています。この「何か意味を含んだ漠然としたからだの感じ」は「フェルトセンス」と名付けられています。

私たちは、「自分が抱えている何か気がかりな問題」の「フェルトセンス」を感じる作業を通し、この問題のありのままの実感や、自分なりの進みたい方向性など、いままで気付かなかった何かに気付くことができます。それが分かると解決の糸口は、ほぐれて見えやすくなってきます。つまり、「フォーカシング」は、私たちの日常の中のいろいろな場面を、よい方向に変える手助けをしてくれるのです。体験してみたい人は、教育相談室に来てみてください。



漫画でイメージ p19

「フォーカシング入門」より 村山正治 誠信書房