

●部活動報告

《高体連開会式》

4月22日(土)に高体連の開会式が行われました。

参加校はなんと2000校！他校に負けない堂々とした行進でした。



《サッカー部》

5月20日(土)に、全国定時制通信制サッカー大会の神奈川県予選が相模向陽館高校で行われました。対戦相手は、昨年度全国大会出場の平塚商業高校でした。結果は惜しくも敗北でしたが、0対2と善戦しました。ご声援ありがとうございました。



《野球部》

5月7日(日)全国定時制通信制軟式野球春季大会の神奈川県予選が開幕し、保土ヶ谷球場で1回戦が行われました。対戦相手は県立希望ヶ丘高校でしたが、10対0の大差で4回コールド勝ちを収めました。また、5月20日(土)に行われた2回戦でも横須賀総合高校を相手に6対0で勝利し、準決勝進出を決めました。準決勝は6月3日(土)に市立川崎高校を相手に川崎桜川球場で12:30より行われます。



《🎨アート部》

アート部では、月ごとにテーマを決めて展示をしています。玄関入口付近に展示してありますので、ご来校の際はぜひ見てみてください。





● 「相談室だより」から

《セルフトーク（自己会話）で気持ちを切り替えよう》

自分が苦手に思っていることをやらなければならないとき、みなさんの頭の中にはどんな“独り言”が浮かんできますか？

「あー、イヤだな」「失敗したらどうしよう?!」

「どうせ自分には上手くできないよ」

といった言葉が浮かぶ人は、少なくないのではないのでしょうか。

でも、たとえそう思いながらも、

「しょうがない、やるか!」「苦手だけど頑張ろう」

「落ち着いてやればきっと大丈夫」

といった言葉を浮かべて頑張っている人も、たくさんいるはずですよ。



私たちが何かの出来事に直面したときに、頭の中に浮かべる独り言を『セルフトーク（自己会話）』といいます。

「イヤだな」のように、後ろ向きのセルフトークをしていると、ますます気分が落ち込んだり、投げやりな行動を起こしたりすることがあります。

逆に「しょうがない」「頑張ろう」のように、前向きのセルフトークをしていると、気分が軽くなったり、やる気が生まれてきたりします。

つまり、どんな『セルフトーク（自己会話）』を浮かべるかによって、感情や行動が変わってくるんですね。

前向きなセルフトークの例

前向きなセルフトークが浮かばないときには、

- ①「自分は今、△△と感じているんだな」と、まずは今の気持ちを言葉にしてみたうえで、
 - ②「〇〇と感じられると良いな」と、自分が作りたい気持ちを言葉にしてみてください。
- 今より少しでも前向きな気持ちを言葉で思い浮かべていると、コツがつかめてきますよ。

《ためこまずに相談》

1人でなんとかしようと思わず、先生や相談室のカウンセラーに相談してみてください。話だけで少し楽になったり、いい方法が見つけれられるかもしれません。

	月	火	水	木	金
相談室のカウンセラー	小槌	小槌		小槌	小槌
	清嶋	清嶋	清嶋	清嶋	清嶋

学校がお休みの時に、誰かに相談したくなったら電話相談なども利用できます。



- ・ 横浜いのちの電話 045-335-4343
- ・ 川崎いのちの電話 044-733-4343