

教室掲示

相談室だより

No.4



今年の夏は本当に暑い夏でした。毎年同じことを言っている気もしますが、今年は本当に本当に暑い夏でした。ようやく朝夕涼しくなってきましたね。涼しいというより急な気温差で寒く感じる人もいます。私もバタバタと衣替えをしました。いつの間にか蝉の声が夜の秋の虫の声に代わり、校門をくぐると金木犀の香りがただよってくるようになりました。クラブをして帰る人にとっては、明るかった下校時の風景が一気に薄暗くなりましたね。いつも秋は急にやってきて、あっという間に冬になる気がします。

さて、みなさん、長くなった夜の時間を楽しむ余裕はありますか？今年は何をしようかな？体育祭に校外学習に予習に復習に・・・と日々の忙しさに追われている人も多いと思いますが、秋の夜長を楽しむ余裕をもってほしいなあと思います。ぜひ30分だけでも、自分だけの時間をとってみましょう。心身のバランスが崩れがちな季節の変わり目を深呼吸をしてゆっくり過ごしてみてください。私は、お風呂場の電気を消して、アロマキャンドルを灯してぼーっと少し長めのお風呂に入るのが楽しみです。(同じことをする人は火事には気を付けて！)



季節の変わり目も体調を崩しがちです。涼しくなるとなんだか物悲しくもなります。なんだかもやもやした気持ちは、一人で抱え込まず、身近な人に話してみましよう。

スクールカウンセラーへの予約の仕方

カウンセリングには予約が必要となります。事前に相談係の先生や担任の先生にカウンセリングを受けたい旨、申し出てください。ただし、希望日時に相談が調整できるとはかぎりません。決定した予約日時を相談係から連絡をします。原則は予約制ですが、直前でも相談係の先生に申し出て、空きがあれば相談できることもあります。急に相談したくなった、話を聞いてほしくなった、というときでも問い合わせてください。

*今年度の相談係の先生

北川先生(数:職員室)、堀田先生(英:職員室)、吉田ま先生(国:職員室)、松永美先生(理:化学準備室)

2023年(令和5年)10月、11月の相談室開室予定日

日にち	曜日	時間	先生
10月26日	木	13:00 ~ 17:00	スクールカウンセラー 中村 仁美先生
11月6日	月	15:00 ~ 17:00	
11月24日	金	13:00 ~ 17:00	

大阪府教育センターのすこやか教育相談に関する電話番号・Eメールを紹介しておきます。

●電話相談は、月曜日～金曜日 9:30～17:30 Eメールは24時間窓口設置 となっています。

すこやかホットライン 子ども専用

TEL 06-6607-7361

sukoyaka@edu.osaka-c.ed.jp

さわやかホットライン 保護者専用

TEL 06-6607-7362

sawayaka@edu.osaka-c.ed.jp