



相談室だより No. 3



今年の梅雨はよく雨が降ります。これはきっと暑い夏の前ぶれだと感じ、少しづつなくなってしましますが、そこを乗り越え3年生は入試に向かってまっしぐら、1、2年生はクラブに宿題、しっかり頑張ってくださいね。でも、せっかくの夏休みだから有意義に、たくさんのしたいことをいっぱい詰め込んだ欲張りな夏休みにしてください。

そして反対に、頑張りすぎた人はのんびりとした時間を過ごすのもいいでしょう。新学期を迎えるためのエネルギーを蓄える期間と考え、ひと休みすることも大切です。(=^・^= スクールカウンセラーの石野先生からみなさんへのメッセージです。

これから夏休みが始まりますね。改めて自分の夏休みを振り返ってみると、小学生から中学生、そして高校生になるにつれて、塾や予備校、学校の補講、クラブ活動等で時間に追われて過ごしていたように思います。それはそれで充実していたのですが、今思うとリラックスできる時間が少なかったので休日を休日として過ごせなかったようにも思います。そう考えると、リラックスできる時間が多かった小学生の夏休みは、休日らしい過ごし方をしていたのかもしれませんが。

でもリラックスして休めた分、夏休みが終わるころには「まだまだ休みたい。」という物足りなさや心残りもあり、新学期が始まってからもしばらくの間は夏休みの余韻に浸り、勉強やクラブに身が入らない時もあったように思います。どんな過ごし方にも良し悪しがあるので、満足のいく夏休みを送ることは難しいことだと思いますが、みなさんはどのように過ごされるのでしょうか？

相談室の場所は、西校舎1階の国際交流センター(視聴覚)の右隣です。自分で解決できないことや、友人や両親、先生にも話しづらいことなどがあれば相談に来てください。カウンセラーとの相談は、原則予約制になっています。相談室横のカードに記入しポストに入れるか先生に申し出てください。また、保護者の方も気兼ねなくご利用いただくことができます。

平成28年度9月の相談室開室予定日

9月12日(月)	16時00分～	石野(スクールカウンセラー)	原則予約ですが 空きがあれば 相談可能です
9月26日(月)	16時00分～		

*スクールカウンセラーに事前予約できなかった場合でも、相談係まで申し出て空きがあれば相談できることもあります。

*相談系の先生 原田先生(国語科)・中津先生(社会科)・木村先生(理科)・松永先生(理科)



学校の相談室の他にも下記の相談窓口がありますので、ご利用ください。

すこやか教育相談に関する電話番号を紹介しておきます。

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	高校中退に関する相談 Tel 06-6607-7353
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	FAX での相談 06-6607-9826 URL http://www.osaka-c.ed.jp/sukoyaka/

★簡単リラックス★

- ① 背筋(背中)を伸ばしていすに座ります。
- ② 肩に力を入れてぐーっと耳まであげて数秒止めます。
- ③ 一気にストン！！と肩をゆるめて力を抜きます。
- ④ 肩がゆるむ『じんわり感』を味わいます。

※緊張している時や緊張してしまった後、勉強の合間など
気が付いたときにぜひやってみてください！

