



## 相談室だより No.5



あんなに暑い暑いと言っていました、急に朝夕が冷えるようになってきました。皆さん風邪などひいていませんか？季節の変わり目は、体調を崩す人が多く見られるので、体調管理に十分注意して、過ごすようにしたいですね。

さて、今回は少し私の話をしたいと思います。私は、運動をしないようになって十数年・・・いやもっとかな？運動したほうがいいことはわかってはいても、なかなか毎日疲れて運動をする気になれない・・・授業で立ってしゃべっているし、運動しているようなもんや～と言い訳をして過ごしてきました。しかし、そろそろそんな言い訳ばかりしている自分と決別して、運動をしないとだめだ！！と2学期の始まりとともに決心をしました。(少し前ですね)

「よし！！とにかく水泳に通おう！！」と、決心をしたものの、「う～ん・・・続かなかたらお金もたないなあ～・・・今までいろんなこと三日坊主だったしなあ～・・・」決心したはずの心が揺れます。インターネット申し込みの画面をにらんで2時間・・・しかし、ようやく心が決まって、えいっと『申し込む』のボタンを押しました。時は立ち、それから早2ヶ月・・・なんと続いているのです。自分でもびっくりです。そこで思いました。

やらなければいけないな～、やってみたいな～、でも続かないかも・・・、できなかつたらどうしよう・・・と行動に起こさず、頭で悩んでいることも、実際にやってみると、結構できる！！ということに気づいたのです。

みなさんも心当たりはありませんか？頭であれこれ考えるより、『案ずるよりも生むが易し』。やってみたら、実は悩んでいたことがちっぽけな悩みだったことに気づくものです。

もし、今そんな風に思っていることがあれば、ぜひチャレンジしてみてください。新しい自分にきっと出会えるはずですよ！

11月・12月も以下の予定でスクールカウンセラーの石野先生が来てくださいます。

### 平成28年度11月・12月の相談室開室予定日

11月10日(木)	15:00～	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
11月21日(月)	16:00～		
12月1日(木)	15:00～		
12月19日(月)	11:00～		

\*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 <a href="mailto:sukoyaka@edu.osaka-c.ed.jp">sukoyaka@edu.osaka-c.ed.jp</a>	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 <a href="mailto:sawayaka@edu.osaka-c.ed.jp">sawayaka@edu.osaka-c.ed.jp</a>	FAX での相談 06-6607-9826 URL <a href="http://www.osaka-c.ed.jp/sukoyaka/">http://www.osaka-c.ed.jp/sukoyaka/</a>

