



## 相談室だより No.6



2016年もあとわずかとなりました。みなさんにとってどのような1年でしたか？  
毎日毎日クラブに予習に宿題に・・・(泣)追われてなかなか日々の行動を振り返る時間なんてないことと思います。ここで一息、ふうーっと肩の力を抜いて、2016年がどんな1年であったか振り返ってみましょう。勉強だけじゃなくて、クラブや行事、自分の性格などいくつかポイント(項目)をあげてみるといいですよ！

- ① 頑張ったこと、やろうとされていてできたことはどんなことですか？
- ② やろうとされていたけどできなかったことはどんなことですか？

項目	頑張ったこと・できたこと	頑張れなかったこと
勉強		
クラブ		
行事		
性格・行動		

このように①できたこと ②頑張れなかったことを書き出すだけでも、悩みで渦巻いていた頭がすっきりし、今後どのように頑張ったらいいかがわかりやすくなりますよ！

人には誰だって大なり小なり悩み事があるものです。その悩み事を頭の中で考えていると、どんどん気分がマイナスになって、ネガティブになります。そんなときは、**ぜひ悩み事を紙に書き出して見ましょう**。そうすると自分が何に悩んでいて、どのように解決していったらいいかが分かるものもあります。でも、もし書き出してみても、解決できない悩みがあったら、身近な人に相談してみましょ。身近な人にはあまり相談したくない・・・という人は、ぜひ大人を頼ってください。相談系の先生でも大丈夫ですよ！ 元気な姿で新年また会いましょう！

3年生は、いよいよ1ヵ月後センター試験ですね！あせって夜勉強する人がいますが、テストは朝からの昼間にあります！昼間に頭がさえるよう、昼型の生活スタイルで頑張ってください！疲れたときは、肩をあげて、息を大きく吐きながら、思いっきり肩を落としてみてください。ふうーっと大きな息を吐いて深呼吸！！うまくりフレッシュしながら体調を崩さないようにしましょね。

1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29年1月の相談室 開室予定日

1月16日(月)	16:00～	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
1月26日(木)	15:00～		



\*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、相談系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>