



相談室だより No.6



体育祭も終わり、朝晩がすっかりと涼しく秋らしくなってきました。気候が穏やかな秋は、心身を休めたり、知的な活動に取り組んだりするのに絶好の季節ですね。ただ夏に比べてだんだんと暗くなるのが早く、1日が短く感じるようになってきます。みなさんは、そんな秋の夜長をどんな風に過ごしますか。

1：昔から秋の夜長に読書をするというのは定番です！ 秋の気温は脳の活動に最適な温度になるため、読書や勉強に没頭しやすい時期になるのだそうです。読みたかった本を一気に読破してみる、または、昔読んだ本をもう一度読んでみるのも、当時とは違った捉え方や感じ方ができ、新しい発見と振り返りができて、有益な時間を過ごすことができるのではないのでしょうか。

2：ウォーキングなど、散歩する！ 外が寒くなってくると家にこもりがちになります。そうすると、頭への刺激も少なく、頭の回転がゆっくりになったり、心が沈みがちになったり・・・それを解決できるのがこの散歩。冷たすぎない空気に触れて歩くことで、清々しい気持ちになります。

3：芸術の秋！ 美術の公募展など秋に集中していることもあり、関連する芸術イベントも多く開催されています。芸術作品を楽しんで、感性を磨くことができるのではないのでしょうか。

4：食欲の秋！ 秋といえば、お米が実り、野菜もおいしく、果物もとれ、魚もたくさんとれる「実りの秋」ですね。現代は、栽培手段や輸送手段が発達して、1年中美味しいものがいつでも食べられようになりました。ですが、やはり旬の味は格別で、その上、旬の食材は栄養価も高いといわれています！美味しく栄養価も高い旬のものが、食欲を満たしてくれる季節になりそうですね！

5：行楽の秋！ 秋は晴天が続く日が多いので、紅葉など綺麗な景色を見に、お出かけする！

秋は、お出かけするにも、家で何かに取り組むのにも、とても素敵な季節ですね。軽くからだを動かしたあとに、とれたての美味しいものを食べて、リラックスしながら本を読む。なんていう1日を過ごしてみるのもいいのではないのでしょうか。

☆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ね。

相談室の場所は、西館1階の国際交流センター(視聴覚室)横です。

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。

話をすることで気持ちが軽くなったり、解決の糸口がみつかったりするかもしれません！

★平成29年度10月の相談室開室予定日★

10/18 (水)			
10/30 (月)	15時30分～	石野 学 先生 (スクールカウンセラー)	原則(予約)



***相談系の先生** 武友先生(英語科) 原田先生(国語科) 中津先生(社会科) 中山陽先生(家庭科)

***スクールカウンセラーへの予約の仕方**

- ① 相談室の前にある相談予約カードに必要事項を記入しポストに入れてください。
- ② 相談系の先生に申し出てください。

***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。急に相談したくなった！話を聞いてほしい！というときでも問い合わせてくださいね。

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/