夏休み

相談室だより Vol. 5

Hand in Hand

手に手をとって

8月(葉月)
令和2年(2020年)
8月7日
大阪府立佐野工科高等学校
保健人権部
教育相談係　発行

定期考査
お疲れさまでした。

こんにちは、相談室です。

慌ただしかった一学期も終わり、いよいよ待ちに待った夏休みに突入です。今年の夏休みは「立秋」のころから始まるという、例年にない短い休みです。とはいえ、12日間というまとまった貴重なお休みです。

あなたは今年の夏休みを「**12日しかない！**」とネガティブな思いで過ごしますか。それとも、「**今年は12日もある！**」とプラスに受け止め、生活にめり張りをつけて過ごしますか。貴重な夏休みです。出来ることなら、すっきりと前向きに過ごしたいですよね。

そこで、「……しかない！」から「……もある！」と、ほんの少し考えを**プラス**に変えてみてはどうでしょうか。些細なことかもしれませんが、プラスの発想で**真摯**に行動していくと、不思議と気持ちが軽くなり、ストレスも溜まりにくくなります。きっと、**あなたらしい前向きな言動**も増えてくるはずです。

学校中心の日々から離れて、時間に余裕ができる人もいると思います。まずは気持ちをリラックスさせて、心と体調の状態に気をつけながら充実した時間を作ってください。そして、何よりも　***楽しい夏***　を満喫してくださいね♪

残暑お見舞い申し上げます

今年の８月７日は二十四節気のひとつ「立秋」です。この日からの暑さを残暑といい、暦の上では秋になります。まだまだ暑い日は続きますが、空を見上げると、雲の高さや形に秋の始まりが感じられます。

夏から秋にかけての雲の変化は芸術的で、まるで巨大な美術館の中にいるような感動に包まれるときがあります。 是非、あなたも体感してみてください。

スクールカウンセラー

臨床心理士

大畑 豊 先生の教育相談

保護者の皆様へ

来校日	時間
8月 25日（火）	12：00
9月 29日（火）	～
10月 27日（火）	17：00
11月 17日（火）	

◎ 生徒も保護者の方も相談することができます。

◎ 保護者の皆様の相談も受け付けています。

◎ お子さまのことで、心配なことや困ったことなどがありましたら、遠慮なくお声がけください。

◎ ご相談の際は、一週間前までに学級担任かスクールカウンセラー担当の豊嶋まで、ご連絡をお願いします。

この「相談室だより」は、必ず持ち帰って保護者の方にも読んでもらってください。
（本校のＨＰからも見ることができます）

8月8日 ～ 31日まで

佐野工「心の相談室」は閉室していますが、「ちょっと話をしたいな。」「話を聞いてほしいな。」と思ったときは、教務職員室(本館２階)の 淀川 に気軽に声をかけてください。相談室を開けることができます。

9月 佐野工「心の相談室」

開室日	在室教員	時間
1 日（火）	田 中 T	お昼休み
9 日（水）	淀 川 T	
17 日（木）	中 口 T	
23 日（水）	淀 川 T	
25 日（金）	上 田 T	

ちょっとつぶやき

人と心を通わすのは楽しいことですが、難しい一面もあります。同じものを見ても、同じことを体験しても、とらえ方は人それぞれですから、その人の違いを認めるのは容易ではないかもしれません。

でも、人を思いやるコミュニケーションの基本は、**“相手の違い”を受け止める**ことから始まります。 皆さんは、それが出来る年齢になりました。

◆ **短い夏ですが、“いろんなことを考えて” 実りある夏にしてください。**