



相談室だより

Vol. 10



Hand in Hand

手に手をとって



冬休み

しわす 師走 2020年

12月



大阪府立佐野工科高等学校 保健人権部 教育相談室係 発行



こんにちは、
相談室です。

2020年を象徴する今年の漢字は「密」。これには、今年の世相を表した意味と、「密」の漢字に含まれたポジティブな意味も込められているそうです。そんな中で、ベネッセホールディングスが小学生に調査した「今年の漢字」ベスト3は、清々しいほどのポジティブパワーにあふれています。



小学生が選んだ
今年の漢字

1位 笑
2位 幸
3位 新



トップ3の理由は、

「笑」… コロナでも笑顔で頑張れた。

家族や友達といっぱい笑った。

「幸」… 学校に行ける幸せを感じた。家族と過ごす時間が幸せ。

「新」… コロナで新しい生活に。新しい世界や楽しみを味わった。

◎大人は、ついつい不安なことやしんどいことを文字に表してしまいがちですが、小学生の前向きなものの捉え方に、ただただ脱帽です。



さて、毎月の「Hand in Hand」でお知らせしている、スクールカウンセラー（臨床心理士）の大畑 豊 先生からコラムが届いています。ご紹介しましょう。

心のストレッチ

心は、毎日すごしていくなかで、疲れたり、嫌なことがあったりすると、心が硬くなって、心の柔軟性がなくなります。心の柔軟性がなくなると、何かあるとすぐにイライラしたり、落ち込んだり、人と話しても楽しくなくなります。そういう時は、心のストレッチをしましょう。

心のストレッチとは、心を休めて、自分の気持ちに気づくことです。

そのためには、深呼吸をしたり、ボーっとしてみたり、自分の今の気持ちをメモしてみたり、スマホやテレビを観ずに、目を閉じて静かに音楽を聴いたりすることです。短時間でいいので、ストレッチをしてみて、少し気持ちが楽になっていたら、ストレッチは成功です。自分なりの方法を考えてみましょう。



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

来校日

1月 12日 (火)

27日 (水)

2月 9日 (火)

◎生徒も保護者の方も
相談することができます。

時間 12:00 ~17:00



どんな冬休みを
過ごしますか。

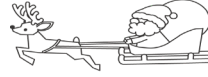
冬休み中は閉室しています。

佐野工
心の相談室

場所
定時制棟 2階

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からも見るができます。)



学校で一生懸命に行動し頑張っているお子さんです。
家では素の自分になり、疲れた顔を見せたり、時には
反抗的な態度をとることもあるかもしれません。

青年期によくある成長の証だとわかってはいても、
やはり親としては気になるものです。
お子さんの心配事などありましたら、
ご遠慮なくご相談ください。



考査4、お疲れ様でした。

ようやく冬休みですね。



夏休みと同様、例年より短いとは言え、まとまった休みになります。

そこで、◎やるべきことと、やりたいことを整理してみよう！

優先順位をはっきりさせると、モチベーションが上がりますよ。

それに、やるべきことを仕上げると、安心して ……

やりたいことに **集中できます！** **楽しめます！**

(面倒だなあと思うことは、必ず「豊かな実」になって自分に返ってきます。)

1月

6日(水) 淀川 t
19日(火) 河合 t
27日(水) 淀川 t

2月

1日(月) 古谷 t
9日(火) 淀川 t
17日(水) 伊達 t

コロナ禍はまだまだ終息の出口が見えません。しっかりと予防対策を取りながら、
有意義な冬休みを過ごしてくださいね。

時間は戻りません。今の一瞬一瞬を大切に過ごして欲しいなと思います。

1月4日始業式の日、元気な皆さんに会えることを楽しみにしています。

少し早いですが、良いお年を！

