

# 教育相談だより

H28. 10月号

生徒指導部 教育相談係

夏休みも終わり、2学期が始まりました。2学期はいろいろな行事がたくさんあります。3年生は就職試験、2年生は修学旅行、そして来月には学校祭もあります。2学期は1番期間の長い学期でもありますので、スタートダッシュしすぎて途中で息切れしないよう、ペース配分しながら乗り切りましょう。

## ☆ 時間の管理が分かれ道 ☆

思ったことを行動に移すことは、難しいものです。今やるべきだと頭でわかっている、「このゲームが終わってから」「友達にメールをしてから」「このお菓子が食べ終わってから」…と、ズルズル延ばしていませんか？

「もう少し早くに始めていたら」「あと10分前に家を出ていれば」…この「たら」「れば」は、自分自身で克服しない限り習慣化し、心に弱い癖がついてしまいます。

「友達が〇〇だから、つい私も…」 「親がああだから、自分も似て…」と、人のせいにしてしまうと、それが逃げ道となって、逃げ道ばかりを探す人生を歩むこととなります。

自分の中に弱さがあることもしっかり認めながら、自分の心に問いかけ、心の答えを行動に移す習慣を、身に着けておきたいものです。

1日24時間は、民族や国籍に関係なく、世界中のすべての人に与えられた平等なものです。それぞれの生活の中で、24時間をどう活かすかによって、人生の幸・不幸が分かれるといっても過言ではないでしょう。

(内田玲子著「モヤモヤした心の根っこに希望の針はさきましたか？」より)

＜スクールカウンセラー来校日＞

相談場所：教育相談室（本館2F）

10月 4日（火）、10月25日（火）

11月 1日（火）、11月15日（火）、11月29日（火）

「つらいことがあるけど、どうしていいかわからない」という人、「最近あまりよく眠れない」「やる気が起きない」などの悩みがあればスクールカウンセラーの先生に相談してみませんか？予約制なので、相談したいときは事前に担任の先生または相談係の先生方に声をかけてください。秘密は厳守します！また、保護者の方の相談も可能です。お子さんを通じて、もしくは直接学校にお電話ください。

～けせらせら～

うだるような暑い夏も終わり、いつの間にか秋の気配を感じる季節となりました。この時期は朝晩の気温差や秋の長雨による湿気などにより、体調を崩す人がとても多い時期です。行事や試験、大会など休むことができないかもしれませんが、もしいつもと違うなと感じたら早めに体を休めましょう。

また、秋は「食欲の秋」「読書の秋」「スポーツの秋」などと言うように、いろいろなことをするのにとてもいい時期です。気分をリフレッシュするのにいかがですか？

