

## 教育相談室から ～10月～

10月です。運動会と文化祭が終わり、早速、中間考査です。2学期の前半は忙しいですね。大きな行事と台風が過ぎ去り、本格的な秋到来です。『〇〇の秋』というように、過ごしやすい秋は、人それぞれに様々なことが楽しめる季節です。みんなで取り組む行事がない分、自分が好きなことや挑戦したいことに時間を使ったり、ゆっくり休む時間をつくったりしてはどうでしょうか。ただ、新人大会や総文祭、受験など、目の前の目標に向かっていているみなさんには、できれば後悔しないように頑張ってもらいたいです。頑張るのがしんどいときは、誰かに相談したりリフレッシュしたりして、無理はしないでくださいね。

今年の秋は、みなさんにとって何の秋！？



教育相談係では、それぞれの場所で、自分らしく輝けるよう、みなさんをサポートできればうれしく思います。教育相談室には、普段は教育相談係の教員がいます。週1日程度はスクールライフアドバイザー（専門的な立場の先生で、教員ではありません）がいらっしやいます。困ったことや気になることがあったり、話を聞いてもらいたいことがあったりするときには、気軽に教育相談室に来てください。

今月、来月のスクールライフアドバイザー来校予定日（9:45～16:45）

【10月】7日（金）、14日（金）、19日（水）、21日（金）、28日（金）

【11月】4日（金）、11日（金）、18日（金）、25日（金）

※予約なしでも面談できますが、予約優先ですので事前に予約をすると安心です。  
※御家族からの御相談も受けています。遠慮なくお声掛けください。



運動会・文化祭、盛り上がりましたね！  
皆さんの懸命な姿に、私までも元気をもらいました！！  
さて、これからは実りの秋。  
10年後の自分（どんな自分？）に向かって、まず、毎日小さな小さな目標を立ててみませんか。応援しています！  
煮詰まったとき、誰かとおしゃべりしたくなったとき、気軽にノックしてください。お待ちしております。

★当面の間、面談中はマスクを着用し、廊下側上部の窓と廊下に面していない南側の窓を透かして換気をしています。（外からは室内の様子は分かりませんので安心してください。）  
新型コロナウイルス感染防止のため、御理解、御協力をお願いします。

自分が安心できる場所で、リラックス&リフレッシュ♪



先生にとって『秋』といえば？おすすめの秋の過ごし方は何ですか？



「虫の秋」  
落ち着く音色です♥  
濱田笑先生



「芸術の秋」  
鑑賞しよう！楽しもう！  
池田先生と池田先生

「換気の秋」  
窓を開けたまま  
ぐっすり寝ます。  
春は花粉が…。  
竹澤先生



「スポーツ・食欲・恋愛の秋」  
アクティブにいきましょう！  
小野先生



「祭りの秋」  
やっぱり秋は  
祭りでしょう！  
山根先生



「芸術の秋」  
映画館に行っていますよ。  
二宮先生



「実りの秋」  
何が実る？  
何を実らせる？  
松本直先生



「食欲の秋」  
焼き芋、アップルパイ～  
美味しいものいろいろ♪  
新田先生と松浦先生



「食欲の秋」  
果物、芋炊き、秋刀魚…  
寝る前2時間は食べないようにしていますよ。  
周藤先生



「勉強の秋」  
過ごしやすい季節は勉強がはかどります。  
とは言っても、勉強はオールシーズン対応です。  
金子先生

最近、秋を感じないなあ。  
SDGs を考えよう。  
安永先生



みなさんの秋の楽しみ方、過ごし方と似ている先生はいますか？載っていない先生にもインタビューしてみてください。好みや趣味が似ていて、話しやすい先生が見つかるかもしれませんよ。

## 学校のほかで相談できる場所は？ 顔を合わせず、名のらず相談したいとき

### ◎電話相談

- ・チャイルドライン 0120-99-7777 (月～土 午後4時～午後9時)
- ・24時間子供 SOS ダイヤル 0120-0-78310 (24時間対応)
- ・よりそいホットライン 0120-279-338 (24時間対応)
- ・こころといのちのほっとダイヤル 0120-188-556

(平日：午後5時～翌朝9時、休日：24時間対応)

◎SNS相談もあります。以下のように検索してみてください。

厚生労働省 SNS相談  もしくは