

## 教育相談室から ~10月~

暑くて長かった夏が終わり、ようやく秋の気配が感じられる頃となりました。9月は運動会や文化祭などがあり、あわただしく過ぎていきましたが、少しは落ち着いた日々に戻れたでしょうか。『〇〇の秋』というように、秋は人それぞれに様々なことが楽しめる季節です。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、新人大会や高文祭、受験など、目の前の目標に向かっていている皆さんには、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ください。

今年の秋は、みなさんにとって何の秋！？



### 食欲の秋

いろんな食材を試してみませんか？



### 実りの秋

### 芸術の秋

創作や鑑賞をしてみませんか？



### スポーツの秋

新しく始めてみませんか？



ハロウィン♪

### 行楽の秋

外に出かけてみませんか？

勉強の秋・・・



過ごしやすい季節だけど、家の中が好きな人もいるピー



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、**スクールカウンセラー**、**教育相談員**、**スクールソーシャルワーカー**（専門的な立場の先生で、**教員ではありません**）がいらっしゃいます。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**。

**スクールカウンセラー（SC）来校予定日（13:00～17:00）**

【10月】3日（金）、17日（金）、24日（金）、31日（金）、【11月】5日（水）、7日（金）、14日（金）、21日（金）

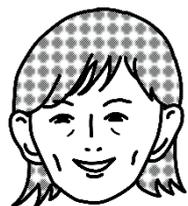
**教育相談員来校予定日（13:15～16:45）**

【10月】2日（木）、7日（火）、9日（木）、14日（火）、16日（木）、21日（火）、23日（木）、28日（火）、30日（木）

**スクールソーシャルワーカー（SSW）来校予定日（13:00～17:00）【10月】27日（月）**

※予約なしでも面談できますが、予約優先です。事前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。



SC  
山本先生



こいよピー

みなさん、こんにちは！

朝晩は、涼しくなって、勉強やスポーツ、部活にちょうど良い季節が来たのではないかなと思います。一方、季節の変わり目には、気温の変化等によって、風邪を引いたり体調を崩しやすくなることもあります。また、心も身体と同じで、身の周りの変化や予想もしない出来事に出会うと、心にストレスがかかります。

「なんか元気がでないな・眠れないな」など、いつもと違う体調や気持ちの変化を感じた時は、身体や心からのストレスサインを見逃さず、いつも以上に早めに床に着いたり、安心できる人に話を聞いてもらったり周囲の力も借りながら、心の調子を整えていきましょう。話を聞いてもらうことで、自分の思い込みや誤解に気づき、気持ちが軽くなったり考え方の幅が広がるかもしれませんよ。相談室の利用、お待ちしております♪

自分が安心できる場所で、リラックス&リフレッシュ♪