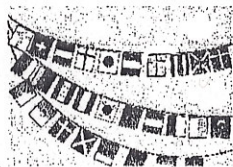


スクールカウンセラー便り



令和2年10月号

大阪市立新東淀中学校

スクールカウンセラー 森 弥生

お彼岸も過ぎ、秋らしくなってきました。季節の変わり目です。

さて、長期休校後に、変則的な登校で始まった1学期、短い夏休みを経て、長い2学期に入りました。例年行事の多い時期ですが、今年は、体育祭も2学期に行われることになりました。学校生活のリズムがつかみにくい状態で、疲れていませんか？体調には十分気を付けて、感染予防もしっかりしておきましょう。

ところで、中学校生活やこれからのために、日頃よく何かやってみる、何かに挑戦してみる、新しいことを始めてみることを提案してきましたが、すぐに行動を起こし、取り組むには、エネルギーも必要ですね。そこで今回は、逆の提案をしてみます。^{あくへき}悪癖や気が重いこと、迷っていること等、やめてみるということです。意外とスッとするかも！夜ふかし、スマホ、意味のないラインへの返信、だらだらながら勉強とか。やめると使える時間が増えますよ。やめてもまた始めることもできるのですから。



10月の開室日は、6日、13日、20日、27日です。