

# スクールカウンセラーだより



こんにちは。カウンセラーの安藤です。いよいよ2学期がはじまりましたね。長いお休みのあとは、どうしてもペースをつかみにくいもの。なんだか調子が出ないな~というときは、「ぼちぼちやろう」を合い言葉にすごしてみてくださいね。

9月のカウンセリングルームは、毎週水曜日にオープンしています。お部屋は職員室の並び(ろう下の一番奥)にありますので、いつでも気軽にご利用下さい♪

9月号

## カウンセリングルーム 9月の開室日

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	④	5	6	7
8	9	10	⑪	12	13	14
15	16	17	⑯	19	20	21
22	23	24	㉕	26	27	28
29	30					

- \* ○のついているところが開いている日です。
- \* 相談時間は1回約50分。ご予約の方優先です。
- \* 利用の仕方や空いている時間などは、  
先生やカウンセラーまでおたずねください。
- \* 保護者の方のご相談も随時受け付けており  
ます。ご予約等のお問い合わせはお電話でも  
お受けしております。
- ☎06-6683-0071(新北島中学校)

## コラム Column

### ~「〇〇の秋」には癒やしがいっぱい?~

あまりに残暑が厳しいので、なかなか実感がわきませんが、暦の上ではもう秋です。

そこで、みなさんご質問。「〇〇の秋」といえば、どのような言葉が思いつかれますか……?

代表的なのは、「スポーツの秋」「読書の秋」「芸術の秋」などでしょうか。人によっては、ほかにもいろいろと出てくるかもしれませんね。

ところで、スポーツや運動(ストレッチなどの軽いものも含みます)は、心の健康のために効果があると言われています。なんとなく不安なときやイライラしがちなときなど、かんたんな運動をするだけでも、思いのほかスッキリすることがあるんですね。

また、読書をすることや、絵を描くことなども、心を癒やしてくれることがあると言われています。

……こんなふうに見していくと、「〇〇の秋」の「〇〇」に入る言葉には、心を元気にしてくれるヒントがいっぱいあるな~なんて思ったりするのですが、いかがでしょうか?

季節の変わり目で、すこしお疲れが出やすい秋。適度に気持ちを発散したり、リラックスしたりできるような、それぞれの「〇〇の秋」を見つけるのもいいかもしれませんね。

「たべものの秋」で  
心も体も栄養補給しよ~っと

