



心の教室だより vol.5

2020. 10

スクールカウンセラー 渡邊則子
元気アップアシスタント 佐藤寿恵

今年は季節が少し遅れ気味で、つい先週まで真夏のような暑さでしたが、急に秋めいてきましたね。一日の中で気温の差が大きいので、体調に気をつけましょう。湯冷めや寝冷えなどに要注意ですよ。今月も、しっかり食べて、しっかり寝て、元気な毎日を送りましょう。

一生懸命にがんばったあとは、少しリラックスする時間を作って、心と体のバランスを整えましょうね。

～ 秋の夜長に本を読もう！

スクールカウンセラー 渡邊

先週くらいから涼しくなり、秋らしい陽気になってきました。夏の暑さの疲れが出やすい時期ですが、皆さんお元気でお過ごしでしょうか。

食欲の秋、芸術の秋、スポーツの秋…と人それぞれに『秋』の楽しみ方があると思います。

中学生の皆さんにお勧めしたいのは、読書の秋です。普段の生活の中で、教科書以外の本を読む時間はどのくらいありますか？

今は便利な時代でタブレットや携帯でほとんどのことができてしまいます。でも、紙の本のページを一枚ずつめくりながら活字を追っていくという作業も楽しいものです。読む本はなんでも構わないので、おもしろいもの、ワクワクするものを探してみてください。

読書のメリットは

- ・ ストレスが解消される
 - ・ 創造力が磨かれる
そうそうりよく みが
 - ・ 脳が活性化する
 - ・ 読解力が高まる
どっかいりよく
 - ・ 知識が増える
 - ・ ボギャブラリー（語彙）が増える
こい
- などです。読書には良いことがいっぱいですね。



pista.jp - 7623178

秋の夜長はテレビやゲームから離れ、本の世界に浸ってみてはいかがでしょうか。

～必要の部屋 (ひつようのへや)～

元気アップアシスタント 佐藤

意味：あなたが必要とするときに現れる部屋。学校の中にある。(「ハリーポッターと不死鳥の騎士団」より)

ちょっと困ったことや嫌なことがあったり、心がモヤモヤしたりしたとき、誰かに話したり、聞いてもらったりすると、ふと心が軽くなることがあります。おうちの人や友だち、先生など、身近な人に話すことができれば、それが一番！でも実は、あまり身近でない人に聞いてもらうのも、効果があるんですよ！

「ちょっとしたアドバイスが欲しい」「アドバイスはいらないから話を聞いて…」そんなときは、ぜひ「心の教室」に来てくださいね。図書室の隣にあります。

みなさんにとっての「必要の部屋」になるように、スクールカウンセラーと元気アップアシスタントが待っています。

【9・10月の開室日】

心の教室 開室日 9・10月						
日	月	火	水	木	金	土
27	28	29	30	10月1日	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

●月・火・金 (12:30~16:30) 担当：佐藤 ●木 (9:40~15:20) 担当：渡邊

保護者のみなさまへ

心の教室では、保護者のみなさまからの相談もお受けしています。

お子さんの成長や子育てについて気になることや不安に感じる事、お子さんの家庭での様子など、気軽にお聞かせください。

相談するほどのことではないかも…と思われることでも、もちろん構いません。リラックスした雰囲気、いろいろなお話をさせていただけたらな…と思います。

ご予約の際は、担任の先生や、学校に直接お申し込みください。

心の教室の直通電話 **046-245-1718** も使えます。留守番電話になっていますので、お子さんのお名前とメッセージを残してください。折り返し、ご連絡致します。