

# 相談室便り 「架け橋」

第4号 (2024年10月)

昭和町立押原中学校  
SC 土肥 修

みなさん、こんにちは。スクールカウンセラーの土肥（どひ）です。やっと、やっと朝晩は涼しくなって来ました。朝、少し風が吹いているなかを通学、通勤するのが気持ちよく感じられるこの頃ではないでしょうか。半袖のシャツを着ていてもそんなに汗をかくわけではなく、また寒くも感じない、そんな気候が一ヶ月くらい続いてくれるといいなと思っています。みなさんは、どうですか？

最近、中学生や高校生と話をしていて驚くことがあります。それは、『自分を大切にすること』や『自分のことをいとおしく思う』ことについて、もちろんその言葉の意味は理解しているんだけど、では具体的にどうしたらいいのかわからないと言われることがよくあります。「それって、どういうことですか？」と聞き返されることもよくあります。そういう感覚自体が、あまりないようですね。もちろん状況によっても違うだろうし、人それぞれなので様々な方法があると思います。でも、もう少し簡単に考えてみてください。例えば自分の場合、8月はとにかく暑くて暑くて毎日がだるくてだるくてしかたありませんでした。そんなある日、栄養ドリンクでも買いに行こうとコンビニに向かいました。普段は200円前後のものをを買うのですが、その時は、少し自分の体をいたわろうと思い、600円くらいのを買いしました。単純な例だとは思いますが、そんなに特別なことは必要ないと思います。

みなさんだったら、どうしますか？

## Show your color!!

### 10月・11月・12月・1月のスクールカウンセラー出勤日

10月	2(水) 30(水)	7(月)	16(水)	21(月)	23(水)	28(月)
11月	6(水)	11(月)	13(水)	18(月)	25(月)	
12月	2(月) 23(月)	4(水)	9(月)	11(水)	16(月)	18(水)
1月	15(水)	20(月)	22(水)	27(月)	29(水)	

時間は基本 9:15~17:00 となります

切り取り線

生徒学年・組・氏名	年	組	氏名			
相談希望日	第1希望 時間	月	日 ( )	第2希望 時間	月	日 ( )
相談希望者	生徒本人 ・ 保護者 ( ) ・ その他 ( )					
日中連絡先電話番号						
あらかじめ連絡しておきたいこと						