



## 季節と心の変化

木々の葉が色を変え始め、日ごとに秋の深まりを感じられるようになりました。秋から冬へと季節が移り変わってくると、からだの調子が悪くなったり、気分が落ち込むというようなことがあります。気温がだんだん低くなり、日照時間が少なくなっていく季節の変化が、心にも影響しているのではないかと考えられています。そんな季節だからこそ、知識を高め、栄養のある食事を取り、体力をつけて、暖かい季節に花開くよう、気持ちをきりかえて過ごしましょう。

.....

## 友達との関係づくりとは？

2学期の大きな行事も次々と成功に終わり、いよいよ後半になってきました。学校での生活を振り返ってみた時に、友達との関係の重要さや難しさは誰もが感じていることかもしれません。

授業や部活動で班やグループに、またペアを組むなど他の人と一緒に行動しなければならない機会がたくさんあります。自分と同じ気持ちや考えをもっている人ばかりではなことに気づくこともあるでしょう。、そんな時に、イライラしたり、無視してしまったり、孤独感に悩まされたことはありませんか？お互いが気持ち良く、円満に過ごすためには、自分の気持ちをはっきり伝えることや、時には相手に合わせることも必要です。まずは自分がいやだと感じることは、相手もいやだと感じることを忘れないように。少しだけ相手の気持ちを気づかたりするだけで、今よりも充実した学校生活がおくれることでしょう。

3学期になると1年生はスキー学校、2年生は職場体験もあります。この機会に友達との関係についてもう一度じっくり考えてみましょう

### あなたは大丈夫？スマホ依存症になっていませんか？

- 1) スマホがないと時間をつぶせない。
- 2) スマホに触れているだけで落ち着く。
- 3) 何の目的もなくタッチパネルにさわる。
- 4) トイレやお風呂にもスマホを持っていく。
- 5) スマホが原因で睡眠不足になる
- 6) しゃべるよりチャットやツイッターの方が楽だ。

この中で該当の項目がある人は、依存症になっている可能性があります。時間を決めて使用するなど、工夫することを心がけましょう。

