



季節の変化を感じよう

木々の葉が色を変え始め、1日ごとに秋の深まりを感じられる季節となりました。天気の良い日中は暖かくても日が沈むと、ぐっと冷えてきます。部活動終了後には汗をかいた体を冷やさないように注意しましょう。かぜやインフルエンザの予防にも心がけたいですね。

また気温がだんだん低くなり、日照時間が少なくなっていく気候の変化が心にも影響してくることがあります。気持ちが落ち込んでいる時には気分がスッキリすることや、リラックスできることを見つけて、生活にメリハリをつけ、心も体も元気でいられるようにしましょう。



~~~~~

## 何かが変わる時

頭の中では、新しいことを始めようとしたり、今までやっていたことを少しだけ変えようとするのは簡単にできます。しかし、いざ行動に移すとなると「よし！やるぞ」という決断力や、「チャレンジしてみよう」という勇気も必要になります。「今のままではいけない」と分っていても、なかなか前に進めないなど、みなさんも思いあたることはないですか？

そんな時は考え方を少し変えてみるだけで、すんなりと行動に移せるようになるかもしれません。「大変だから」とか「難しくて」とか「どうせ自分なんか」というマイナスの考えは、あなたを縛り付けてしまいます。「やってみたら、良くなるかも」、「ステップアップできるかも」と、プラスな考え方に変えてみましょう。気持ちが楽になって、行動に移しやすくなります。

今までの友達との関係や、学校生活の中でうまくいかなかったことも、少しだけ気持ちを変えてみるのはどうですか？あなたの中で、小さな変化を起こしてみてください。

## SC面談について

スクールカウンセラーとの面談をご希望の場合、事前のご予約がお勧めです。次回のスクールカウンセラー来室日は、11月28日火曜日

12月12日火曜日になります。相談室直通電話048-555-0151

