



# ほほえみだより

奈良中学校 ほほえみ相談室 令和3年10月号



夏休み中に始まった緊急事態宣言も、ようやく解除となりました。分散登校や部活動の制限など、みなさんに大きな負担がかかりました。楽しみにしていたことが出来なくなり、行動を制限されると、がっかりしていららしますよね。ストレスが溜まると口調が悪くなって態度に現れたり周りに当たり散らしたり・・・負の連鎖になりがちです。

誰でも楽しい毎日を過ごしたい。その為に出来ることは、好きなことをたくさん持つことです。いろいろな趣味があれば一日はあっという間に過ぎていきます。今は勉強が主の生活ですが、好きな事に取り組むために時間を上手にコントロールして、隙間の時間を作ってみましょう。心の休憩時間も大切にしてください (\*^\_^\*)

☆10月のカウンセラー来校日☆

10月12日(火)・26日(火)

生方千穂香先生です。



☆10月のSSW来校日☆

10月26日(火)

大澤安貴子先生です。



「ほほえみ相談室」

開室時間 月曜日 ～ 金曜日 10時 ～ 15時30分

電話相談も受け付けています。

直通電話 048(521)2663



♪読書の秋・・・涼しくなってきたこの季節は読書に最適です♪

みなさんは本を手で読書を楽しんでいますか？

スマホにも書籍はあるし、漫画もあるけど、文庫本で読む小説は心に残る作品がいっぱいです。

学校の図書室にもたくさんの本があります。

自分の記憶にいつまでも残る一冊！

自分を励ましてくれた一冊！

自分に夢を与えてくれた一冊！

自分を救ってくれた一冊！

いつでも元気になれるお気に入りの一冊を見つけてくださいね。

本はずっと側にいてくれる「ともだち」です。