

# 相談室からのおしらせ



保健部 令和4年9月

2学期が始まりました。生活リズムや季節の変化で9月は心身のバランスを整えにくい時期です。疲れすぎないように自分をいたわっていきましょう。

さて、今回は本当にちょっとした話なのですが、気軽に読んでもらえたらと思って書いてみます。先日ある資料を作っていたのですが、内容に迷うところが多く行き詰まっていました。なにか気分を変えたいと思い、近所に出来たコロッケ屋さんに散歩がてら行ってみました。それがなんだと思われそうですが、そのコロッケ屋さんは週に3日しかお店を開けていなかったり、人気なので売り切れてしまったりでこれまでタイミングが合わず買えなかったのです。

今日も買えないかも、と思いつつ行ってみたら普通に買えて、とてもおいしかったので嬉しくなりました。それだけのことですが、気分が変わってスッキリしました。

前置きが長くなってすみませんが、お伝えしたいことは、気持ちや状況を変えたいときは、自分でなにか行動してみることが一番早くて楽だということです。特に大きなことをしなくても、「今度時間があったらやってみよう」となんとなく思っていたことをしてみるぐらいで良いのです。考えこんだり、誰かの行動をただ待っていたりすると、失敗はしなくとも地味に不満は溜まっていきます。

でも、やりたいことなんてない。どうすれば良いのかわからない。というときは、良かったら相談室を利用してみてください。話すことで、自分が何を求めているのか分かるかもしれません。

(西村)

## <9月の相談日>

西村 5日・7日・12日・14日・21日・26日・28日 (月・水)  
村瀬 1日・2日・9日・16日・30日 (金)  
時間 : 10:00~17:30

☆保護者の方もご利用いただけます。  
養護教諭(052-501-7800)までお申し出ください。

場所 : カウンセリングルーム (北棟1階東 購買横)