



12月になりました。めっきり寒くなりましたが体調を崩したりしていませんか？もし体調を崩してしまったときは、栄養を十分に取り体調の回復に努めてください。無理は禁物です。

さて、この機会に、2学期やこの1年を振り返ってみましょう。

良かったこともあれば、残念だったこともあると思います。

では、振り返りができたところで、良かったことはこれからも続けていけばよいのですが、残念だったことにはどう向き合えばよいのでしょうか？

そんなときは「**締めくくって、気持ちを切り替える**」のです。

過ぎてしまったことは変えられないため、「今」を受け入れて納得することが大切です。これが「締めくくる」ことになります。これまでの状況にとらわれることなく先々の予定に関心をよせ、新たにスタートしましょう。そう、「**気持ちを切り替える**」のです。

例えば、「自分で立てた目標が達成できなかった」ということもあるでしょう。この場合、達成度よりも取り組んできた過程で「**自分の良さを発揮できたか**」が大切なのです。発揮できた部分を理解できれば、今の自分に納得でき（＝締めくくる）、そうすれば次にどうすればよいかが見えてくる（＝気持ちを切り替える）でしょう。

このように、「**締めくくって、気持ちを切り替える**」を繰り返すことで「**自信**」へとつながり、あなたを精神的に支え、肯定的な感情が芽生えて不安や悩みを乗り越える力になっていってくれるはずです。また、自信を取り戻し、前へ進む力を支えてくれる人の存在に気づくとともに、感謝の気持ちを忘れず、日々努力を重ねていってほしいと思います。

### 冬季休業中の教育相談について



誰かに相談したいことがあれば、無理をせず、誰かに相談してください。

学校に電話してくれても構いませんし、以下に冬季休業中に利用できる相談機関を掲載しますので、参考にしてくださいね。

**一人で抱え込まないで！ 頼っていいんですよ！ あなたはひとりではないのですから！**

『すこやか教育相談24』 (24時間対応の電話相談窓口)	電話：0120-0-78310 (無料)
『すこやか教育相談』 子どもからの相談窓口 (すこやかホットライン) ※月～金曜日 9:30～17:30 ※祝日、年末年始は休みです。	電話：06-6607-7361 Eメール：sukoyaka@edu.osaka-c.ed.jp
『チャイルドライン』 (チャイルドライン支援センター。18歳までの子ども専用) ※毎日 16:00～21:00 ※年末年始は休みです。	電話：0120-99-7777 (無料)

～お知らせ～

【3学期】スクールカウンセラー <sup>りょう</sup>劉先生の来校日

1月13日(木)、1月24日(月)※注1、2月10日(木)、2月28日(月)※注2

※注1：1月20日(木)より変更となりました。

※注2：追加となりました。

年末年始、慌ただしくなりますが、ケガや事故に気を付けましょう！

みなさん、よいお年をお迎えください。

