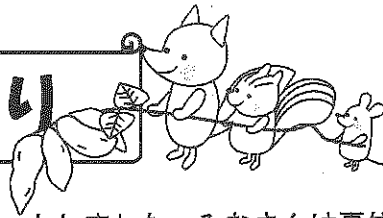




カウンセラーだより



2016年9月(第8号)
東京学館浦安中学・高等学校
スクールカウンセラー 村山彩香

長かった夏休みが終わり、2学期がスタートしました。みなさんは夏休み中に、心と体にエネルギーを蓄えることができましたか？ 2学期が始まったばかりの今の時期は、生活リズムの乱れや夏の疲れが残っていたり、朝晩の気温差もあるため疲れやすい時です。

これから体育祭や文化祭、修学旅行など大きな行事が控えています。心と体のスイッチを学校モードに切り替えて、健康や安全に注意しながら充実した学期にしましょう！

さて今回は、素敵な本との出会い方についてお伝えしようと思います◎

本との出会い

暑さが一段落した秋は過ごしやすく、様々なことに挑戦しやすい季節でもあります。食欲の秋、スポーツの秋、芸術の秋など、〇〇の秋と言われていることがたくさんありますね。

読書の秋もそのひとつです。世の中には星の数ほどの本が出回っていて、「なにか本を読みたいなあ」と思っても、かなり迷うかもしれません。では、素敵な本に出会うためにはどうすればいいでしょうか？

- ① できるだけ時間を確保して、身近な図書館（学校の図書室）や本屋さんへ行ってみる。
- ② 普段は通らない本棚を眺めながら、館内や書店内をゆっくりと歩いてみる。
色々な分野の本や全く知らない本、それに心を引かれる自分を発見できるかもしれません。
- ③ “その本が役に立つかどうか”ということは重要ではなくて、“気になるかどうか”
“興味を持つかどうか”という感覚や感性を大切に！
- ④ 手に取ってみたい本が出てきたら、とにかくまずは借りてみる。
- ⑤ 借りた本や購入した本は、リラックスできる時間にゆったりとした気持ちで開いてみる。



本との出会いは、自分を成長させてくれたり、生き方に影響を与えてくれるかもしれません。普段あまり本を読まない人も、この秋、本探しの旅に出掛けてみてはいかがでしょうか♪



9月・10月の相談日

開室日：毎週水曜日・金曜日 8:30~17:00

第1・3・5 土曜日 8:30~12:15

場 所：新館1階 保健室のとなり

9

月	火	水	木	金	土	日
			1	2	3	4
				○	○	
5	6	7	8	9	10	11
		○		○		
12	13	14	15	16	17	18
		○		○		
19	20	21	22	23	24	25
		○		○	○	
26	27	28	29	30		
		○		○		

10

月	火	水	木	金	土	日
					1	2
					○	
3	4	5	6	7	8	9
		○		○		
10	11	12	13	14	15	16
		○		○	○	
17	18	19	20	21	22	23
		○		○		
24	25	26	27	28	29	30
		○		○	○	
31						