

スクールカウンセラー便り



令和6年1月号
大阪府立東淀工業高等学校
スクールカウンセラー 森 弥生

明けましておめでとうございます
新しい年が始まりました。今年もよろしくお祈いします。

生徒のみなさんへ

冬休みはどんなふうに過ごしましたか？コロナ禍の生活が3年以上続きましたが、5類に移行後、今年は制限がなくなって初めてのお正月を迎えました。長く会えていなかった親戚やお友達に会ったり、家族で遠出したり、と楽しく過ごせたでしょうか？

さて、『一年の計は元旦にあり』ということわざを知っていますか？新しい年を迎え、その年のやるべきことを年の初めに心に決めることを意味します。年の初めに、きちんと計画を立てて、それを実行することで、その年が有意義な一年になる、という格言です。みなさんは、どんな年にしたいですか？ぜひ目標を決めてみましょう。

- ・今の自分にできそうなことを目標にする。
- ・目標は具体的に立てる。

遂行に近道はありません。一步一步進めていきましょう。紙に書いて見えるところに貼っておくと、やる気が出ると思います。

一年で一番寒い時期です。コロナもインフルエンザも流行しています。しっかり体調管理をしていきましょう。特に3年生はあと少しのがまんです。生活リズムを整えて、その日に備えましょう。

今月の開室日 18日（木） / 2月の開室日 2日

（注：毎月金曜日ですが、今月は木曜日です）

時間 午前11時30分～午後5時
場所 1階相談室（事務室前）
予約制 06-6302-1035

（休み時間は自由にお入りください）

申込みは
こちらから

