



スクールカウンセラー便り

令和5年6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

生徒のみなさんへ

雨の季節ですね。今年は梅雨入りが早く、これから毎日うっとうしいお天気が続きます。線状降水帯が発生し、たくさんの雨が集中して降ることもあり、いつもと違うというだけでストレスを感じる人もいます。「ぬれるのは不快」「クラブ活動を思いっきりできない」「傘を持ち歩くのはめんどろ」と、晴れない日が続くと、気持ちまでどんよりするかもしれませんね。でも、雨は植物を育て、私たちの生活に欠かせない水をもたらしてくれます。農家の方は、梅雨がなければ米作りはできない、とおっしゃいます。

雨の日は、図書室で本を読んだり、お友達や家族など身近な人とお茶でも飲みながら、ゆっくり話してみるのはいかがでしょうか。上手に気分転換して、気持ちだけでもパツと晴れたいですね。貴重な梅雨の晴れ間には、木々の葉っぱの緑や大輪のアジサイが鮮やかに映ります。気持ちがモヤモヤする時は、一人で考え込まないで、スクールカウンセラーのところに来ましょう。

7月の開室日 21日（金）

場所 1階相談室（事務室前）

こちらから申し込めます。

