



## スクールカウンセラー便り

令和5年12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

12月に入り、急に寒くなりました。2学期ももうすぐ終わりですね。今年も残りわずかとなりました。どんな一年でしたか？コロナ禍の制限が、少しずつ緩和されて、行動範囲が広がったかもしれませんね。

12月は和風別名で「師走」と言います。語源の由来は定かではなく、言い伝えの一つに、師（僧侶）が年末に読経のために家々に招かれ馳せる（走る）ような忙しさだった、ことからという説があります。歳末のあわただしい雰囲気が伝わってきます。実際12月が忙しいかどうかはさておき、年末年始の休暇、お正月が控えており、1年の節目として、やり残したことを片付けて、気持ちよく新しい年を迎えたいというのが誰もの思いでしょう。みなさんも1年を振り返って、12月に何ができて、何ができていないのかを見直すことは、残りの1カ月をどう過ごし、来年はどうするのかを考えるきっかけになり、とても意味のあることです。時間的余裕がないと「何から手をつけたらいいのかわからない」と精神的余裕がなくなります。まずは、目の前にあるものに集中することです。特に、3年生のみなさん、あと少しがまんしましょう。優先順位をつけて、計画を立てることです。

今月の開室日            8日  
1月    //                    18日（木）

                                 \*曜日の変更にご注意ください

時 間                    11:30～17:00  
場 所                    1階相談室（事務室前）  
予約制                    06-6302-1035

                                 \*休み時間は自由にご来室ください

Merry Xmas!  
良いお年を！

