



さわやか相談室^{だよ}

(vol. 6)

H29. 10. 2発行

わがままな
私のそばに
そっといる
本は
静かな親友です

澤田石司



どこからともなく金木犀の香りがしてくる季節となりました。秋ですね。近所のコンビニの店先には、「おでん」や「年賀状」の文字。改めて、時の流れの速さを感じる、今日この頃です。みなさん、元気にしていますか？さて、2学期が始まって1ヶ月がたちました。クラス^{15人}丸^{15人}となつてがんばった体育祭も終わり、楽しみにしていた3連休も終わって、またいつもの

日常に戻りました。「あーあ、つまらないなあ」なんてため息をついている、そのあなた、2学期はまだまだこれからですよ！授業や部活、行事など、何でも良から、いつもよりちょっとがんばってみませんか？心に残る2学期にするために。(S.A.)



<お知らせ>

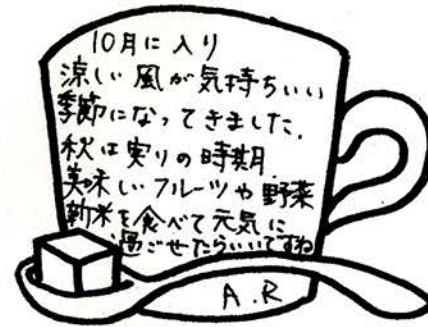
今月より、スクールカウンセラーの
澤先生よりみなさんへのメッセージを
いたたくことになりました。
日頃疑問に思ったり悩んだり
していることへのヒントがたくさん
ありそうです。ぜひ参考に
にしてくださいね！



★行田中さわやか相談室★
(048-553-3122)

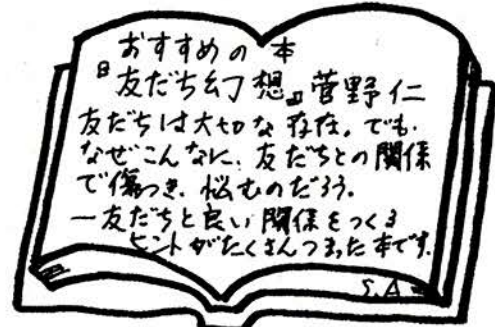
○ケータイ (スマホ) を楽しく使いましょう！
情報社会が発展することにより、私たちの生活は少しずつ変わっています。便利な時代になっていると共に、スマホに支配されてしまったり、SNSアプリによるトラブル (友人間など) が急増する時期です。また、スマホを肌身離さず持っている人が増えています。少しでも暇ができればスマホでSNSやゲームをしたり、その中にはトイレや風呂場にもスマホを持っていく人もいます。まるでスマホがないと生きていけないかのような生活をしているようです。このような人たちのことをスマホ依存症と言います。

楽しくスマホを使うには、①時間制限、②スマホのゲーム課金制限、③情報モラルを守ること (SNSの投稿と発言にしても良いこととしてはいけないこと)、などが必要になります。スマホは、いろいろ便利にしてくれるツールですが、使い方を間違えると、簡単に加害者や被害者になってしまうこともあります。楽しくスマホを使うために正しい知識を身につけてください。



10月に入り
涼い風が気持ちいい
季節になってきました。
秋は実りの時期
美味しいフルーツや野菜
新米を食べて元気に
過ごせたらいいね

A.R



おすすめの 本
『友だちと想』菅野仁
友だちは大切な存在。でも、
なぜこんなに、友だちとの関係
で傷つき、悩むのだろう。
一友だちと良い関係を築く
ヒントがたくさんつまった本です。

S.A