

相談室だより

生徒の皆さんへ

夏休みは、あなたが主役の「ドキュメント912時間」

カウンセリング指導員

金曜日の夜に放送されているテレビ番組「ドキュメント72時間」を知っていますか？ コンビニ、駅、空港、病院、公園、居酒屋…。毎回、一つの現場にカメラを構え、そこで起きる様々な人間模様を3日間、72時間にわたって定点観測するドキュメンタリー番組で、偶然出会った人たちの話に耳を傾けます。その話からは、その人たちの人生そのものがないじみ出て、エンディングテーマが流れる頃には目頭が熱くなることもしばしば。



さて、間もなく迎える夏休み。数えてみれば今年も38日間。「長いような、短いような…」と言いながら、終わってみれば「あっという間の…」と、目を細めて振り返るのが毎年の8月31日。

冒頭で紹介した番組になぞらえてみれば、夏休みの38日間は912時間。そう、夏休みはあなたが主人公の「ドキュメント912時間」なのです。夏休みのしおりに「めあて」「1日の過ごし方」等を記入し終えたかと思います。さあ、夏休み初日の明日は何をして過ごしますか？



ここでは、西中生の皆さんにおすすめしたい夏休みの過ごし方をいくつか紹介します。

- 1. 体を動かす**と、食欲がわき、ご飯がおいしく感じられます。
- 2. 本を読む**と、知識が増え、世界が広がります。もっと知りたいと思えます。
- 3. メディアから離れる**と、景色や自然の音が目や耳に入り、心が豊かになります。
- 4. 旅に出る**と、新たな発見や思いがけない人との出会いや学びがあります。
- 5. 一人になる**と、自分と向き合い、気が付けば自分に語りかけ、本当の自分が見えてきます。
- 6. 散歩をする**と、いつもは自転車や車で通り過ごす世界がとても新鮮に見えます。
- 7. しっかり休む**と、心身の充電がはかれ、2学期へのエネルギーがたまります。

いよいよ始まる、あなたの「ドキュメント912時間」。あっという間に終わったその翌日に、何かを得られた表情の皆さんと再会できる日を楽しみにしています。

保護者の皆様へ

【夏季休業中の電話等による相談】

相談室直通電話をご利用ください。
☎0765-22-0633

出張等で電話に出られない場合があります。その場合は日を改めて電話していただくか、西部中学校職員室（0765-22-0059）に連絡していただき、相談を希望する旨をお伝えください。こちらから折り返しご連絡差し上げます。

