Happy Mail
～相談室だより～

岡山市立妹尾中学校　相談室 発行
平成２８年　１１月　１日

１１月７日は立冬。いよいよ季節は秋から冬へと進み、１日の寒暖差が大きくなり始めます。寒暖差が大きいとエネルギーが余分に必要で、疲れもたまりやすくなります。衣服の調節や、温かい食べ物で体調を管理して、本格的な冬に備えましょう。

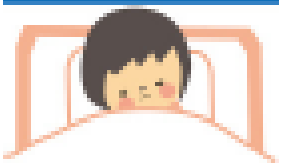
１１月　スクールカウンセラー　松尾先生の来校予定

【相談時間】基本は毎週水曜 13:30～17:00 ですが表でご確認ください。
（第１・３の 13:45～15:45 は箕島小での勤務）
【相談場所】体育館内　ミーティングルーム
【予約窓口】養護教諭（藤井）または担任まで（TEL：282-1144）

月	火	水	木	金
	1 ×	2 16:00～17:30	3 休	4 ×
7 ×	8 ×	9 13:30～17:00	10 ×	11 ×
14 ×	15 ×	16 16:00～17:30	17 ×	18 ×
21 ×	22 ×	23 休	24 ×	25 ×
28 ×	29 ×	30 13:30～17:00	12/1 ×	2 ×

「夢」にも隠れた心が表れる！？

みなさんは夜に「夢」を見ることがありますか。その夢は、そのときのあなたの気持ちを反映していることがたくさんあります。もし、次のような夢を見たら、自分の心と向き合っていろいろ考えて見ましょう。



- **●落ちる夢**　疲れがたまっているか、不安な気持ちを持っているときに見る夢。
- **●追われる夢**　大きな悩みを抱えているときに見る夢。でも逃げきれたら、悩み解決はもうすぐ目の前。
- **●背が伸びる夢**　好奇心や向上心がとても高いときに見る夢。
- **●空を飛ぶ夢**　とてもきゅうくつな状況に置かれているときに見る夢。
- **●遅刻する夢**　ダラダラと毎日をすごしていて、心に油断があるときに見る夢。
- **●泣いている夢**　ストレスがたまっている、つまり心がとても疲れているときに見る夢。

＜チャレンジ　学校心理ゲーム　　さくら美月　　ほるぷ出版　参考＞