

# スクールカウンセラー便り

呉市立蒲刈中学校

第3号 令和2年 7月 1日

スクールカウンセラー 前川 拓

7月に入りました。雨の多い日が続いています。雨の多いこの時期、雨が連続すると不安になる、何だか気持ちが落ち着かない、そんな事はありませんか。

また、今年は新型コロナウイルスの影響で、誰もが不安やストレスを抱え込みやすくなっています。何だかだるい、よく疲れる、やる気が出ないなどの気になることがありましたら、早めに相談してください。毎日の生活では、規則正しい生活、人や自然とのつながりを持つ、上手なストレス発散を心がけていただけるといいかと思います。



## 星空を眺めてみませんか

夜、空を眺めてみませんか。月や星を見ると意識が拡張していきます。有名な星座や星雲、星団など息をのむほど美しいものです。蒲刈と下蒲刈の自然は美しいです。夜、海を見ると波の音と共に向こうの明かりも見えるのではないのでしょうか。船の航行する音や漁火、水平線すれすれに上がる南十字星など、昼間とは違う景色に地球や宇宙の神秘を感じるかもしれません。



人間が生きていることを少し考えてみる機会になるかもしれません。夏は天の川やさそり座の下の方やその周辺などは星団が多く集まっています。有名なメシエ星団の宝庫です。特におすすめはM6、7、19、8、20、21、24です。さそり座やその左上の方で



す。ペルセウス座流星群も見てみてください。双眼鏡や望遠鏡をお持ちの方はもちろんのこと、ぜひ見てみてください。

