

旭中 相談室だよ

平成22年度
7月号

旭中のみなさん、こんにちは！

むしむしと暑い梅雨の季節が続いていますね～。でも、もう少しの辛抱です。梅雨が明ける頃には…待望の夏休みがやってきますね。

みなさんは、夏休みをどんなふうにご過ごしたいですか？ 部活動にがんばるもよし、勉強にうちこむもよし、のんびりするもよし、なにか新しいことにチャレンジするもよし…たくさんの自由な時間を、おもいきり自分のために使ってくださいね！

ちかごろの相談室は…？

昼休みの相談室といえば、たくさんの生徒でにぎわっている日が多くなりました。一人でふらりと来る人、数人の友達と来る人、どちらもあります。何か話しをしたくて来る人、何かを作りたくて来る人、特に目的はないけど退屈だったから来る人などなど…、動機は人それぞれようです。

昼休みはたいがい開放しています。相談室に関心はあるけれどまだ来たことがない人も、これからぜひのぞいてみてくださいね。

一人でゆっくりと相談をしたい時は、事前に予約をすれば時間を確保できます。そういう利用法もあるので、ぜひ覚えておいてください。



知っていますか？ “笑顔の力”



みなさん、最近どのくらい笑っていますか？

笑うこと、笑顔でいることには、とても不思議な力があるんですって。

笑うことで、身体の細胞が元気になって、免疫力や基礎体力が高まるのだそうです。たとえば癌の患者さんに対して、「笑顔療法」を行っている医療機関が実際にあるくらい、「笑顔」の効力はすごいとのこと。

とはいえ、面白くないのに笑うのはちょっと難しいときもありますね。では、心から笑えなくて「作り笑い」でも効果はあるの…？ → はい、あるのだそうです。たとえ作り笑いでも、ぶす～っとしらけた顔をしているよりは、はるかに良いみたい。だから、先生のオヤジギャグ(?)にも、とにかく笑ってみてください！

笑顔は伝染します。笑顔でいる人の周りは、にこやかな雰囲気になって、みんなの気分がよくなりますよね！ さあ、そういえばしばらく笑っていないというあなた、とりあえず笑顔でいることを心がけてみてください♪

今月のつづき

※心の教室相談員※

みなさ～ん こんにちは (^o^)

蒸し暑い日が続いていますが、元気になっていますか？ 湿度が高く、雨の日が多いと、気分もイライラ(>_<)してきて、体調も悪くなりそうですよね。私は、この時期が一番苦手です。

天然パーマなんで、髪が爆発するんですよ「あ～イヤだー」！！・・・

みなさんは、楽しい 夏休みを待つばかりですね。長～いと思っていても、「あれ？」終わっちゃった！ということになりますよ。

嫌なことは、先延ばしにしないで・・・変な汗をかかないようにしてくださいね(^_^;)

私も、何をしようかな？・・・時間を有効に使わなければ～ 考えよ～っと！！

給食は、3年生のクラスにおじゃまします。よろしくお願いします。

浅野利津子

※スクールカウンセラー※

私は夏が好きです(^o^ 「暑い暑～い。。。」と文句を言いながらも、夏には気持ちのいい瞬間がたくさんありますもの。たとえば、暑い屋外からクーラーのきいた涼しい部屋に入った時の気持ちよさ。汗をかいてのどが渴いた時に、冷たい飲み物をゴクリと飲んだ時のスッキリした感じ。それから、夏の終わりの夕暮れに、ヒグラシの鳴き声を聴いて、なんとなく落ちついた気分になるときとか・・・

「あ～しんどい」と思いながらも、ちょっとだけガマンをした後に来る、ささやかな幸せの時間。これって、うれしいですよ♪

すごく苦しいときに、ガマンの連続をするのは耐えられないかもしれないけれど、ちょっと苦しいときに、ちょっとだけガマンをするのは、意外とできるものですよ。みなさんも、そんな思いを持ってがんばってみて！

上田千鶴

※ 7月の在校日時予定表 ※

月	火	水	木	金
			1 上田 12:30～15:30	2 上田 12:30～15:30
5 上田 13:00～16:30	6 浅野 12:30～16:30	7	8	9 浅野 12:30～16:30
12	13 浅野 12:30～16:30	14 浅野 12:30～16:30	15 浅野 13:00～16:00	16 浅野 12:30～16:30
19 海の日	20 終業式	21 夏休み →	22	23

☆ 相談員の都合で日程が急に変わることがあります。その時はゴメンナサイ！(>_<)

☆ 相談員のいる昼放課は相談室が開いているので、気軽にのぞきにきてくださいね。