

# 旭中 相談室だより

平成22年度  
12月号

## 「寒いね」と話しかければ「寒いね」と

答える人の いるあたたかさ <俵万智>

この歌の意味がしみじみと実感できる季節になってきました。

だれかに語りかけたとき、「そうだね」と同意してくれる言葉が返ってくるのって、嬉しいですね。日常のあいさつ、たとえば「おはよう〜」「おはよう」、「バイバイ」「バイバ〜イ」。そんなやりとりを、大切にしていきたいと思います。

## 年末は 心も 大そうじ!

12月です。2010年もあと少しになりましたね。

さてさて、2011年を迎えるその前に、大そうじをしておきましょう〜。

みなさんの家では、年末に家の中の大そうじをしていますか？ 部屋の中が、たくさんの物でいっぱいになっていませんか？ よく見てみると、古くなったり、壊れていて使わなくなった物などがたくさんあることに気がつくと思います。逆に、古くても思い出が残っていて捨てられない物とか、ずっと大切にしておきたい物もたくさんあるはずですよ。

さて、上に書いた「部屋の中」というところを「心の中」にたとえて考えてみましょう。みなさんの心の中には、いろんな「思い出や気持ち」などがたくさんつまっています。よく見てみると、捨ててしまった方がすっきりするような「思い出や気持ち」があるかもしれません。反対に、とても大切な思い出だからずっと心の中にとっておきたいものもあるでしょう。

心の大そうじでも、「捨てるもの」と「捨てられないもの」を仕分けして、さらに「捨てられないもの」を箱や引き出しにしまっておく作業を行います。仕分けるときには、迷いが出てきます。捨てたくても（忘れたくても）なかなか忘れられないイヤな思い出ってありますよね。そんなときには、ひとまず「箱」に入れておきましょう。いつかそのままゴミ箱に捨てられるかもしれませんから。大切な良い思い出は、いつでも見られるように「引き出し」にしまっておきましょう。箱や引き出しにしまうこと、これで心の中はとってもしっかりしますよ！

「心の中」も「部屋の中」と同じように、何年もほったらかしで物をためすぎてしまうと、大そうじの作業が大変になります。いったいどこから手をつけたらいいのか、よくわからない状態になってしまいます。そうならないためにも、一年に一度は大そうじをしてみるといいですよ。



# 今月のつづき

## ※心の教室相談員※

みなさん、こんにちは (^o^)

寒くなってきましたが、かぜなどひいてないですか？ ブルッときたら、早めの対応をしましょうね。

12月に入ると、街の中は☆クリスマスのイルミネーションや音楽が流れていて、何だかウキウキした気分になるのは私だけ？・・・

今年も残すところ、あと〇日で終わってしまいます。なんだか、年々、1年が過ぎるのが早〜く感じるのですが・・・(^\_^;)

みなさんにとって、この1年はどんな1年でしたか？ 楽しかったこと、イヤなこと、いろんなことがあったでしょうね。お部屋の掃除と一緒に、心の大そうじもしましょうね。

そして、新しい年が、希望に満ちた1年になりますように (^\_^)v

給食は3年生のクラスにおじゃましています。  
浅野利津子

## ※スクールカウンセラー※

さてさて、12月です。

12月って、なぜだかいそがしい〜。でも、年賀状も大そうじも済ませなくては・・・。

やり残した気持ちのまま新年を迎えなくてすむように、年の区切りを大切にしたいなあと思っています。

「心の大そうじ」は大変ですが、心の中に「箱」や「引き出し」を増やしていくことは、それだけ心が豊かになることです。一人でやるのは大変ですが、だれかに聞いてもらおうと、はかどります。イヤな記憶は、だれかに聞いてもらおうと、自然とゴミ箱に捨てられますよ。

心の大そうじ作業、相談室ではいつでも応援・協力しますね！

みなさん、良いクリスマス・お正月を！(^o^)

上田千鶴

## ※ 12月の在校日時予定表 ※

月	火	水	木	金
		<b>1</b> 浅野 12:30~16:30	<b>2</b> 上田 13:00~16:00	<b>3</b> 上田 13:00~16:00
<b>6</b> 上田 13:00~16:00	<b>7</b> 浅野 12:30~16:30	<b>8</b> 浅野 12:30~16:30	<b>9</b> 上田 13:00~16:00	<b>10</b> 浅野 12:30~16:30
<b>13</b> 浅野 12:30~16:30	<b>14</b> 浅野 12:30~16:30	<b>15</b> 浅野 12:30~16:30	<b>16</b> 上田 13:00~16:00	<b>17</b> 上田 13:00~16:00
<b>20</b> 浅野 12:30~16:30	<b>21</b>	<b>22</b> 終業式	<b>23</b> 天皇誕生日	<b>24</b>

☆ 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。