

旭中 相談室だより

平成22年度
11月号

秋深し、隣は何をする人ぞ・・・(松尾芭蕉の俳句です)

さてこれから、秋も本番です。「秋の夜長(よなが)」と言われるように、この時期は日が暮れてからの時間が長くて、家でゆっくり過ごす時間も増えてきます。

音楽を聴いたり、本や漫画を読んだり、TV を見たり、絵を描いたり、何かを作ったり・・・自分の好きな活動をする時間や、気分がやわらぐ時間をみつけて過ごしてください！ ただし、「やるべき事を済ませてからよ」と親から言われることでしょうか、そうしましょうね(´_`)

ゆううつなときは・・・？



やる気が出ない・・・ものごとに集中できない・・・何をやっても楽しくない・・・

そんな憂鬱(ゆううつ)な気分のときってありませんか？

秋は一般的に言って、気分が沈(しず)みやすい季節です。それは、夏場に盛り上がった身体や気持ちの熱を冷ましたり、落ちつかせたりするのに必要な時間とも言えるんですよ。もちろん季節に限らず、何かに熱中した後は、少し気持ちが沈むものです。

それとは別に、特に原因も分からないけどなんだか憂鬱・・・こういうこともありますよね。憂鬱な気持ちをかかえている時って、とっても辛くて大変です。イライラして機嫌(きげん)が悪くなったりもします。そんな気分からは、できるだけ早くぬけ出したいですよね。

でも、ここで大切なのは、無理に気分を上げようとしないこと。気分が上がらないときは、まずたっぷりと休んでください。元気のエネルギーを充電するつもりでね。

もう一つ大切なこと。憂鬱な気持ちが重すぎる時には、けっして一人でかかえこまないでください。かかえきれない気持ちを、外に出すことはとても大事なことです。「あ～やんなっちゃうよ～」って、声に出して、嘆(なげ)いてもいいんです。何が悩みなのかは自分でもよく分からないことってあるし、人に伝えるのはむずかしいものです。それでも、だれかとおしゃべりしたり、ただ一緒に過ごすだけでも、気持ちが軽くなることがあります。話す内容は、どんなことでもいいんですよ。おしゃべりしているうちに、なんだかスッキリした～！ってこともありますから。

なかなか話せる相手が見あたらない時は・・・相談室へきてくださいね！

今月のつづき

※心の教室相談員※

みなさん こんにちは(^_^)
急に涼しくなってきましたが、かぜなど引いてないですか？これから、季節性のかぜやインフルエンザが流行します。私は、先月末にインフルエンザの予防接種を受けてきましたよ。体調がよくないと、心の中も何だか寂しくなります。やっぱり、心身ともに元気が一番ですよ。みなさんも、体調管理には気をつけてくださいね。

今年も、あと2ヶ月を残すだけとなりました本当に早いです(^_^;)

3年生は、大変な時期を迎えますね。1, 2年生も部活・勉強・その他・・・忙しいとは思いますが、ちょっと、自分の時間も作りましょう。

時々、相談室にも来てくださいね。
給食は、2年生のクラス～3年生のクラスにおじゃまします。 浅野利津子

※スクールカウンセラー※

寒くなりましたね～。めっきり秋です。文化発表会、お疲れさまでした！特に3年生の合唱には感動しちゃいました。歌っているみんなの表情がステキでしたよ(^o^)

さて、裏面にも書いたけど、秋の夜長を楽しみたい季節ですね～。音楽聞いたり読書したり・・・、編み物とかも、久々にやってみたいです。思い出すと、私が初めて編み物を覚えたのは中学2年生の時に、マフラーを編みました。うまくは編めなかったけど、できあがったときにはとてもうれしかったのを覚えています。これから受験を控えている3年生にはあまり勧められないけど、1, 2年生には編み物ってオススメです。よかったら、相談室で一緒にやりましょう～。

上田千鶴

★保護者の方へ・・・

スクールカウンセラー・相談員と保護者の『ちょっと・お話会』を開きます

☆ 11/15 (月) 学校公開日 14:30～16:00 場所: 1F 相談室
子供のこと、自分のこと、子育てのことなど、なんでも…ゆったりおしゃべりしませんか？
時間内の入退室は自由です。気軽にのぞいてみてください！

※ 11月の在校日時予定表 ※

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 |
|-------------------------------|-----------------------------|-------------------------------|-------------------------------|-------------------------------|
| 1 | 2 浅野 12:30～16:30 | 3 文化の日 | 4 | 5 上田 13:00～16:30 |
| 8 上田 13:00～16:00 | 9 浅野 12:30～16:30 | 10 浅野 12:30～16:30 | 11 浅野 13:00～16:00 | 12 上田 11:00～14:00 |
| 15 ☆お話会 14:30～16:00 | 16 浅野 12:30～16:30 | 17 浅野 12:30～16:30 | 18 浅野 13:00～16:00 | 19 上田 13:00～16:00 |
| 22 期末テスト | 23 勤労感謝の日 | 24 | 25 → | 26 上田 13:00～16:30 |
| 29 | 30 浅野 12:30～16:30 | 12/1 浅野 12:30～16:30 | 12/2 上田 13:00～16:00 | 12/3 上田 13:00～16:30 |

☆ 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。