

# 旭中 相談室だより

平成22年度  
10月号

## 旭中のみなさん、こんにちは！

体育大会、お疲れ様でした。秋晴れの空の下、みなさんの頑張っている姿がとってもステキでした！ 感動しましたよ～(;o;)

時間をかけてみんなで練習してきたイベントが終わってしまうと、ちょっと気が抜けて、さびしいような・・・そんな気持ちになりますよね。ちょっとひと息いれてから、また次の目標(中間テスト！？、文化発表会など)に向けて準備ができるといいですね！

## 秋ですね～・・・



秋はとても過ごしやすい季節です。食べ物はおいしい、景色はきれい、スポーツは気持ちがいい、勉強には集中できる！？・・・探してみると、いいことがいっぱいです。みなさんも、自分のやりたいことをたくさん思い浮かべて、この秋の間にやってみてくださいね！

## 「うらやましい」と「ねたましい」気持ちについて・・・

自分が欲しくても持っていないものを、他の人が持っているのを知ったとき、みなさんはどんな思いがしますか？ どんな行動に出ますか？

たとえば・・・キレイな顔、スタイルの良さ、優れた運動能力、優秀な学力、新しいゲーム機やソフト、やさしそうな家族、ステキな家、明るくて好かれる性格など・・・いろいろとあげればきりがなくらい、欲しいものってあるかもしれませんね。

自分には無いものを持っている人をみたときに、「うらやましい」と感じることはよくあるでしょう？ ここで、「うらやましい」と似ているけど少し違う「ねたましい」気持ちをいだていることも、多いのかもしれません。

「うらやましい」とは、人が自分よりも良い状態にあるのをみて、悔(くや)しくと思い、自分もそうなりたいと思う気持ちです。

「ねたましい」とは、うらやましいと感じたときに、自分にはそれが得られないことだとあきらめて、相手を憎らしく思う気持ちです。

違いがわかりましたか?? うらやましい気持ちは、相手にあこがれて目標を持ち前向きに努力することにつながります。ねたましい気持ちのときは、逆に相手の不幸を願ったり、相手をいじめたくなってしまうことがあります。

中学生のこの時期、とくに「ねたましい」気持ちは悩みのタネになりやすいんですよ。みなさんも、こういう思いで悩んでいることはありませんか？ まずは自分のとっている行動に「ねたましい」気持ちが関係していないかどうか、よく考えてみてください！

# 今月のつばき

## ※心の教室相談員※

みなさん こんにちは(^\_^)  
 先月の秋分の日を過ぎたころから、朝・晩が涼しくなってきた 秋だな~と思う日が多くなりました。私は、一年の中で秋が一番！スキです。みなさんは どうですか？  
 過ごしやすく、食べ物は美味しいし、あと、献立を考えるのに あまり悩まなくていいのが本当に助かるんですよ~  
 みなさんにとっての秋は、体育大会・文化発表会の準備・練習・本番と大変だと思います。でも、やるからには完全燃焼してくださいよ！不完全燃焼すると、かえって 心身ともに疲れが出てしまいます。身体の疲れは、休むことで取れますが、精神的な疲れは残ってしまいます。そんな時は、相談室に来てくださいね。  
 給食は、2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※

サンマがおいしい季節ですね~。  
 私はこの時期のミカン(皮が緑色のすっぱいやつ)が大好きです。食べ物で秋を感じる上田です(^o^)/  
 今年は夏が暑くて長かっただけに、この秋の気候が気持ちよくなってうれしいですね！  
 体育大会が終わって、次は文化発表会に向けての練習にはげんでいる頃だと思います。  
 合唱の発表は私も小中学生のときに経験していますが、歌うのも聞くのも好きでした。歌うことって、意外とストレス発散になるんですよ~。カラオケもそうでしょうか？合唱はみんなで合わせることの難しさもあるけれど、その分うまくいったときの感動は大きいですよ！ みなさんの発表を楽しみにしていますよ(^^) 上田千鶴

## ※ 10月の在校日時予定表 ※

月	火	水	木	金
				<b>1</b> 上田 12:30~16:30
<b>4</b>	<b>5</b> 上田 13:00~15:00	<b>6</b> 浅野 12:30~16:30	<b>7</b> 浅野 12:30~16:30	<b>8</b> 上田 12:30~16:30
<b>11</b> 体育の日	<b>12</b> 中間テスト	<b>13</b> →	<b>14</b> 上田 11:00~16:30	<b>15</b> 浅野 12:30~16:30
<b>18</b>	<b>19</b> 浅野 12:30~16:30	<b>20</b> 浅野 12:30~16:30	<b>21</b> 上田 12:30~16:00	<b>22</b> 上田 13:00~15:30
<b>25</b>	<b>26</b> 浅野 文化発表会	<b>27</b> 浅野 12:30~16:30	<b>28</b> 上田 12:30~16:00	<b>29</b> 上田 13:00~15:30

- ☆ 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。