

旭中 相談室だより

平成23年度
11月号

秋深し、隣は何をする人ぞ・・・ (Q. この俳句を詠んだのは誰でしょう?)

さてこれから秋も本番です。「秋の夜長(よなが)」といわれるように、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、映画やドラマを見たり、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、秋の夜長を満喫してくださいね。

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？

がんばったのに、ものごとがうまくいかなかった・・・こんな時は落ち込みますね。

ひどく怒られた、友達とけんかした、裏切られた・・・こんなときにも。

特に原因は分からないけど、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、とってもイヤです。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ものです。

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、一人でかかえこまないこと。

かかえきれない気持ちは、外に出しましょう。これ、とても大事です。

ひとまず、「あ～やんなっちゃうよ～」って声に出して嘆(なげ)いてみてください。

独り言でもいいんですよ。ためこまないで、出しましょう。

ちゃんと聞いてくれる人に悩みを話す、これはもっといい方法です。

けれど、何が悩みなのか自分でもよく分からないことってあるし、それを人に伝えるのはむずかしいものです。悩みを話そう、と思うと難しいけれど、悩みと関係のない話題でもいいから、だれかとおしゃべりをしたり、ただ一緒に過ごすだけでも、気持ちが軽くなることってあるんですよ。

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 (^_^)v

朝晩は涼しくなりましたが、日中との気温の差があるので体調を崩しやすく、風邪やインフルエンザにかかりやすくなります。体調管理には充分気をつけてくださいね。

2学期は、中間テスト・体育祭・文化発表会の準備・期末テストと、忙しく時が流れて行きますが、疲れが出ていないかな？

疲れが溜まってくると、何に対しても「つまらな～い・やりたくな～い・どうでもいい」と、投げやりになってしまいます。何でも、溜めすぎは良くないですよ！

そんな時は、相談室にきてください。話すことで、ちょっとは、気分も楽になるもんですよ～
試しに、話しに来てくださいね。(*^_^*)

給食は、1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※

寒さが増してきて、冬が近づいてくると、なんだか気分がめいります。寒いのはキライなんです…。と、こんなふうに毎年毎年、同じことを思っていたんですよ。でも嘆いてばかりもいられない！というわけで、ここ数年は寒さ対策に努力をしています。対策をしておくようになったら、冬が来るのもそんなにイヤじゃなくなりました。

「イヤじゃない」をよりレベルアップして、「冬がスキ！」といえるまでになりたいものです。そのためにはどうしたらいいだろうか。

冬のいいところを探してみよう…。食べ物がおいしい。夕焼けがきれい。外が寒いから暖かい家に帰るのが楽しみになる。クリスマスやお正月に家族・親戚と集まるのがうれしい…。

ほほお、いろいろあるなあ。

さて、今年は冬を楽しむことができるでしょうか？ がんばってみます。 上田千鶴

※11月の在校日時予定表 ※

月 火 水 木 金

	1 浅野 12:30～16:30	2 浅野 12:30～16:30	3 祝日	4 上田 10:00～16:30
7	8 浅野 12:30～16:30	9 浅野 13:00～16:00	10 上田 10:00～16:30	11 浅野 13:30～16:30
14	15 浅野 12:30～16:30	16 浅野 12:30～16:30	17 上田 10:00～16:30	18 浅野 13:30～16:30
21 浅野 12:30～15:30	22 期末テスト	23 祝日	24	25
28 上田 13:00～16:00	29 浅野 12:30～16:30	30 浅野 12:30～16:30		

☆ 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。