

旭中 相談室だより

平成23年度
10月号

体育大会、お疲れさまでした！

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。

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。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、気持ちよくスポーツができる、勉強には集中できる！？・・・探してみると、いいことがいっぱいあります。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、この秋の間にぜひチャレンジしてください。

うらやましい？ それとも ねたましい？

自分が欲しいのに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・・・あげればきりがなく、欲しいものっていろいろとあるかもしれません。

こんなときに、人を「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だけ違う、「ねたましい」気持ちをいだいていることも、多くあるのかもしれません。

「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。しかし、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たりし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」気持ちは問題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、よく考えてみましょう。

今月のつばゆき

※心の教室相談員※

みなさ～ん こんにちは(^_^)/
 暦のうえでは、秋なんですけど、暑い日が多かった9月でしたね。体育大会の日も、晴天すぎて暑かった～(^_^;) みなさんは、一日、日差しの下にいたので疲れていませんか？ 若いから関係ないかな？

これからは、朝晩が涼しくなってきた、日が暮れるのも早いし、ちょっと、肌寒い日も . . . そんな時、かぜなどをひきやすくなりますので、気をつけてくださいね。心の休息も忘れないように♡♡「あ～何だか、疲れた～」と思った時には、相談室を思い出してくださいね。

私は、一年の中で秋が一番好きかな～過ごしやすいし、胃腸が弱い私でも、食欲が出てきて食べるものが美味しいので、夕食の献立を考えるのが楽なんですよ (^_^)v でも、短い季節ですね。残念！！

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※

青いミカンがお店に並ぶようになり、秋を感じています。秋は風が気持ちよく、食べ物がおいしくてうれしい季節です(^_^)

そういえば、8月に私の地元(静岡県)で中学時代の同窓会があり、参加してきました。

卒業してから25年。久しぶりに会う人も多くて、誰だか思い出すのに時間がかかったけれど、なつかしい昔話に花が咲いて盛り上がりました。当時の先生方も数人いらっしやって、お話をしました。

25年を経て、あの頃中学生だった同級生はおじさん・おばさん(自分も含め)に変化していましたが、先生たちは当時とあまり変わっていない印象でした。(当時すでに大人だったからかな?) この歳になると、先生たちと大人同士の会話ができるのでおもしろいです。

みなさんも卒業してから10年後、20年後、30年後に、同窓会をやるといいですよ～!
 上田千鶴

※10月の在校日時予定表※

月 火 水 木 金

3	4 浅野 12:30～16:30	5 浅野 12:30～16:30	6 中間テスト →	7
10 祝 日	11 浅野 12:30～16:30	12 浅野 12:30～16:30	13 上田 10:00～16:30	14 浅野 13:00～16:00
17 浅野 12:30～16:30	18 浅野 12:30～16:30	19 浅野 12:30～16:30	20 上田 10:00～16:30	21
24	25 浅野 12:30～16:30	26 浅野 12:30～16:30	27 上田 10:00～16:30	28 浅野 13:00～16:00
31				

- ☆ 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。