

# 旭中 相談室だより

平成24年度  
7月号

## 夏休みはもうすぐ…

むしむしと梅雨の季節が続いていますね～。でも、もう少しの辛抱です。梅雨が明ける頃には…待望の夏休みがやってきますね。

みなさんは、夏休みをどんなふうに過ごしたいですか？部活動にがんばるもよし、勉強にうちこむもよし、オリンピックの観戦に夢中になるもよし、のんびりするもよし、なにか新しいことにチャレンジするもよし…たくさんの自由な時間を、おもいっきり自分のために使ってくださいね！



## ちかごろの相談室は…？

昼休みの相談室といえば、たくさんの生徒でにぎわっている日が多くなりました。一人でふらりと来る人、数人の友達と来る人、どちらもあります。何か話をしたくて来る人、何かを作りたくて来る人、特に目的はないけど退屈だったから来る人などなど…、動機は人それぞれようですが、それでいいんですよ。

昼休みはたいてい開放しています。相談室に関心はあるけれどまだ来たことがない人は、これからぜひのぞいてみてくださいね。

## 魔法の言葉…「ありがとう」



みなさん、ふだんのくらい「ありがとう」を言っていますか？

人への感謝を表すこの言葉、惜しみなくどんどん使ってくださいね。

たとえば、人に何かを借りたり、もらったりしたとき。落としたりしたものを拾ってもらったとき、なにかを教えてもらったとき、手伝ってもらったとき…日常の中に「ありがとう」を言うきっかけはたくさんありますよね。

照れくさいから言えない？…イヤな相手だから言いたくない？…いえいえ、そんなこと言わないでください。むしろ、そんな時こそ「ありがとう」と言ってください。

「ありがとう」と言葉にしてあらわすと、相手は少しいい気分になります。

その場の雰囲気、少しやわらかくなります。

そうすると、自分もいい気分になります。

さあこれからは、友達に、先生に、親に、兄弟に、近所の人に、知り合ったばかりの人にでも、「ありがとう」を言ってみてください。それだけで、人との関係がとっても良くなるかもしれませんよ。

「ありがとう」の言葉には、そんな不思議な力があるみたいです。

# 今月のつづき

## ※心の教室相談員※

みなさ～ん こんにちは(^o^)

先月は、例年よりも早く台風が来たり、蒸し暑い日だな～と思ったら、次の日は寒いぐらいだったり、体調管理も難しいと思いますが、大丈夫ですか？

気象庁の予報では、今年の夏は(^\_^;)暑いようですよ！暑さに慣れる前に、急激な温度変化でも体調も崩しやすいので、体調管理に気をつけてくださいね。

期末テストも終わり「結果は・・・」(^\_^)聞きませんが～あとは、楽しい夏休みを待つばかりですね。長いと思っていても、あっという間に終わってしまいますよ。計画を立てないと～恐ろしい結果を招くかも？イヤな汗は流さないようにね。(^\_^;)

給食は3年生のクラスにお邪魔しますので  
よろしくをお願いします。

浅野利津子

## ※スクールカウンセラー※

今年はまだ暑い日が少ないですね～。

私は夏が好きなのに・・・。「暑い暑い。。。」と文句を言いながらも、夏には気持ちのいい瞬間がたくさんありますもの。

たとえば、暑～い時に涼しい風が吹いた時の気持ちよさって格別でしょ？のどが渴いた時に、冷たい飲み物をゴクリと飲んだ時のスッキリ感も。それから、夏の終わりの夕暮れに、ヒグラシの鳴き声を聴いて、なんとなく落ちついた気分になるのもいいですね。

「あ～しんどい」と思いながらも、ちょっとだけガマンをした後に来る、ささやかな幸せの時間。これって、うれしいですよ。

すごく苦しいときに、ガマンの連続をするのは耐えられないけれど、ちょっと苦しいときに、ちょっとだけガマンするのは、案外できるものですよ。みなさんも、そんな思いを持って、少しだけがんばってみて！

でも、本当に苦しいときには、だれかに助けを求めることを忘れずにね。

上田千鶴

## ※ 7月の在校日時予定表 ※

月	火	水	木	金
<b>2</b>	<b>3</b> 浅野 12:30～16:30 給食 3C	<b>4</b> 浅野 12:30～16:30 給食 3D	<b>5</b> 上田 10:00～16:30 給食 1I	<b>6</b> 浅野 13:30～16:30
<b>9</b> 浅野 13:30～16:30	<b>10</b> 浅野 12:30～16:30 給食 3E	<b>11</b> 浅野 12:30～16:30 給食 3F	<b>12</b> 上田 10:00～16:30 給食 2A	<b>13</b>
<b>16</b> 海の日	<b>17</b> 浅野 12:30～16:30 給食 3G	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b> 終業式

☆ 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。