

# 旭中 相談室だよ

平成24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。

## あたたかく しましょう～ (o^)

みなさん、病気を防ぐためには、身体を冷やさずに「温める(あたためる)」ことがとても大事だということ、知っていましたか？ ほら、寒い季節に風邪をひきやすくなったり、夏でも冷たい飲み物をガブ飲みするとお腹をこわしたりすることがあるのは分かりますよね？ 身体を「冷やす(ひやす)」と、免疫力が低下して病気を引き起こしやすくなるんですって。

じつはこれ、「身体」だけじゃなくて「心」も同じなんです。「心」の元気を保つためには、心を温めるといいんです。人に優しくしてもらったり、人と人との良い関係のお話を聞いたりすると、なんだかジーンと心があたたかくなる感じがするでしょう？ そう、人の心をあたたかくするのは、やさしさや愛情、感動をもらうことなんです。

逆に、人に冷たくされると、気持ちが落ちこんで「心」の元気がなくなりますよね？ こんなことが続くと、心も病気になってしまいます・・・。

ここで大切なこと。身体も心も同じように、冷えそうなときには、自分でしっかりと温める工夫をしてください。身体が冷えそうだと感じたら、厚着をしたり暖房を入れたり温まる飲み物をとったり・・・いろいろな方法で温めますよね。心が冷えそうなときにも、人になぐさめてもらったり、優しくしてもらったり、感動する場面を見たり聞いたり・・・いろいろと方法があります。一人でじっとがまんしていても、なかなか心は温まりません。

冷えそうな状態に「気がつくこと」、温かくなる状態を「求めること」が大切です。

最後にもうひとつ。身体と心はつながっています。身体を温めると、心も温まる効果があるんですよ。心の温め方がよく分からない人は、ひとまず身体を温めてみましょう。



# 今月のつづき

## ※心の教室相談員※

みなさ～ん こんにちは (^\_^)v  
 日が暮れるのが早くなり、短い秋が深まってきたな～と感じています。先月「みなさんの秋は？」と聞きましたが、浅野は、日帰り旅行が決まり、いろんな秋を探しに行ってきた～す。心身共にリフレッシュするぞ～(^)/~

今月は、文化発表会・期末テストがありますね。もうひとがんばり！「いつも、頑張ってるよ！」と聞こえてきそうですが・・・」忙しく時間が流れていきますが、そろそろ疲れが出て来ていないかな？疲れが溜まってくると、何に対しても投げやりな言動になってしまいます。あまり溜めすぎないようにね。寒いときには、服を一枚羽織れば良いのですが、心の中が寒いのは辛いですね(--) そんな時には、相談室をご利用ください。待っていますよ∞∞ 給食は、2年生～3年生のクラスにお邪魔します。よろしくお祈りします。

浅野利津子

## ※スクールカウンセラー※

寒さが増してきて、お布団から出るのがつらくなってきました。寒いのは苦手なんです(--)でも、そんなふうに「イヤダ～」となげいていると余計にイヤな気分になっちゃうので、逆に寒い季節を楽しむ方法を考えてみました。

この時期のいいところを探してみよう…。まずは、食べ物がおいしい！これはポイントが高いですね。空気が澄んでいて、紅葉も夕焼けもきれい。寒い外から暖かい部屋に入るとホッとすてうれしい。お風呂で温まるのが気持ちいい。秋の夜長に家族でお茶を飲んでおしゃべりしたり、編み物をしたり、DVD鑑賞をしたりする時間が増える。クリスマスやお正月が楽しみ。

ほほお、探せばいろいろありますねえ。さて、今年冬を楽しむことができるでしょうか？

ひとまず、山ガール（もどき）になって、ハイキングに行ってきます！

上田千鶴

## ※11月の在校日時予定表 ※

月	火	水	木	金
			<b>1</b> 上田 10:00～16:30	<b>2</b> 浅野 13:00～16:00
<b>5</b>	<b>6</b> 浅野 12:30～16:30 給食 2G	<b>7</b> 浅野 13:00～16:00 給食 2H	<b>8</b> 上田 13:00～16:00	<b>9</b> 浅野 13:00～16:00 文化発表会
<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b> 浅野 12:30～16:30 給食 3A	<b>15</b> 上田 10:00～15:00 給食 2F	<b>16</b> 浅野 13:00～16:00
<b>19</b>	<b>20</b> 浅野 12:30～16:30 給食 3B	<b>21</b> 期末テスト	→	<b>23</b> 祝日
<b>26</b> 期末テスト	<b>27</b> 浅野 12:30～16:30 給食 3C	<b>28</b> 浅野 12:30～16:30 給食 3D	<b>29</b> 上田 10:00～16:30 給食 2G	<b>30</b> 浅野 13:00～16:00

☆ 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。