

# 旭中 相談室だよ

平成24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。

## 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…こんなときは落ち込みますね。

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ときって、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ときには、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難しいものです。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ときは…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(^)/  
 秋分の日が過ぎた頃から、朝晩が涼しくなりましたね。日中は、まだ暑い日もありますが(^;) 私、一年の中で、秋がいちばんスキです♡  
 みなさんは、秋と言えば、自分にぴったり当てはまる言葉はなんですか？食欲・読書・芸術・紅葉・スポーツ・勉強の秋・・・？私は、紅葉かな～！  
 という事で、友人と日帰り旅行を計画中！それを楽しみに毎日をガンバロ～っと！！  
 体育大会も終わり、次は、文化発表会ですね。一人ではなく、みんなの力を合わせ、何かを作り上げる事は、とても大切な経験だと思います。ただ、そういう事は苦手な人もいますね。「イヤな事もあったけど、終わってみたら、何とかあった！ちょっと気分も良いかな～。」一緒に苦労や喜びを分かち合えると良いですね。また、お話を聞かせてくださいね。給食もお邪魔しますので、よろしくです。  
 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。私はこの時期のミカンが大好きです。未熟ですっぽくて味が薄いミカンに、おいしさを感じます。「えー！？甘いミカンの方がおいしいじゃん。」という意見の人もいるでしょうね。そう、人には「好み」があって、それぞれに違います。  
 どんなものが好きかってことに、「正しい」とか「間違ってる」とか「こうあるべき」という評価は不要です。「好きだから好き」でいいんですよ。  
 そもそも、好きなもの（こと）がたくさんあるって、幸せなことです。みなさんも自分の好きなものを思い浮かべてみてください。好きなものがあんまりない・・・という人も、焦らないで。見つけていきましょう。自分の周りに好きなものが増えていくといいですね。  
 上田千鶴

## ※10月の在校日時予定表※

月	火	水	木	金
<b>1</b>	<b>2</b> 浅野 12:30～16:30 給食 1F	<b>3</b> 浅野 12:30～16:30 給食 1G	<b>4</b> 中間テスト →	<b>5</b>
<b>8</b> 祝日	<b>9</b> 浅野 12:30～16:30 給食 1H	<b>10</b> 浅野 12:30～16:30 給食 1I	<b>11</b> 上田 10:00～16:30 給食 2D	<b>12</b> 浅野 13:00～16:00
<b>15</b>	<b>16</b> 浅野 12:30～16:30 給食 2A	<b>17</b> 浅野 12:30～16:30 給食 2B	<b>18</b> 上田 10:00～16:30 給食 2E	<b>19</b> 浅野 13:00～16:00
<b>22</b> 浅野 13:00～17:00 学校公開	<b>23</b> 浅野 12:30～16:30 給食 2C	<b>24</b> 浅野 12:30～16:30 給食 2D	<b>25</b> 上田 10:00～16:30 給食 2F	<b>26</b>
<b>29</b>	<b>30</b> 浅野 12:30～16:30 給食 2E	<b>31</b> 浅野 12:30～16:30 給食 2F		

- ☆ 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。