

旭中 相談室だより

平成25年度
9月号

夏休みが終わって…

みなさんは、どんな夏休みを過ごしましたか？

みなさんがこの夏休みに経験したこと、感じたことなど、昼休みにぜひ相談室へ話しに来てくださいね。待ってます。

体育大会に向けて！

9月は体育大会があります。一年生は初めての、三年生は最後の(中学校)体育大会ですね。すでに準備に取りかかっている人も、集団活動が苦手であり活動に参加できていない人もいます。体育大会は準備・練習もふくめて「期間限定」の行事です。まさに期間中の今、やれるだけのことをやってみましょう。結果はどうかあれ、大きな達成感が残るといいですね。相談室からも応援しています。

うらやましいとき、あなたならどうする…？

誰かのことを「うらやましい」と感じることは、ありませんか？

「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。さらに、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のことを、「ねたましい」と表現します。

うらやましい気持ちが、相手にあこがれて目標をもち、前向きに努力することにつながることもあれば、ねたましくなって、相手の不幸を願ったり、いじめたくなったりしてしまうこともあるわけです。

ねたましい気持ちをいってしまうことは、けっして珍しいことではありません。それこそ、よくある気持ちでしょう。

でも、ここでどんな行動に出るのが、人によって違います。

ねたましい気持ちがある時に、人の悪口を言いたくなることってありませんか？

実際に誰かに意地悪をしてしまったことはありませんか？

「ねたましい気持ち」を自分の中でどのように処理していくのか・・・これは、とても難しい課題です。でも、とても大事なことです。自分はどんなふうになっているのか、ふり返ってよく考えてみてください。

「人のことをねたんでしまうことよりも、自分は自分なりにがんばろう」という思いで、乗り切れるようになるといいですね。



今月のつづき

※心の教室相談員※

浅野利津子

みなさ～ん、元気でしたか？ (^_^)/
 長いな～と思っていた夏休みも、終わってしまいましたね・・・(T_T) 今年は、記録的な猛暑・予測もつかない雨・竜巻！と、本当に異常気象でした。また、こんなに、汗が出るものかと、(^_^;)思っていました。

私の夏は、地域のお手伝い・お盆の行事などなど、振り返ってみると、あ～夏休みが終わってしまった～(>_<)と、一人つぶやく私・・・忙しかったけど、楽しい事もあった夏でした。

みなさんは、どんな夏休みを過ごしたのかな？
 また、お話を聞かせてくださいね。

2学期は、クラスみんなで協力して、作り上げて行く行事が多くなります。今年にしか作れない思い出をたくさん作ってください。まだまだ、残暑が続きますので、体調には気をつけてね。

給食は、1年生のクラスにおじゃまします。
 よろしくをお願いしますね。

※スクールカウンセラー※

上田千鶴

あらためて、夏休みってやっぱりいいな～。
 たっぷり遊び、のんびり休むのって幸せです。
 だけど、メリハリつけるのも必要！
 2学期もまたがんばりましょうね。

夏休み中に、映画「風立ちぬ」を見てきました。
 大笑いや大泣きこそしなかったけれど、ジーンと泣けました。その昔「ナウシカ」や「ラピュタ」を見た中学生の頃とは違う感動の仕方でした。自分が年齢を重ねたせいもあるのかな、今の自分にはとても響く内容でした。「いま、目の前にあることを一所懸命にやっつけよう」と思いました。

すでに見た人も多いでしょうけれど、「トトロ」や「千と千尋の神隠し」など宮崎駿映画はみなさんにお薦めしたい作品ばかりです。

あと、朝ドラの「あまちゃん」も大好きですよ。
 もうすぐ終わってしまうのがさびしいくらい。

みなさんの好きなものについても、ぜひ相談室で聞かせてくださいね。

※9月の在校日時予定表 ※

月	火	水	木	金
2	3	4 浅野 12:30～16:30	5 上田 13:00～17:00	6
9	10 浅野 12:30～16:30 給食 1 A	11 浅野 12:30～16:30 給食 1 B	12 上田 9:30～16:30 給食 1A	13
16 祝日	17 浅野 12:30～16:30 給食 1 C	18 浅野 12:30～16:30 給食 1 D	19 上田 13:00～17:00	20
23 祝日 30	24 浅野 12:30～16:30 給食 1 E	25 体育大会	26 上田 9:30～16:30 (体育大会予備日)	27 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。