

旭中 相談室だより

平成25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。

勉強以外に、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～ (〇)

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ね。

逆に、人に冷たくされると、気持ち落ちこんで「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、肌寒い日もあり、やっと秋が来たかな～？でも、冬も直ぐそこまで来ていますよ。短い秋を楽しまなくては～(^_^)
 浅野は、某テーマパークのハロウィンが始まると、秋が来た～！！心身共にリフレッシュするぞ～(^_^)/~と思っています。

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。よろしくをお願いします。

浅野利津子

※スクールカウンセラー※

街の木々が秋色に染まってきました。チョコレートがおいしい季節です(^o^)

この時期は、ちょっとした山登りに最適。最近のブームにあやかり、私も山ガール(もとい、山オバサン)になって、休日にはハイキングに出かけています。どんな小さな山でも頂上に着いたときの達成感はとても気持ちがよくって格別

登っている途中では、「しんどい…もうやめたい…(。_。)」と思うけれど、頂上に着いた時には「やっぱり最高の気分(^_^)/登ってきてよかったわ～」としみじみ思います。運動が得意ではない私でも、「また登りたい」と思うから不思議です。このくり返しです。

「疲れるし、めんどくさい」けれど、「楽しくて満足できる」。だからがんばれるのでしょうかね。

みなさんも、こういう経験をたくさんしていると思います。このくり返しの中で、少しずつ、登る山を高くしていけるといいですね。

上田千鶴

※11月の在校日時予定表※

月	火	水	木	金
				1
4	5 浅野 12:30～16:30 給食 2 F	6 浅野 13:30～16:30 給食 2 G	7 上田 9:30～16:30 文化発表会	8
11	12 浅野 12:30～16:30 給食 2 H	13 浅野 12:30～16:30 給食 3 A	14 上田 9:30～16:30 給食 3 D	15
18	19 浅野 12:30～16:30 給食 3 B	20 浅野 12:30～16:30 給食 3 C	21 上田 13:00～16:00 期末テスト	22
25 期末テスト	26 浅野 12:30～16:30 給食 3 D	27 浅野 12:30～16:30 給食 3 E	28 上田 9:30～16:30 給食 3 E	29 →

☆ 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、気軽にのぞいてみてくださいね。