

# 旭中 相談室だより

平成25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です。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みてください。

## 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ませんこと。

気分が上がらないときは、まずはたっぴりと眠ってください。パソコンや携帯機器をいじって気分をまぎらすよりも、**身体を動かして、よく眠ることの方が効果的**です。

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と話をする**、これはもっといい方法です。

悩みが何なのかは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！

# 今月のつばゆき

## ※心の教室相談員※

みなさ～ん こんにちは(^)/  
 9月は、50年に一度あるか？と言う、台風による災害があり、テレビを見ていても恐ろしく思いました。その翌日は、台風一過の晴天で、朝晩が涼しくなりました。日中は暑いですが(^;)   
 私は、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～！と言う事で、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。未熟ですっぱいミカンにおいしさを感じます。柿もバナナも、熟す手前くらいが好きです。こういう好みって、ひとそれぞれで違いますよね。  
 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。「好きだから好きでよし！」ってことにしときましょう。  
 そもそも、好きなもの（こと）があるって、幸せなことですよ。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。いい気分になりませんか？  
 好きなものがあんまりないなあ・・・という人も、あせらないで。これから見つけていきましょう。  
 自分の周りに、好きなものがどんどん増えていくといいですね。

上田千鶴

★保護者の方へ・・・ ☆ 10/21(月)『学校公開日』授業参観後 14:30～16:00

スクールカウンセラー・相談員と保護者の、『ちょっとお話の会』を開きます

子どものこと、自分のこと、子育てのことなど、どんなことでも…ゆったりとおしゃべりしませか？  
 時間内の入退室は自由です。気軽にのぞいてみてください！ 場所：南館1階 相談室

## ※10月の在校日時予定表※

月	火	水	木	金
	<b>1</b> 浅野 12:30～16:30 給食 1F	<b>2</b>	<b>3</b> 中間テスト	<b>4</b> →
<b>7</b>	<b>8</b> 浅野 12:30～16:30 給食 1G	<b>9</b>	<b>10</b> 上田 9:30～16:30 給食 3A	<b>11</b> 浅野 12:30～16:30 給食 1H
<b>14</b> 祝日	<b>15</b> 浅野 12:30～16:30 給食 1I	<b>16</b> 浅野 12:30～16:30 給食 2A	<b>17</b> 上田 9:30～16:30 給食 3B	<b>18</b>
<b>21</b> 学校公開 上田・浅野 12:30～17:30	<b>22</b> 浅野 12:30～16:30 給食 2B	<b>23</b> 浅野 12:30～16:30 給食 2C	<b>24</b> 上田 9:30～13:30 給食 3C	<b>25</b>
<b>28</b>	<b>29</b> 浅野 12:30～16:30 給食 2D	<b>30</b> 浅野 12:30～16:30 給食 2E	<b>31</b> 上田 13:00～17:00	

☆ 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。