

旭中 相談室だより

平成27年度
10・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～ (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。

実はこれ、「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、気持ちが悪く落ちてこんで「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※

ある研修会に参加したときのことで。
「あなたのいいところを3つ書いてください」と言われました。私のいいところ？長所？強み？と考えてしまいました。私の短所ならずぐ思いつくのに・・・

えーとえーと・・・何かなあとってしまうのです。なかなかいいところって気がつかないものです。自分のことはわからないものです。

さて みなさんはどうでしょう。3つ言えますか？

学校が好き。大声で笑う。好き嫌いはない
細かいことは気にしない。きちんとやらないと気が済まない・・・などなど
すらすらでできたら素晴らしい。

私のように戸惑った人、ちょっと自分を振り返ってみてください。あなたの良さがきっと見つかるはずです。時には苦手と思う友達に目をむけていいところを探するのもいいものです。

水野 みち代

※スクールカウンセラー※

寒さが増してきて、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ましよう。

- ・まずは、食べ物おいしい！（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。
- ・お散歩や山歩きをするのにちょうどいい。
- ・お風呂で温まるのが気持ちいい。
- ・秋の夜長に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、今年は冬を楽しむことができるでしょうか？

上田千鶴

※ 11・12月の在校日時予定表 ※

月 火 水 木 金

11/2	3 文化の日	4 水野 10:00～14:00	5	6 上田 9:30～16:30
9 水野 12:00～16:00	10 水野 10:00～14:00	11	12	13 上田 12:30～16:30
16 水野 10:00～14:00	17	18 水野 10:00～14:00	19	20 期末テスト
23 勤労感謝の日	24 期末テスト	25	26 水野 10:00～14:00	27 上田 12:30～16:30
30 水野 10:00～14:00	12/1	2 水野 10:00～14:00	3	4 上田 9:30～16:30
7	8	9 水野 10:00～14:00	10	11 上田 9:30～16:30
14 水野 10:00～14:00	15	16	17 水野 10:00～14:00	18 上田 9:30～16:30

☆ 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。