

# 旭中 相談室だより

平成26年度  
2月号

## 幸せを願うときに、ひとことプラスしてみよう！

2月3日は節分、「豆まきの日」ですね。最近では「恵方巻きを食べる日」…というイメージもついてきましたが、いずれにしても無病息災を願い、幸福がおとずれますように…という想いを示す行事です。

みなさんは願いごとをするとき(神社やお寺をお参りするときなどもふくめて…)、どんな言葉を唱(とな)えていますか？「成績が上がりますように」とか「〇〇が手に入りますように」「やせますように」など、いろいろ願いはありますよね。

ここでもうひとこと、ぜひ付け加えたいのが感謝の言葉です。

たとえば「今日も一日無事に過ごせてありがとうございました。  
明日も無事に過ごせますように」というように。

「ありがとう」そして「お願いします」がいいですね。



## きんちょうしてドキドキ…そんなときは??

たとえば、みんなの前で何か発表するとき、または試験の直前や部活の試合前…緊張しちゃって心臓がドキドキ、手がふるえちゃったり、うまく言葉が出なかったり、何をやってるのかわけがわからなくなっちゃって…けっきょく自分の持っている力を十分に出せないで終わってしまった経験って、ありませんか？

大事な場面で、緊張することはある程度は必要なことだけれど、それが強すぎると、逆にマイナスに作用してしまうことがあるから困りものですね。

そこで、緊張しすぎて上がってしまいそうな場面で役立つ、簡単なリラックス方法を紹介します。それは…「**深呼吸をする**」です！

- ① 鼻から大きくゆっくりと息を吸い込みます。
- ② 「ふー」と口からゆっくり息を吐き出します(心の中で10秒を数えながら)。

これを、何回かくり返すだけです。軽く目を閉じてからやると、余計なことを考えずにすんで、気分が落ちつきやすいですよ。集中力アップの効果もあります。

とても簡単な方法でしょ？ でも本当によく効くんですよ。  
みなさんも、いざという時に、ぜひやってみてください。



# 今月のつばゆき

## ※心の教室相談員※

みなさ～ん、お元気ですか？(^\_^)

朝と、日中との気温の差が大きく、体調を崩しやすい季節です。先月から、インフルエンザ・胃腸風邪も流行ってきて、受験生にとっては、本当に辛い時期だと思います。自分の力を、思いっきり！出せるように、体調管理には十分気をつけてくださいね。

1・2年生も、学年末テストがありますよ。心身共に冷やさないようにして、当日、自分の力が発揮できるようにしましょう。心の中が冷えてしまいそうな時は、いつでも、相談室に来てください。待っていますよ(^.^)/~~

暦の上では、2月4日は「立春」、春がもうすぐ、そこにきていますね。

みなさんにとって、身も心も温まるような♡ 春♡ が来ますように (\*^\_^\*)

給食は、1年生のクラスにおじゃましますので、よろしくお願ひします。

浅野利津子

## ※スクールカウンセラー※

みなさん、元気に過ごしていますか？

立春が過ぎると、寒かった1月より少しだけ春に近づいた気配を感じられるはず…。

けれど、寒さが去ると引き換えにやってくるのが「スギ花粉」です。あ～やだ(>\_<)

インフルエンザの流行も、3月頃まで続くことが多いので、まだ気が抜けません…。

どんな病気や症状も、自分の身体に備わっている免疫機能がしっかりと働いてくれたら、ある程度は防いだり、やっつけたりすることができるはず！…と思いたい。

免疫機能をしっかりと働かせるためには、以前このおたよりでも紹介してきたように「笑顔でいる」ことや、「心身を温める」ことが有効らしいので、できるだけ実行していきたいなと思います。

みなさん、寒いときはぜひ相談室にきてください。心のあたたまるおしゃべりをしましょうね(^.^)/

上田千鶴

## ※2月の在校日時予定表※

月 火 水 木 金

<b>2</b>	<b>3</b> 浅野 12:30～16:30 給食 1D	<b>4</b>	<b>5</b> 上田 9:30～16:30 給食	<b>6</b>
<b>9</b>	<b>10</b> 浅野 12:30～16:30 給食 1E	<b>11</b> 祝 日	<b>12</b> 上田 13:00～17:00	<b>13</b>
<b>16</b> 学年末テスト	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b> 浅野 12:30～16:30 給食 1F	<b>20</b> 上田 9:30～16:30 給食 2B
<b>23</b>	<b>24</b> 浅野 12:30～16:30 給食 1G	<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>

☆ 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。