

旭中 相談室だより

平成22年度
3月号

お疲れさま&おめでとう！

旭中のみなさん、今年も一年間お疲れさまでした。
3年生はもうすぐ卒業ですね。まだ受験の残っている人は気が抜けないでしょうけれど、残り少ない中学校生活をしみじみとあじわってください。

中学校生活の中でつながった人との関係は、大切なものです。もう会うことが無いかもしれない人との思い出も、心の引き出しに収めておいてくださいね。

それがいつの日か、宝物に思える時が来るかもしれませんよ。



ありがとうございました！

毎月このお便りを読んでもくれたり、相談室に来てくれたり、どこかで声をかけてくれたり、遠くから相談室のことを気にしてくれたりしたみなさん、どうもありがとうございました。来年度からも、どうぞよろしく願います。

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？

緊張することは、ある程度は必要なものなんだけれど、それが強すぎてしまうと、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よね。

そこで、緊張しすぎて上がってしまいそうなときに役立つ、簡単なリラックス方法を紹介しますね。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。



今月のつづき

※心の教室相談員※

みなさん こんにちは(^o^)

今年度、最後のお便りとなりました。さくらの季節は、別れと出会いの季節です。卒業する人、進級する人、それぞれの春を迎えますね。

この一年、どんな一年でしたか？楽しいこと・悲しいこと・辛いこと・うれしいこと・イヤなこと・・・時が過ぎるのが早かった人、遅かった人、それぞれ感じ方は違うでしょうが、区切りの春です。

自分なりに整理をして、新しい春を迎えられるといいですね(^_^)v

一人では、なかなか整理ができない人は、お手伝いしますよ。

でも、みなさん本当に良く頑張りましたね。パチパチ(拍手)

新しい春、素敵な出会いがあると良いですね。

一年間、お付き合いいただき、ありがとうございました。m(_ _)m

浅野利津子

※スクールカウンセラー※

もう3月ですね～。

みなさん一年間、お疲れ様でした！

相談室でみなさんと過ごした時間は、私にとっても大切な時間でした。いろいろな場面で、みなさんの成長ぶりを見させていただいたと思います。

3年生のみなさん、卒業おめでとうございます！

中学校時代の思い出は、一生ものですよ。いい思い出も、苦い思い出も……。その思い出を、微笑みながらなつかしく思えるときがくることを願っています(^o^)

これから新しい春を迎えた時、自分の中に備わっていた種が、芽を出すかもしれません。

たくさんの人と出会い、関わるのが栄養になります。その芽をぐんぐんと伸ばしていけるといいですね。そして、いつかステキな花を咲かせてください！

上田千鶴

※ 3月の在校日時予定表 ※

月	火	水	木	金
	1 浅野 12:30～16:30	2 浅野 12:30～16:30	3 上田 13:00～16:00	4 上田 13:00～16:00
7	8 浅野・上田 卒業式	9 浅野 12:30～16:30	10 上田 13:00～16:00	11
14	15 浅野 12:30～16:30	16 浅野 12:30～16:30	17 上田 13:00～16:00	18 上田 13:00～16:00
21	22 浅野 12:30～16:30	23	24 修了式	25

☆ 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。