

# 旭中 相談室だより

平成23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。

中学校の3年間でつながりのできた人との関係は、貴重なものです。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から。



## ありがとうございました！

毎月このお便りを読んでくれたり、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充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よね。

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。



# 今月のつづき

## ※心の教室相談員※

みなさ～ん、お元気ですか？(\*^\_^\*)  
今年度、最後のお便りとなってしまいました。一年が過ぎ、振り返ってみれば早かったな～と感じている浅野です。

3年生のみなさんは、もうすぐ ☆卒業☆ ですね。おめでとうございます。卒業とは、新しいスタートラインに立つことではないかと思えます。それぞれ、進む道は違いますが、良いスタートが切れるよう、卒業の日を大切にしていってほしいと思います。

1・2年生のみなさん、この一年はどんな、一年でしたか？いろんな事があったと思えます。悲しいこと・辛いこと・嬉しかったこと・・・新しい春が迎えられるように、心の中も含めて自分なりに整理ができると良いですね。一人では心の整理ができないな～と思う人は、お手伝いしますよ(^\_^)v

一年間お付き合いいただき、ありがとうございました。

浅野利津子

## ※スクールカウンセラー※

もう3月なんですね～。  
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。どうもありがとうございます。

3年生のみなさん、卒業おめでとうございませう。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、いつか微笑みながらなつかしく思える時がくることを願っています。

これから新しい春を迎えると、みなさん自身の中で準備され待っていた種が、芽を出すかもしれません。これからたくさんの人と出会い、関わる事が栄養になります。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。応援しています (^\_^)/

上田千鶴

## ※3月の在校日時予定表※

月	火	水	木	金
			<b>1</b> 上田 10:00～16:30	<b>2</b> 浅野 12:30～16:30
<b>5</b> 浅野 12:30～15:30	<b>6</b>	<b>7</b> 浅野 13:30～16:30	<b>8</b> 上田・浅野 卒業式	<b>9</b> 上田 13:00～16:30
<b>12</b>	<b>13</b> 浅野 13:30～16:30	<b>14</b> 浅野 13:00～16:00	<b>15</b> 上田 10:00～16:30	<b>16</b> 浅野 13:00～16:00
<b>19</b>	<b>20</b>	<b>21</b> 浅野 13:30～16:30	<b>22</b>	<b>23</b> 終了式

☆ 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。