

# 旭中 相談室だより

平成23年度  
12月号

## 「寒いね」と話しかければ「寒いね」と

答える人の いるあたたかさ <俵万智>

この歌の意味が実感できる季節になってきました。だれかに語りかけたとき、「そうだね」と同意してくれる言葉が返ってくるのって、うれしいですね。

日常のあいさつ、たとえば「おはよう〜」「おはよう」、「バイバイ」「バイバ〜イ」。そんなやりとりを、大切にしていきたいと思います。

## 年末は 心も 大そうじ イヤな記憶は捨てちゃいたい!?

みなさんの家では、年末に大そうじをしていますか？ 部屋の中が、いらぬ物やほこりでいっぱいになっていませんか？

さて、この「部屋の中」を「心の中」にたとえて考えてみましょう。みなさんの心の中には、いろんな「思い出や気持ち」の記憶がたくさんつまっています。よく見てみると、捨ててしまった方がスッキリするようなイヤな記憶があるかもしれません。

心の大そうじは「記憶の整理をすること」と考えてみてください。「イヤなことを忘れること」と言えばわかりやすいですね。じゃあ、どんなふうにすればいいのかな!? と疑問に思う人も多いでしょう。

大丈夫です。ふだんから、「眠る」ことであなたの脳が記憶の整理の作業を勝手にやってくれていますから。睡眠には、大切な役割があるんですよ。イヤなことがあった後に「ふてくされて寝ちゃう」…なんてことがよくあるけど、それも効果があるからいいんです。ただし、眠るだけでイヤな記憶の整理がすべて終わるわけではありません。

「別の体験をしていくうちに記憶が新しくぬり替えられる」ことが、イヤな記憶を消すためには重要なんです。けれど、新しい体験をすることから逃げたり避けたりしていると、このぬり替えが進まなくて、いつまでも「イヤな記憶」が心の隅に残ってしまいます。積み重なって大きくなってしまった「イヤな記憶」を整理するためには、少し時間が必要です。

お分かりのように、心の大そうじは年末にいきよにできるわけではありません。けれど、一年の終わりに、今年あった「よかったこと・いやだったこと」を振り返ることは、「イヤなことを区切って、いいことを増やそう」と思うのに役立ちます。

「来年は、楽しいことがたくさんあるといいな、こんなことしてみようかな、あの場所に行ってみようかな、新しい出会いがあるといいな…」など、新しい体験をするための希望を思い描きながら、新年を迎えられるといいですね。



# 今月のつづき

## ※心の教室相談員※

みなさん、こんにちは (^o^)/~  
 今年も、残すところ、あと1ヶ月になってしまいました。「きゃ~早~い!」、なんだか、年々、1年が過ぎて行くのが早くて(^\_^;)・・・  
 短~い秋が終わり、☆冬の到来☆12月に入ると、街の中はクリスマスのイルミネーションや♪クリスマスソングが流れていて、鼻歌を歌っている事に気づく私♪・・・  
 みなさんにとって、この1年はどんな1年でしたか? 楽しかったこと、イヤなこと、いろんなことがあったでしょうね。1年の締めくくりに、お部屋の掃除と一緒に、心の大そうじもしましょうね。  
 そして、新しい年を、スッキリした気持ちで迎えられるといいですね。一人では無理と言う人は、お手伝いしますよ(^\_^)v 相談室で、待っていますので、来てくださいね。  
 浅野利津子

## ※スクールカウンセラー※

さてさて、12月です。  
 12月って、なんだかいそがしい~。年賀状も大そうじも年内に済ませなくては・・・。  
 やり残した気持ちのままで新年を迎えなくてすむように、年の区切りを大切にしたいなあと思っています。  
 毎年、年末が近づくと家族や友達同士で集まって語り合い、「今年一年のふり返り」をしています。それが「クリスマス会」や「忘年会」な訳です。  
 この時期に、家族や知人たちと会って話したり、一緒に楽しく過ごすことが、裏面に書いたような「心の大そうじ」になるんだろうと思います。  
 子供の時から、クリスマスやお正月は楽しみだったけれど、大人になり親になった今でも、なんだか楽しみです(o^)  
 みなさんも、良いクリスマス・お正月を!  
 上田千鶴

## ※ 12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 13:00~16:00
<b>5</b>	<b>6</b> 浅野 13:00~16:00	<b>7</b> 浅野 13:00~16:00	<b>8</b> 上田 10:00~16:30	<b>9</b> 浅野 13:00~16:00
<b>12</b>	<b>13</b> 浅野 13:00~16:00	<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> 浅野 13:00~16:00	<b>21</b>	<b>22</b> 終業式	<b>23</b> 天皇誕生日

- ☆ 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。