

# 旭中 相談室だより

平成24年度  
9月号

## 夏休みが終わって…

みなさんは、どんな夏休みを過ごしましたか？

みなさんがこの夏休みに経験したこと、感じたことなど、昼休みにぜひ相談室へ話しに来てくださいね。待ってます。

## 体育大会に向けて！

9月は体育大会があります。一年生は初めての、三年生は最後の(中学校)体育大会ですね。すでに準備に取りかかっている人も、集団活動が苦手であり活動に参加できていない人もいます。体育大会は準備・練習もふくめて「期間限定」の行事です。まさに期間中の今、やれるだけのことをやってみましょう。結果はどうかあれ、大きな達成感が残るといいですね。相談室からも応援しています。

## うらやましいとき、あなたならどうする…？

誰かのことを「うらやましい」と感じることは、ありませんか？

「うらやましい」とは、人が自分よりも良い状態にあるのをみて悔(くや)しく思い、自分もそうなりたいと思う気持ちです。さらに、うらやましいと感じたときに、自分にはそれが得られないことだとあきらめて、相手を憎らしく思う気持ちのことを、「ねたましい」と表現します。

うらやましい気持ちが、相手にあこがれて目標を持ち、前向きに努力することにつながることもあれば、ねたましくなって、相手の不幸を願ったり、いじめたくなったりしてしまうこともあるわけです。

ねたましい気持ちをいってしまうことは、けっして珍しいことではありません。

それこそ、よくある気持ちでしょう？

でも、ここでどんな行動に出るのが、人によって違います。

ねたましい気持ちがある時に、人の悪口を言いたくなることってありませんか？

実際に誰かに意地悪をしてしまったことはありませんか？

「ねたましい気持ち」を自分の中でどのように処理していくのか・・・これは、とても難しい課題です。でも、とても大事なことです。自分はどんなふうになっているのか、ふり返ってよく考えてみてください。

「人のことをねたんでいるよりも、自分は自分なりにがんばろう」という思いで、乗り切れるようになるといいですね。



# 今月のつづき

## ※心の教室相談員※

みなさ～ん、元気でしたか？ (^\_^)/  
 長いな～と思っていた夏休みも、終わってしま  
 いましね・・・(T\_T)しかし、この夏も暑かった  
 ですね(^\_^;)記録的な猛暑だったようで、ぐった  
 りしていた浅野です。突然の雷雨にビックリした  
 ことも何度かありました。

私の夏は、地域のお手伝いが多く、あとは、お  
 盆の行事・日帰り旅行など、振り返ってみると、  
 あっという間の夏休みでした。忙しい夏でした  
 が、楽しかった事も多かった夏でしたよ。

みなさんは、どんな夏休みを過ごしたのかな？  
 また、お話を聞かせてくださいね。

2学期は、旭中での行事も多いですね。クラス  
 のみんなと協力して、今年にしか作れない思い出  
 をたくさん作ってください。まだまだ、残暑が続  
 きますので、体調には気をつけてくださいね。

給食は、1年生のクラスにおじゃまします。

よろしく申し上げますね。

浅野利津子

## ※スクールカウンセラー※

みなさん、夏休みはどうでしたか？  
 過ぎてしまえば早いけど、振り返るといろい  
 ろとあった夏休みで、ロンドンオリンピックに  
 盛り上がっていたのがもうずいぶん前のように  
 感じられます。

私は、高原や海に出かけたり、バーベキュー  
 や花火をしたり…いろいろやりました。夏休み  
 って、大人になっても子供と一緒に楽しい気分  
 を味わえるので、私は大好きです。

終わったあとは少しさびしさが残るけれど、  
 来年の夏休みを楽しみにして待つのも、またい  
 いものですね。

さてさて、2学期も元気に過ごせるよう、気  
 持ちを切り替えてがんばりましょう！

切り替えがうまくいなくてダラダラモード  
 から抜けられない人、疲れが抜けない人、なん  
 だか気分が沈みがちな人…、ぜひ相談室に来て  
 くださいね。

上田千鶴

## ※9月の在校日時予定表 ※

月 火 水 木 金

<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b> 浅野 12:30～16:30 給食 1A	<b>6</b> 上田 13:00～16:00	<b>7</b> 浅野 13:00～16:00
<b>10</b>	<b>11</b> 浅野 12:30～16:30 給食 1B	<b>12</b> 浅野 12:30～16:30 給食 1C	<b>13</b> 上田 10:00～16:30 給食 2B	<b>14</b>
<b>17</b> 祝 日	<b>18</b> 浅野 12:30～16:30 給食 1D	<b>19</b>	<b>20</b> 上田 10:00～16:30 給食 2C	<b>21</b> 浅野 13:00～16:00
<b>24</b>	<b>25</b> 浅野 体育大会	<b>26</b> 浅野 12:30～16:30 給食 1E	<b>27</b> 上田 10:00～16:30 (体育大会予備日)	<b>28</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。