

旭中 相談室だより

平成25年度
7月号

夏休みはもうすぐ…

むしむしと梅雨の季節が続いていますね～。でも、もう少しの辛抱です。梅雨が明ける頃には…待望の夏休みがやってきますね。

みなさんは、夏休みをどんなふうに過ごしたいですか？

部活動にがんばるもよし、勉強にうちこむもよし、遠くに出かけるもよし、のんびりするもよし、何か新しいことにチャレンジするもよし…たくさんの自由な時間を、おもいっきり自分のために使ってくださいね！



ちかごろの相談室は…？

昼休みの相談室といえば、たくさんの生徒でにぎわっている日が多くなりました。一人でふらりと来る人、数人の友達と来る人、どちらもあります。

何か話をしたくて来る人、何かを作りたくて来る人、特に目的はないけど退屈だったから来る人など…、動機は人それぞれようですが、それでいいんですよ。

昼休みはたいいてい開放しています。相談室に関心はあるけれど、まだ来たことがない人は、これからぜひのぞいてみてくださいね。

魔法の言葉…「ありがとう」

みなさん、ふだんのくらい「ありがとう」を言っていますか？

人への感謝を表すこの言葉、惜しみなくどんどん使ってくださいね。

たとえば、人に何かを借りたり、もらったりしたとき。落としたりしたものを拾ってもらったとき、何かを教えてもらったとき、手伝ってもらったとき…日常の中に「ありがとう」を言うきっかけはたくさんありますよね。

照れくさいから言えない？…イヤな相手だから言いたくない？…いえいえ、そんなこと言わないでください。むしろ、そんな時こそ「ありがとう」と言ってください。

「ありがとう」と言葉にしてあらわすと、相手は少しいい気分になります。

その場の雰囲気、少しやわらかくなります。

そうすると、自分もいい気分になります。

さあこれからは、友達に、先生に、親に、兄弟に、近所の人に、知り合ったばかりの人にでも、「ありがとう」を言ってみてください。それだけで、人との関係がとっても良くなるかもしれません。

「ありがとう」の言葉には、そんな不思議な力があります。



今月のつづき

心の教室相談員

浅野利津子

みなさ～ん こんにちは(^o^)

先月は、梅雨なのに、雨の日が少なかったですね。蒸し暑い日だな～と思ったら、ちょっと肌寒い日だったり、体調管理も難しいと思いますが、大丈夫ですか？3ヶ月予報では、今年の夏は(^_^;)暑いようですよ！暑さに慣れる前に、急激な温度変化でも体調も崩しやすいので、気をつけてくださいね。

期末テストも終わり「結果は・・・」(^_^)聞きませんが～あとは、楽しい夏休みを待つばかりですね。長いと思っていても、あっという間に終わってしまいますよ。計画を立てないと～恐ろしい結果を招くかも？イヤ～な汗は流さないようにね。(^_^;) 1・2・3年生では、時間の使い方が違うと思いますが、それぞれの時間を大切にしてくださいね。

給食は3年生のクラスにお邪魔します。

スクールカウンセラー

上田千鶴

私が夏が好きです。

「暑い暑い。。。」と文句を言いながらも、夏には気持ちのいい瞬間がたくさんありますもの。

たとえば、暑い時にフ～っと涼しい風が吹いた時の気持ちよさって格別でしょ？

のどが渴いた時に、冷たい飲み物をゴクリと飲んだ時のスッキリ感も。

「あ～しんどい」と思いながらも、ちょっとだけガマンをした後に来る、ささやかな幸せの時間。ガマンの後の「ごほうび」。これって、とてもうれしいですよ。

すごく苦しいときに、ガマンの連続をするのは耐えられないけれど、ちょっと苦しいときに、ちょっとだけガマンをするのは、案外できるものです。こういう経験の繰り返し、心と身体を強くしてくれます。だからみなさんも、あと少しだけがんばってみて！

でも、ガマンも限界が来そうな時や、がんばったのにごほうびがもらえなくてツライ時には、助けを求めてくださいね！待ってます。

※ 7月の在校日時予定表 ※

月	火	水	木	金
1	2 浅野 12:30～16:30 給食 3C	3 浅野 12:30～16:30 給食 3D	4 上田 13:00～17:00	5
8	9 浅野 12:30～16:30 給食 3E	10 浅野 12:30～16:30 給食 3F	11 上田 9:30～16:30 給食 2H	12
15 海の日	16 浅野 12:30～16:30 給食 3G	17 浅野 12:30～16:30 給食 3H	18	19 終業式

☆ 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。