

# 相談室便り

尾張旭東中学校

火・金担当 松崎（心の教室相談員）

水 担当 山田（スクールカウンセラー）

## あけましておめでとうございます

今年もどうぞよろしくお願いいたします。

寒さが続きますが、相談室では、お部屋をあたため、みなさんをお待ちしています。こころあたためるお手伝いができますように。

## こころのお話～こころとからだのつながり～

なんか嫌だな 辛いな おっくうだな

嫌なことを溜め込むと胃が痛くなったりすることもありますか。友達と話すですっきりして元気になったりしますよね。でも、あまりにも辛いことはなかなか人には言えないものです。そうすると、“言えん”（胃炎）になるわけです。冗談ではなく（汗）

辛いことや話すと恥ずかしいことを、人に打ち明けることは勇気が要る事です。だから、誰にでも話すといいとは言いません。ですが、“この子にだったら話せる”と思える友達や先輩を作れるといいですね。宝物になりますね、きっと。

そして、こころとからだはつながっています。からだが出してくれているサインはさまざまです。

例えば、

「気持ち悪い（吐き気）」 のみこめない 受け容れられない

「下痢」 未消化—対処しきれない

などというつながりもあるかもしれません。

自分の体調、こころの状態、気にかけてあげて下さいね。

変だなと思ったら、一人で抱え込まないこと！

## 相談室よりひとこと

我が家のお正月は、篠島から来る甥っ子、姪っ子にお年玉をあげる事が一番の楽しみです。

時々しか会えない子どもたちがだんだん大きくなっているのを見ながら、今年もいい年になってほしいと思います。（まつぎき）

私はいつもお正月におせちの黒豆を煮ます。私は黒豆が大好きなので、自分で上手に煮る事ができるととてもうれしいです。

みなさん、おいしいお正月料理あったら、教えて下さいね！今年も毎日大切に過ごせますように。

（やまだ）

## 相談室のご案内

### 生徒のみなさんへ

相談室は、生徒のみなさんの相談を受け付けています。放課や、授業後など、ちょっと話したいなと思うときは、相談室をのぞいてみてください。

開いている日は、カレンダーを確認してね。

### ご家族の方へ

相談室は、ご家族の方にも相談していただくことができます。

こんなことで相談していいのだろうか というお気持ちはもっともですが、言えん（胃炎）になるより、話して見通しがつく方がお子さんのためにもよいかもかもしれません。ぜひ、お待ちしております。

## 1月

月	火	水	木	金
	1	2	3	4
7	8	9 14:00 ~ 18:00 山田	10	11 11:00 ~ 16:00 松崎
14	15 11:00 ~ 16:00 松崎	16 14:00 ~ 18:00 山田	17	18 11:00 ~ 16:00 松崎
21	22 11:00 ~ 16:00 松崎	23 14:00 ~ 18:00 山田	24	25 11:00 ~ 16:00 松崎
28	29 11:00 ~ 16:00 松崎	30 14:00 ~ 18:00 山田	31	

## 2月

月	火	水	木	金
				1 11:00 ~ 16:00 松崎
4	5 11:00 ~ 16:00 松崎	6 14:00 ~ 18:00 山田	7	8 11:00 ~ 16:00 松崎
11	12 11:00 ~ 16:00 松崎	13 14:00 ~ 18:00 山田	14	15 11:00 ~ 16:00 松崎
18	19 11:00 ~ 16:00 松崎	20 14:00 ~ 18:00 山田	21	22
25	26 11:00 ~ 16:00 松崎	27 14:00 ~ 18:00 山田	28	

## 3月

月	火	水	木	金
	11:00 ~ 16:00 松崎	14:00 ~ 18:00 山田		1 11:00 ~ 16:00 松崎
4	5 11:00 ~ 16:00 松崎	6 14:00 ~ 18:00 山田	7	8 11:00 ~ 16:00 松崎
11	12 11:00 ~ 16:00 松崎	13 14:00 ~ 18:00 山田	14	15 11:00 ~ 16:00 松崎
18	19 11:00 ~ 16:00 松崎	20 14:00 ~ 18:00 山田	21	22
25	26	27	28	29