



# さわやか相談室だより



平成29年 12月1日発行 第8号 行田南河原中学校  
さわやか相談室048-557-0302

ここ数日で急に寒くなり、めっきり冬らしくなりました。とうとう2学期最終月の12月です。特に行事の多かった2学期は、あっという間に感じたのではないのでしょうか？

また、疲れが出やすい時期でもあります。十分な睡眠や休息をとり、うがい手洗いをするなどして体調を整えて下さいね。

あと1ヶ月で今年も終わりです。来年をより良い1年にするために、今年を振り返ってみましょう。この1年はどんなことがありましたか？色々と思い出したら、『今年を表す漢字』を考えてみても面白いですね。そして、それらを踏まえて、“来年はこうしたい”という目標を立て、新しい1年に向けての準備をしましょう。

## スクールカウンセラー来校日

○ 12月 11日 (月)

今月は一回です。

長柄先生にお話を聴いて  
もらいませんか？

さわやか相談室は、1階  
会議室となります。

保護者の方は電話にて  
ご連絡ください。



必ず、次に進めるから。

「今」は「過去」の積み重ね  
「未来」は「今」の積み重ね

自分を信じ、  
明日を信じ、  
今できること、目の前のこと、  
ひとつひとつに  
ベストを尽くそう。

『今』



## カウンセラーの窓

今年も残り1ヵ月！やり残したことはありますか？“目標をたてること”というのは、とても大切なことです。でも、大き過ぎる目標だと、挑戦する前から「無理かも・・・」となりがちです。重要なのは“少し頑張ればすぐ達成できそうな目標”にすること！すると「これならイケるかも！」とやる気が出やすくなります。残りの1ヵ月で挑戦したくなる目標、立ててみてください！

長柄文子

## 話し上手と聞き上手

みなさんは、自分で、「話すこと」と「聞くこと」どちらが上手だと思っていますか？

人前でうまくしゃべれる人のことをうらやましいなと誰もが思うでしょう。しかし、同じくらい、人の話を上手く聞くことも大事なのです。人との信頼関係を築く秘訣は、「話しを聞く」ことにあるそうです。多くの方が、信頼関係を得るためには「いかにうまく話すか」に注力しやすいのですが、実は逆で、人は自分を受け入れ、理解してくれた人に対して心を開き、その人を信頼していくそうです。

今日から少しだけ、心がけて「聞き上手」になってみませんか？