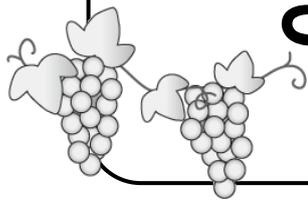


さわやか相談室だより

平成30年9月3日発行 第5号 行田市立南河原中学校

さわやか相談室048-557-0302



長い夏休みを終えいよいよ2学期のスタートです。みなさんの夏休みはどうでしたか？3年生は部活を引退しいよいよ受験モードで勉強一色、1、2年生は新体制での部活動一色。どちらにしても充実した夏休みであったと思います。まだまだ暑さも厳しい9月。熱中症にならないためにもこまめな水分補給、心にも水分補給し潤いのある学校生活を過ごしたいものですね。

9月スクールカウンセラー来校日

- 9月14日（金）
- 9月28日（金）

橘先生にお話を聞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



す。

『自ら動き出す』これが
そが人生を作っていくま

誰でも、いつからでも、
自分の未来は変えていけ
ます。皆さんは可能性に
満ちあふれています。

『希望』です。
このメッセージは

人生を決めない

環境は

人を変えるのではない

環境が



スクールカウンセラーの窓

今回から、ストレスにどう向き合うかを
テーマとして扱ってみたいと思います。

私たちは生きていく以上、さまざまなス
トレスを抱えてしまうものです。しかしそ
のストレスをうまくコントロールするこ
とができれば、日々の生活がより充実する
はずですよ。

その方法はいくつかありますが、自分に
合ったものを見つけていくことが重要で
す。そこで、最近注目されていて、大手企
業などにも取り入れられている方法を、次
回以降くわしく紹介していくことにしま
しょう。

橘 浩太

短所と長所～表裏一体問題～

() にあてはまる言葉を考えよう。

1. 頑固⇔意志が強い。() にがんばれる。
2. 優柔不断⇔優しい。物事を() に考えるこ
とができる。
3. 几帳面⇔()。整理整頓が得意。計画的。
4. 自己主張が弱い⇔()がある。人の心に寄り
添うことができる。
5. 怒りっぽい⇔全力を注げる。() が強い。
6. 人見知り。話し下手⇔。深いつながりを重んじる
ことができる。() 上手
7. ネガティブになりやすい⇔感受性が()。失敗
から学べる。

短所と長所はコインの裏と表にたとえられます。短
所を意識しすぎると長所が沈んでしまい、とてももっ
たいないです。ある心理学者は『与えられてしまった
ものはどうしようもないのだから、それを上手く使っ
ていこう』と言っています。人のあらゆる特徴は元々
『中性』です。それを長所にも短所にもするのは『自
分』自分らしく生きることは美しく、清々しいもので
す。そうです!!自信を持って『らしさ』の短所を長所
として発揮させていきましょう。

迷ったり、悩んだ時は、いつでも相談員に声をかけ
てくださいね。

こたえ

- 1、一途 2、慎重 3、丁寧 4、協調性
5、責任感 6、聞き 7、豊か

