

さわやか相談室だより

令和元年7月1日発行 第4号 行田市立南河原中学校

さわやか相談室 048-557-0302



南河原中学校の周辺は水田が広がり、清らかで美しい風景になりました。

1学期も残すこと19日!!みなさんにとっては「あっという間」と感じましたか?それとも「長かった」と感じましたか?1、2年生は体験・校外学習が終わり、3年生は修学旅行があります。いずれも非日常によるストレスがかかるわけです。ストレスは悪者あつかいされがちですが、実は良いものもあります。その例として、個人の受け止め方があります。与えられたストレス(ストレッサー)を自分を高めるための良い刺激とし、主体性と好奇心をもって向き合い取り組むと、結果的には自信や達成感を得られます。つまり物事をどう捉えるかで、良くも悪くもなるということです。ただし、無理矢理にマイナスの感情を押しさえつけないでください。無理は禁物。感じたものは正直に受けとめ、そして「さて、どうしていいか」と考えてみてください。

相談室は、その「どうしていいか」を一緒に考えます。もし、進む方向が分からなくなってしまった時、迷いや悩みをひとりで抱えきれない時、よかったら、声をかけてください。

Some people feel the rain.

Others just get wet.



Bob Marley

雨を感じられる
人間もいるし
ただ濡れるだけ
の人達もいる

スクールカウンセラー来校日

7月5日(金)・19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階会議室の隣です。
保護者の方は事前にご連絡ください。
生徒は昼休み・休み時間などを利用し、
相談に来てください。



相談員のつぶやき
年を重ねると、、、、、、
リア充には、新鮮、発見、
刺激がある方がよい



充実

時間が早く過ぎる人は『リア充ではない』なんて言われたりします。それは【充実時程錯覚】という科学的根拠に基づいていて、同じ時間でもその間に経験する出来事が多いほど、その時間を長く感じるそうです。では、そう感じるためのカギとは。ずばり『新しい経験をする』です。脳科学によると『発見が多いと、時間が経つのが遅く感じる』そうです。

ここで、見方を変えてみましょう。時の流れを早く感じる時は、日々のルーティーンをきっちりやっている。となりませんか?目標を掲げ、計画を立て、それを実行する。立派なことだと思います。それなので、時の流れの感じ方で『リア充かそうでないか』は、みなさんの生活には当てはまらず、むしろ、あっという間に過ぎていく方が充実している。と言えるのかもしれないですね。