



# さわやか相談室だより

令和2年2月3日発行 第11号 行田市立南河原中学校

さわやか相談室 048-557-0302



寒い日が続いていますが、暦の上では「立春」。もう春がそこまで来ていることを知らせていますね。

## 一月往める二月逃げる三月去る

1月から3月にかけての期間は、とても忙しい時期になります。やることがたくさんあるのに、時間が足りない・・・時間は待つてはくれませんね。だったら時間をコントロールしましょう。

## 時間を制する者は、人生を制する

時間は誰にでも等しく与えられた財産。どう使うかはあなた次第。自由です。そして、時間は命です。相談室は、自分らしく生きるにはどうしたら？を一緒に考えます。是非、活用してください。

Everyone gotta right to  
decide his own destiny.



Bob Marley

誰もが  
自分の運命を  
決定する  
権利を  
もっているよ

### スクールカウンセラー来校日

2月14日(金) 2月28日(金)

橘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  
相談室に来てください。



くやしい

負けたくない

うらやましい



こんな気持ちは、何かを頑張るときの支えや、原動力にもなります。しかし度が過ぎると、心の「鬼」に姿を変えてしまいます。この鬼はどんな人の心にも住みついているもので、ひとつのことに捉われ過ぎたり、過ぎたことをくよくよ考えこんだりしていると、どんどん大きくなり、やがて、あなたの心まで食い尽くしてしまうことがあります。

時には、心の鬼に豆をまき追い払い(鬼滅?)時には、甘いお菓子をもって鬼をなだめ、じっくり相談する。鬼と上手に付き合っていきましょう。湧き出てくる感情はどんな思いも慈しみ、そしてその気持ちと、どう向き合い、どう対処していくかが大事だと思います。

### 相談員のつぶやき

『鬼』といえば。。。あの漫画  
推しは  
もちろん、天元様  
義勇、蜜璃、狛高座  
鋼鐵塚さん、もすてがたい  
正月、全巻だーっと読みま  
した。至福の極み

