



さわやか相談室だより



令和2年12月7日発行 第7号 行田市立南河原中学校

さわやか相談室 048-557-0302

カレンダーも最後の一枚となり、今年は特に一年が早く過ぎたように感じました。

2学期も残りわずか、最終日まで気を緩めることなく学習や部活に励み、日々の生活を大切に、友だちや家族との絆を深めていってください。

～ 「小さな勇気」がもたらす大きな達成感と成長 ～



もし、自分の目標や夢がなかなか達成できない時はどうしますか？不安になり、「やめたい」「苦しい」などと思い、そこから逃げるために自分に言い訳をつけてみたり、逃げたい気持ちを正当化する癖がついている人はいませんか？

では、どうすればいいのか…目標や夢を達成させるためには、目の前の困難から逃げず、前に進む「**小さな勇気**」を持つことが大切です。

『小さな勇気』があれば、「あの時に〇〇したから達成できたんだ」という解決方法を身をもって知ることができます。過去の経験を思い出し活かす、それを繰り返していくことで、最終的に正しい道を選ぶことができるようになるのです。

自分で自分の心を動かせば、身体も動く。身体が動けば、元気が生まれます。「元気」と「勇気」で「自信」が育ち、そして「成長」するのです。

つらいことや苦しいことを乗り越えたその先には、想像以上の大きな達成感が待っています。そして、その達成感を知った者だけが進める人生があるのです。

スクールカウンセラー来校日

【12・1月の予定】

12月 4日(金) 18日(金)

1月 22日(金)



橘先生にお話を聞いてもらいませんか？
保護者の方は事前に電話にて御連絡ください。
生徒のみなさんは昼休み・休み時間に来てください。

なお、相談室は、冬休み期間は閉室となります。

心がふっとラクになる言葉

自分の楽しみは自分で決めなきゃ

他の人の満足を自分の満足にして、
自分自身の満足を満足としていないのは、
まったく自然なことじゃないんだ。

ふりまわされずに、自分の内面に向き合おう。



簡単にできるリラックス方法

～ホットドリンク～

冷えて体が強張ると、疲れがたまったり、肩こりや腰痛の原因になったりします。また、ストレスがたまると胃やお腹が痛くなるのは、ストレスホルモン（コルチゾール）の分泌により胃腸の働きも活発になるためとのことです。

こんな時は温かいものを飲むことで、体の内側から体温が上がり、「こり」が緩和されることが期待できます。また、胃腸が安心感を覚え、リラックス状態になるそうです。

リラックス効果が高い飲み物として、「幸せホルモン」と呼ばれているセロトニンに働きかけてくれる成分を含むミルクココアや、香りが強いハーブティーがおすすめです。その際、温度は50～70度位にしましょう。

