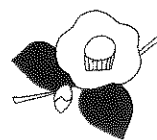




さわやか相談室だより



令和3年3月2日発行 第10号 行田市立南河原中学校
さわやか相談室 048-557-0302

寒さと暖かさをくり返し、少しずつ春に近づいているようです。また、各学年としての活動も残りわずかとなりました。テストも終わり、総仕上げ、総まとめの時期に入っています。

この一年の出来事は、これまでになかったピンチの連続だったと思います。そんなピンチをチャンスに変え、そのチャンスを活かし、これからの新しいステップでも活躍していきましょう。



～ 相談室よりみなさんへ ～

今年度は、誰にとってもこれまで経験したことがないようながまんを強いられる大変な一年だったと思います。当たり前のように行ってきたさまざまな習慣において、転換を迫られたことと思います。

これからも何らかの制限は続いていくかもしれません。しかしこのような環境の変化は、見方を変えれば自分の新たな生き方や可能性と出会うチャンスでもあります。ぜひ、これまでは気づかなかった自分の適性や目標、趣味、自分に合ったストレス発散法などを見出していきましょう。

スクールカウンセラー 橋 浩太

先の見えない新型コロナ禍の大変な状況の中で、子どもだけでなく大人も、不安やいら立ちが続く毎日でした。自分自身の心にフタをして我慢することで、心の傷や苦しさが深まったと感じます。

「つらい」「悲しい」「泣きたい」と感じた時こそ、安心できる人の前で素直に思いを伝え合いましょう。ネガティブな空気に流されず、一人で抱え込まず、一人一人がカタチある多くの個人の幸せをつかんでほしいと思います。

さわやか相談員 野村 房子

とにかく大変な一年間だったと思います。しかし、皆さんの明るく元気に頑張っている姿を見て安心し、こちらも元気をもらいました。

これからも、緊張を求められる場面があるかもしれません。そんな中でも、TPOに合わせてリラックスすること(「簡単にできるリラックス方法」を思い出してくれるとうれしいな…)、感謝する気持ちを忘れずに、自分らしく日々を過ごしていきましょう。

さわやか相談員 関口 由香

スクールカウンセラー来校日



3月 5日(金) 19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。

心がふっとラクになる言葉

はじめはみんな小さな一歩

大きな木だって、もとは小さな芽から育った。
高い建物だって、低い土台からつくられた。
長い長い道のりも、一歩踏み出すことから始まる。
終わりに近づいても、初めの気持ちを忘れないで。