



# さわやか相談室だより

令和3年12月3日発行 第8号 行田市立南河原中学校  
さわやか相談室 048-557-0302



いよいよ12月。寒さが身に染みるようになりました。そして、2学期も、令和3年も最後の月となりました。

この機会に、2学期やこの1年の行動を振り返ってみましょう。

どうでしたか？良かったこともあれば、昨年に引き続き新型コロナウイルス感染症防止により制限されたことも多かったため、残念だったこともあると思います。

では振り返りができたところで、良かったことはこれからも続けていけばよいのですが、残念だったことにはどう向き合えばよいのでしょうか？



そんなときは「**締めくくって、気持ちを切り替える**」のです。

過ぎてしまったことは変えられないため、「今」を受け入れて納得することが大切です。これが「締めくくる」ことになります。過去や現在の状況にとらわれることなく、先々の予定に目を向け、あらたにスタートしましょう。そう、「気持ちを切り替える」のです。

例えば、自分で立てた目標が達成できなかった、ということもあるでしょう。この場合、達成度よりも、取り組んできた過程で「自分のよさを発揮できたか」が大切なのです。発揮できた部分に目が向けば、今の自分に納得でき(=締めくくる)、そうすれば次にどうすればよいかが見えてくる(=気持ちを切り替える)でしょう。

このように、「締めくくって、気持ちを切り替える」を繰り返すことで「自信」へとつながり、あなたを精神的に支え、肯定的な感情として、不安や悩みを乗り越える力になっていってくれるはずです。

このようにして自信を取り戻し、前へ進む力を支えてくれる人の存在に気づき、さらに感謝の気持ちを忘れず、日々努力を重ねていってほしいと思います。

少し早いですが…よいお年をお迎えください。



## スクールカウンセラー来校日

【12・1月の予定】

12月 7日(火) 21日(火)

1月 18日(火)



三村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・休み時間に相談室へ来てください。

なお、相談室は、冬休み期間は閉室となります。

## 見えないことを愉しめばいい



幸せは本人には気づかないところにある。  
見えないからこそ自然体でいられる。  
先がどうなるかなんて誰にもわからない。  
だから今を愉しんで  
精一杯生きることが一番大切。

「柴犬まるのワン若心経」より