



さわやか相談室だより

令和4年3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



この冬は例年より寒い日が続きましたが、ようやく暖かさを感じられるようになってきました。
3月はそれぞれの学年の締めくくり、総まとめの時期です。良かったことも、反省したことも、すべて次のステージへの糧となります。たくさん見つけ、さらに大きな花を咲かせましょう。



～ 相談室よりみなさんへ ～



今の学年も終わろうとしています。3年生はもうすぐ卒業です。この1年はどのような1年だったでしょうか。どんなところが成長して、どんな変化があったのでしょうか。何も変わっていないと思う人もいるかもしれませんが、人間は1分1秒ごとに変化しています。「何も変わっていない」と言う人は、実は変化に気づいていないだけなのかもしれません。わずかな変化に気づくことが、自信にもつながり、さらに成長するためにどうすればいいかを知るための大切なステップにもなります。まず、小さな小さな変化に気づいてみましょう。

スクールカウンセラー 三村 旬

もしあなたが疲れた時、つらい時に体からのSOSサインが出たら、心と体の健康を守るために、体を休ませてください。休むことは逃げることでも、自分が弱いダメな人間だからでもありません。休みには、苦しんでいるものから離れて、安心安全な場所に身を置くという重要な意味があります。我慢して誰にも相談しないと追いつめられてしまいます。信頼できる相談相手に気持ちを伝えましょう。そして自分が本当に好きなこと、やりたいことをゆっくりでいいから探してほしいと思います。

さわやか相談員 野村 房子

今年度も様々な制約があった1年だったと思います。しかしみなさんは、過去の経験を活かし、工夫し、知恵を出し合って乗り越えてきたのではないかと感じました。これからも、時には周りの人の力を借り、疲れたらひと休みしながら、チャレンジ精神を持ち続けてほしいと思います。

さわやか相談員 関口 由香

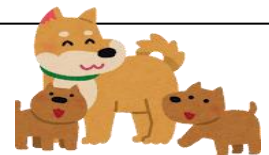
スクールカウンセラー来校日

3月 1日(火)
22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。

まるくおさまるよ



人は自分ひとりでは生きていけない。
みんなで支え合って生きている。
人を立てれば自ずとみんなが立ててくれる。
大丈夫、きっとまるくおさまるよ。

「柴犬まるのワン若心経」より