



# さわやか相談室だより

令和5年2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 (直通)048-557-0302



暦の上では、大寒が過ぎ立春が目前ですが、先日、10年に一度といわれる寒波がやってきてしまいましたね。まだ寒暖差がある日々が続きそうです。

今月は期末テスト、3年生は高校入試も控えています。これまで学んできたことを100%発揮できるよう、復習とともに体調管理もしっかり行っていきましょう。

## 感謝と諦めない気持ちで、前へ進む

1月22日、大相撲初場所で大関貴景勝(26歳)が3度目の優勝を果たし、また、四大大会とパラリンピックで優勝し「生涯ゴールドスラム」を達成した国枝慎吾選手(38歳)が引退を発表しました。



テレビのニュース等で報道されているところですが、貴景勝関の優勝インタビューと、国枝選手自身のツイッター投稿やインタビューの中に、同様の思いがありました。(一部抜粋)

貴景勝関「土俵に上がったら、自分一人で戦うしかない。しかし、その背景ではいろいろな人に支えてもらってきた。すべての人の後押しがあって土俵に上がれている。感謝して上がった。重圧があることは、期待されているからだ。それはありがたいことと思い、強い精神力を持って気持ちを切らさず15日間向き合った。」

国枝選手「たくさんの方々にサポートしてもらった。コート上では一人だが、常に皆と一緒に戦えたチーム力の勝利でもある。」「東京パラリンピック後から引退も考えたが、昨年『ウインブルドン優勝を取るなら今年しかない』と自分自身に言い聞かせ、自信を持って臨んだ。」

二人のトップアスリートは、周囲の人への感謝と、自分自身を奮い立たせる強い気持ちにあふれていました。



みなさん、毎日何事もなく平穩に過ぎていく生活を、退屈だとか当たり前だと思いませんか。しかしその陰には、あなたを守ってくれる人たちが大勢いるのです。そしてその中で、諦めない強い気持ちがあれば、どんなことにもチャレンジできるのです。時には自分に関わってくれた一人一人の顔を思い出し、感謝の思いを心に浮かべることも大事ですね。

### スクールカウンセラー来校日

【2・3月の予定】

2月 17日(金) 28日(火)

3月 14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。



幸せは誰かのおかげ

「順風満帆な時こそ、感謝を忘れない」

加藤朝嵐(監修)(2014)

ラク〜に生きるヒントが見つかる般ニャ心経  
リベラル社