



さわやか相談室だより

令和5年3月2日発行 第11号 行田市立南河原中学校
さわやか相談室 (直通) 048-557-0302



暖かくなってきましたね。いよいよ3月、学年のまとめの時です。
「終わりよければすべてよし」という言葉もあります。笑顔で締めくくりましょう！



～ 相談室よりみなさんへ ～



気持ちがうまく伝わらないときに相手のせいにすることはありませんか？何も言わなくても察してほしいと思うことはありませんか？でも、自分のことを一番よく知っているのは自分です。言ってみれば、私たちは自分の専門家なのです。専門家はそうでない人に、わかりやすく教えてあげる必要があります。たとえば、ムツとして黙っていたら、相手はいやな気持ちになったり誤解したりするかもしれません。そんなときに「今日はいやなことがあって気分が悪いんだ」と教えてあげれば、相手も事情がわかって少し安心するかもしれません。自分のことをわかりやすく教えてあげれば、誤解が減って、よい人間関係を築くきっかけになるのではないのでしょうか。

スクールカウンセラー 三村 旬

タレントの中川翔子さんは、中学時代いじめにあい、とても辛く苦しい日々を過ごした経験があります。その中で、しんどい時を自分の好きなものや好きな事で埋めていったそうです。「～が好き!!」「～になりたい!!」と言ったり書いたりするうちに、前向きな自分に変化していき、どんな形であれ夢に近づけると語っていました。今の自分を認め、周りに振り回されずに、「ああいいなあ」と思える小さな喜びを一つひとつ大切にしつつ、日々を送って行ってください。

さわやか相談員 野村 房子

今年度は、少しずつ校内活動や校外学習でできることが増えてきました。それに伴い、思い出とともに学んだこと、経験したこと、考えたことも増えたと思います。増えたものがあるということは、成長した証です。端から見ていても「みんな、この一年で成長したなあ」と感じます。それらを心のエネルギーにして、これからも「成長の素」を増やして行ってください。

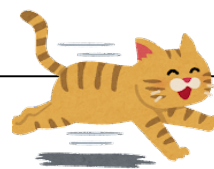
さわやか相談員 関口 由香

スクールカウンセラー来校日

3月 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。



さあ行こう！



「とにかく一歩を踏み出そう」

加藤朝胤(監修) (2014)

ラク～に生きるヒントが見つかる般ニヤ心経
リベラル社