



さわやか相談室だより

令和5年10月5日発行 第6号 行田市立南河原中学校
さわやか相談室（直通）048-557-0302



みなさんは目標達成に向け、日々頑張っていますね。しかし、なかなかうまくいかない時は、生活を少し見直してみましょう。毎日を楽しく、チャレンジ精神を持ち続け、良い選択ができるようになる、5つのことを考えてみました。

1. 自分で自分を大いにほめる 他人と比べるのではなく、できたことに対して自分で自分をほめましょう。小さな成功体験を喜べるようになると、自分を信頼できるようになり、少しずつ大きなことに挑戦できるようになります。

2. 一日の終わりに、今日できたこと、良かったことをノートに書き出してみる 自分のいいところを探し、ポジティブな感情で一日を終えることは、自己肯定感を上げることにもつながります。そのノートを時々見返して思い出すのもいいでしょう。

3. 生活空間を整える 「部屋の乱れは心の乱れ」と言われます。物があふれ散らかり放題では、チャンスがきた時に、正しい判断ができなかったり、そもそもチャンスに気づかないこともあります。身の回りを整え、自分らしさもある中で生活を送る楽しさや大切さに気づきましょう。

4. 同じ夢を持つ人や、気心の合う人を見つける 「朱に交われれば赤くなる」ということわざにもあるように、人はつき合う相手の言葉や行動にどうしても影響を受けやすくなります。有限な時間を一緒に過ごすのはどのような人がいいのかを明らかにして、前向きな行動へとつなげましょう。

5. 謙虚さと感謝の気持ちを忘れない 今の自分があるのは、自分の力だけでなく、周りの人の助けもあったおかげであることを忘れずに、「ありがとう」の気持ちを身近な人に伝えましょう。



この中で1つでもやってみようかな、と思えることがありましたか。もしうまくいかなくても、「選択の精度アップのための訓練」と考え、気持ちを切り替えて、あきらめずにチャレンジしてみましょう。良い選択ができるかどうかは、日々の生活の中にヒントがあると思います。あなたの大切な時間とエネルギーを無駄にせず、楽しく意欲的な学校生活を送りましょう。

スクールカウンセラー来校日

【10・11月の予定】

10月 10日(火)・24日(火)

11月 7日(火)・28日(火)



山田先生にお話を聴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。

相談員のひとこと

秋ですね。

スポーツ、芸術、読書、食欲、・・・

いろんな秋があるけれど、

何をしようかなあ？

