



さわやか相談室だより



令和6年1月11日発行 第9号 行田市立南河原中学校
さわやか相談室 (直通) 048-557-0302

あけましておめでとうございます。今年もよろしく申し上げます。

今年辰年。干支(えと)では甲辰(きのえたつ)といいます。

甲は生命や物事の始まりを意味し、辰は草木が伸長し形が整い活気にあふれている様子を表しているため、今年「これからの成長をさらに形作っていく年」といえます。

みなさんの個性あふれる成長を楽しみにしています。

「3対1の法則」

冬も本格的に深まってきました。みなさんはストレスを感じることはありませんか。

元気そうに見える人でも、小さな不満やストレスをためておくと、じわじわと疲れがたまり気持ちが落ち込んだり、仲のよい友達との関係が悪くなったりすることもあります。制約や不安の多い生活を送っていると感じたら、少し視点を変えて考えてみませんか。

例えば、「仲よくできなくなった」とか「最近よそよそしいな」と思ったら、「とりあえず今日も笑顔であいさつできたから、それでいいじゃないか」と考える。そして他の選択肢を探してみる。かわりにできることがあるかもしれないと考えることが、自己肯定感につながるからです。「うまくコミュニケーションが取れない」とか「自分はいいところがない」と思ってしまうがちですが、大丈夫。大事なのは、脳内で「3対1」にすること。つまり、ネガティブな感情があっても、ポジティブな感情がその3倍あればいいという考え方です。

「ポジティブな感情なんて、毎日の生活でそんなにないよ」と思うかもしれませんが、「今日も元気に起きられた」「授業中に発言できた」など小さなことでいいのです。充実感、感謝、好奇心、創造性などはすべてポジティブ感情になります。探してみるとあなたのすぐ近くにきつとあり、そして、今まで意識していなかったことに気づき、新たな発見があるでしょう。

学校と家の往復の何でもない日常でも、発見や輝きがあることに気づくことのできる人であってほしいと思います。

スクールカウンセラー来校日

【1~3月の予定】

1月 16日(火) 30日(火)

2月 13日(火) 27日(火)

3月 12日(火)



山田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。

相談員のひとごと

辰に関することを調べていたら・・・

①「言葉がおだやかで上品なこと」という意味の「辰巳下がり」を発見！

②甲子(きのえね)だった1924年に完成したから、甲子園と名付けたそう。今年で100年！

雑学の知識が増えました。

