



# さわやか相談室だより

令和6年3月4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



## ～ 相談室よりみなさんへ ～

もうすぐ進級や進学の時期ですね。将来に対する不安、保護者や友達との関係、学校や社会に対する不満など、悩みの深まることの多い時期でもあります。きちんと考えて悩むことは大切ですが、悩みにとらわれて日常生活に支障が出る、生きていることがしんどくなるというのでは困ってしまいますね。そんなときには「いま・ここ」に意識を集中して心をリセットするマインドフルネスに取り組んでみてはいかがでしょうか。

※マインドフルネス実践動画はたくさん公開されています。例えば…「マインドフルな呼吸瞑想」



「マインドフルネスって何？」NHK



スクールカウンセラー 山田 耕一

みなさんの心と体の健康のために続けてほしいことがあります。①気持ちのよいあいさつ、言葉を使う。 ②時間を守る。 ③感染症対策を日常的に行う。 ④誰かの役に立ってみる。

これらを少し意識してみることで、体は健康につながり、心が変化していきます。④の誰かの役に立ちたいという気持ちは、行動につながることで人を成長させ、さらにそれが循環することでよい環境となります。みなさんが生きる未来がそうであってほしいと思います。

さわやか相談員 野村 房子

この1年、みなさんは様々な経験を通して得たことがたくさんあったと思います。

1か月後、1年生は後輩を迎え、先輩を支える存在になります。2年生は、南中を引っ張っていく立場になります。3年生は、新しい世界へと進んでいきます。

これまでの経験で得たことを糧に、自分らしさを大切に、時にはひと休みしながら、それぞれがそれぞれの新しいフィールドで、さらに活躍して行っ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 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

あっという間の1年。  
素敵な笑顔と楽しい時間を  
ありがとう。  
みんなカッコよかったよ。  
ずっと応援しています。

