



季節と心の変化

木々の葉が色を変え始め、1日ごとに秋の深まりを感じられるようになりました。秋から冬へとゆっくりと移り変わってくるとからだの調子が悪くなったり、気分が落ち込んだりというようなことがあります。気温がだんだん低くなり、日照時間が短くなっていく気候の変化が、心にも影響しているのではないかと考えられています。そんな季節だからこそ、知識を高め、栄養のある食事を取り、体力をつけて、暖かい季節に花開くよう、気持ちをきりかえて過ごしましょう。

～．



友達との関係作りとは？



2学期もいよいよ後半になってきました。学校での生活を振り返ってみると友達との関係の重要さや難しさは誰もが感じることもかもしれません。

授業や部活動で班やグループに、またペアを組むなど他の人と一緒に行動する機会はたくさんあります。自分と同じ気持ちや考えをもっている人ばかりではなく、そんな時に、イライラしたり、無視してしまったり、孤独感に悩まされたことはありませんか？お互いが気持ち良く、円満に過ごすためには、自分の気持ちをはっきり伝えることや、時には相手に合わせることも必要です。まずは自分がいやだと感じることは、相手もいやだと感じることを忘れずに、少しだけ相手の気持ちを気づかたりするだけで、今よりも充実した学校生活がおくれることでしょう。友達との関係についてもう一度考えてみてください。

心もぽかぽかに！

病気を防ぐためには、身体を冷やさないで温めることがとても大切です。同じように心も元気を保つためには温めることが効果的です。周りの人に優しくしてもらったり、感動するシーンをみたり聞いたりすると、ジーンと心が温かくなるような気がします。人の愛情や優しさに触れて心をぽかぽかにしましょう。また、あなたの優しさで周りの人の心も温めてくださいね！

