



さわやか相談室だより

2022・10
行田市立長野中学校

過ごしやすい季節になりました！



今年も相談室から見える^{きんもくせい}金木犀の木に、オレンジ色の花がたくさん咲きました。朝晩はずいぶん涼しくなってきました。気温の変化で体調を崩すことのないように注意しましょう。

また、野外での活動をするのにも丁度いい季節ですので、季節の変わり目を楽しみながら心にゆとりを持ち、やさしい気持ちで学校生活を充実させてください。

季節と気分の関係



秋の深まりと共に、気分が沈みがちという人はいませんか？だんだん気温が低下し、日照時間が少なくなる気候の変化が、気分に影響しているのではないかと思います。晴れた日は元気が出るけど、雨の日はなんとなく静かな気持ちになるのと似ていますね。

秋から冬にかけて沈みがちになっても、また春が来て暖かくなるにつれ、活動的になることがあります。季節と気分の関係性を知っておくだけでも、気持ちの安定につながるのではないのでしょうか。

でも、どうしても気分が沈んでしまう時は、いつでも相談室に来てくださいね。

あいさつの意味

「おはようございます」や「こんにちは」のあいさつの意味を知っていますか。実はあいさつには『自分の心をひらく』という大切な意味があります。心を開くことはコミュニケーションの入り口です。お互いにあいさつを交わすことで新しい関係ができていきます。そして、一番大切なポイントは『自分から“あいさつ”をすること』相手がしてくれたからするというスタンスではなく、自分からあいさつをする積極性が大切です。

是非、保護者の皆様も引き続きお子様へのお声かけ、そしてお手本になって頂き、さまざまな場所においてより良い関係を築いて頂けたらと思います。

10月11日 スクールカウンセラー来室日

10月26日 11月2日 11月16日

面談の予約は、相談室直通電話でもお受けしています。

555-0151