



# さわやか相談室だより

2023, 10  
行田市立長野中学校

## 過ごしやすい季節になりました！

秋晴れのさわやかな日がようやく続くようになり、長野中周辺から見える山々の景色も紅葉の時期を待つばかりになりました。2学期は新人戦・音楽会などの活動の場が多く、みなさん精一杯の力を出し合い頑張り、素晴らしい成果をあげ、沢山の感動を頂きました。

また行事に取り組む中で、友達との関係の難しさに悩んだりしていませんか？お互いに仲良くするには、自分も相手の気持ちを考え穏やかに話を聞くことや、自分の気持ちをどう伝えるか、普段からお友達とのコミュニケーションを心掛けることが大切です。失敗を恐れずトライ！悩んだ時には先生や相談員に声をかけて下さい。

～．

### 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、日照時間が短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、雨天の日は何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。

また睡眠不足で体調を崩すことがないように、心にゆとりを持ち優しい気持ちで学校生活を充実させてください。

### 親子のコミュニケーション

子どもにとって母親は、何があっても自分のことを絶対に守ってくれる守護神にたとえられるほど、大切な存在です。そんな絶対的存在に守られながら、子どもは安心して力強く育っていきます。親の顔色などを見ることなく、思っていることを本音で言える子どもに育てることは、このうえなく大切な指針です。最近、ちょっと子どもとギクシャクしていると感じていたら、どんなに家事や仕事で忙しくても、子どもの人格やプライドを損なうことは、決して言わないで、子どもと向き合い話をゆっくり聞くことを試してみてください。

中学生の難しい年頃ですが、親子のコミュニケーションは、必要な時間です。大切にしてください。子どもさんの雰囲気が変わったことも実感できるはずですよ。

♡ **スクールカウンセラー来校日** 10/24(火)・11/7(火)・11/28(火)

面談のご予約は相談室直通電話で承ることもできます。

事前の予約もできますので、お気軽にご連絡ください。

**相談室直通電話 TEL 048-555-0151**