



# ライフルーム通信

## 「歌の力」とみんなの気持ち

110月にバリー〜気にも秋めいてきましたね。  
半袖とさよならするのにはちよと淋しいです。  
今みなさんは、栄光祭の合唱コンサートの練習で忙しいですね。  
私も中学時代に(厚木中)合唱した事を覚えています。  
あの頃は流行の曲を歌うことも許されていて先輩方が  
バスが止まってで待てる吉田拓郎の「ある雨の日の情景」  
を見事な輪唱で歌い上げるのを聞いて、来年は絶対  
この曲を歌いたいと思ったものでした。  
又中2の時は「あの素晴らしい愛をもう一度」も歌いました。  
(相模和彦, 北山陽)  
中学生で木々の恋の歌を歌うのも今から思えばおかしな  
ものですが、その頃は夢中で歌っていました。  
それは「歌の力」に かなうと思えます。  
何十年経っても今でも心に残っているのだから。  
あとみなさんもクラスで歌った合唱曲、情景も含めて  
おとあはれいんごにゆかば。って思います。  
当日、楽しかたにしていますね! 元気アップアズナオ みんな!

## 〜スクールカウンセラーより〜

スクールカウンセラーの前澤です。みなさん  
こんにちは。夏休みが明けて1ヶ月ですが、  
いつものペースを取り戻せていますか?  
今回は **ストレス** のお話をしてします。  
ストレスとは心理的負荷のことですが、「ストレ  
スを感じて辛い」とかネガティブな意味で使  
われることが多いためです。でも自分にとって  
うれしいようなことでもストレスになるって  
知っていますか? 成績がぐっとアップしたり、  
新しい部活に入った、彼氏(彼女)かできた、  
等うれしいはずなのに何だか不調...やな  
気が出ない...なんてこともあるのです。  
そんな時は上手にひとやすみ、いつもよりた  
っぷり休養を取ったり、のんびりリラックスした  
り好きなことをしてリフレッシュしましょうね。

### 《相談で対話》

相談したい、話したい、と思ふ人、ぜひライフルームへ。  
予約カードを巻いてください。返事カードをお返し  
直通電話 (221) 0612

## 10月の開室予定日

マークの日は開いていません。

日	月	火	水	木	金	土
1	2 (休)	3 (休)	4 (休)	5 (休)	6 (休)	7 (休)
8	9 (休)	10 (休)	11 (休)	12 (休)	13 (休)	14 (休)
15	16 (休)	17 (休)	18 (休)	19 (休)	20 (休)	21 (休)
22	23 (休)	24 (休)	25 (休)	26 (休)	27 (休)	28 (休)
29	30 (休)	31 (休)	1 (休)	2 (休)	3 (休)	4 (休)

みなさんこんにちは ☺ 水曜日担当の  
スクールカウンセラーの伏見です。  
栄光祭やテストもあり、バタバタと忙しい日々が  
多いでしょうか? 今日は睡眠の大切さ  
をお話します。みなさんは早起きとき、  
どんな気分ですか? (T:るい、体が重たい、  
うら行する、頭が痛い、気持ちが悪い etc  
睡眠には、1日の疲れを解消(回復)する  
働きがあります。もし、上に書いたような気分の  
場合は、身体が不養を必要としているサインです。  
早く寝ることや、たっぷり寝ることを心がけてね。

★厚木中学校ライフルームの昼自由来室  
4月~9月 (のべ数)  
2017. 4月 176 (164)  
5月 84 (70) ※()の  
6月 361 (319) 数は  
7月 192 (160) 3年  
9月 36 (15) 男子の数

体育大会、栄光祭とそれぞれ全員で  
取り組み、昼の利用は少なくなります  
女子の利用が多くなると嬉しいです。  
元気アップアズナオ ヲウコ

