

ライフルーム通信

2018
1月号

〜生きとし生けるもの
すべてに感謝〜

スクール
カウンセラーより *

あけましておめでとうございます

みなさん、心と身体の調子はいかがですか？
今日も学校へ来る途中、色とりどりの花に迎えてもらい
うれしい気持ちになりました。

終業式の日、校長先生がおっしゃっていた「命を大切に」
ということ、この頃改めて感じます。

「命」という漢字には「叩く」(たたく)という文字が入っていますね。
みなさんの左胸に力強くどんと響いている鼓動(こぶつ)
それこそがほそびている証(あかし)。

「自分の使える時間=命」を大切にこの1年を
過ごしていきたいと思えます。

今年もよろしくお願ひします。

元氣アプアプスタット 美濃部

《相談できます》

3学期は短いですね。

進学、進級 3日前に話して下さりませんか？

不安に思っていること、心に引っかかっていること。

なんでも良いので 話してみましよう。待っています。

相談予約カードに記入し、ポストに入れてください。

直通電話 (221) 0612

1月の開室予定日

Yマークの日は開室しています。

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
	2018 元旦	(土) → 春祭		(日) → 美濃部		
7	8	9 (日) Y	10 (日) Y	11 前澤班 スクール カウンセラー	12 (日) Y	13
	成人の日	15 (日) Y	16 (日) Y	17 (日) Y	18 前澤班 スクール カウンセラー	19 closed
	14 放課後	21 放課後	22 (日) Y	23 (日) Y	24 (日) Y	25 前澤班 スクール カウンセラー
	20 放課後	27 放課後	28 放課後	29 (日) Y	30 (日) Y	31 (日) Y

こんにちは。木曜日のスクールカウンセラーの前澤です。2018年の幕開けですね。皆さんは今年の目標をたてましたか？「どうせ目標をたててもすぐ忘れちゃうし」なんて言いませんか？そう、脳はとっても飽きっぽくてできていなのです。最初は楽しくて始めたことでもしばらくするとマンネリ化してあまつまらなくってやめてしまう。ここが痛いよね。ただマンネリ化にはもう一つのルートもあるのです。「めんどうくさくてもしなくてはいけないう事もしばらく続けているとめんどうくささかマンネリ化して慣れて習慣になる」というルートです。例えば「歯みがきとか宿題とか...」

どんな悩めるから新年に目標をたてても3日おすればマンネリ化がおきます。そんな時はめんどうくさくさなりあえずわけてみる。そして習慣にしてしまうのです。

皆さんこんにちは。(木)のスクールカウンセラーの前澤です。

2018年がスタートしました。皆さんは2017年に何をしていますか？

私は、人(自分も含む)を大切にできる1年にしたいと思っています。

皆さんは、人と大切にできることについて、どんなイメージを思っていますか？

私は、人を大切にすることは、自分自身を大切にすることにつながっていると思っています。例えば、疲れたら休む、女子は物を食べる、(2人に1人くらいはかわいいうちを植える)...

小さい自分へのごほうびは意外に大切ですね。そして、時には自分の気持ちと対話すること、人に気持ちよく伝えること、共に考えていくこと、相手の気持ちを尊重すること...

みんなの大切に過ごしていただければ、皆さんの気持ちも是非よくなってほしい。どんな気持ちも大切ですね。

2018年の皆さんみんなのために、よい1年になりますように...

ライフルームにて
元氣アプアプスタット

朝寒い中、学校に歩いてくる。

これは小中学校の貴重な時間。
中学過ぎたら大きく変化しますね。

歩きながら、自然に触れ、考えたり。
これが心にゆとりをつくる。

事故に合わない、くらしを命を大切にできる1年に。