

ライフルーム通信

① うっとうしい梅雨 明るい気持ちで乗り切ろう!

体育大会が終わり、少しほっとしている頃ではないでしょうか？
心の身体の高調子は いかにですか？
今年も異学年の料を越えての戦いに見ている方も
力が入りました。
全てを思い出したみんなの成長は輝いていましたね。
結果だけが全てだと思ってる人、そうじゃない人、
いろいろいるよねの人がいるでしょう。
でも本番を迎えるまでの毎日の練習、暑い中、
くり返し、くり返し... 足踏んで走って...
その日々の中でみんなは何かを踏じたはず。
結果だけが全てじゃないはず。 なせ思う、思うから？
懸命に練習に励み、みんなを、私も遠くから見守り
したから。

G.R.L. の Vacation

私の女友達が救われたの、何をしたらいいか知ってるわ。
さあ！ 行くわよ！（3年女子 倉リ作ダンス部）
〈元氣アツクアシスタント 美濃部〉

《相談できます》

今年もはじめて、2年生男子の昼休みの利用がメキ。
3年生の姿をみません、3年生の男女のみんな。 遊びに来たね。
相談は予約カードを書いたものをポストに入れてください。
直通電話 (221) 0612

6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
		☺ → 土屋 ☺ → 美濃部			1 ☺ Y	2
3	4 スクール カウンセラー	5 ☺ Y	6 closed	7 スクール カウンセラー	8 Y ☺ 放課後 ☺	9
10	11 closed	12 Y ☺	13 Y ☺ 放課後	14 スクール カウンセラー	15 Y ☺	16
17	18 スクール カウンセラー	19 Y ☺	20 Y ☺	21 ← 期 → 末 → 特 → 休	22	23
24	25 Y ☺ 放課後 ☺	26 Y ☺	27 Y ☺	28 スクール カウンセラー	29 Y ☺ 放課後 ☺	30 ☺
7/1	2 スクール カウンセラー	3 Y ☺	4 Y ☺	5 スクール カウンセラー	6 Y ☺	7

木曜日担当のスクールカウンセラー前澤
です。 こんにちは。
今回は ある学校の相談室でのお話です。
二学期に入ってから相談室とのぞいてくれた女子
生徒がいました。彼女は一年前に元気が出ない
時期があり何度か私とお話した事がありました。
そして一年ぶりに顔を見せてくれた彼女は
顔つきも話の内容もぐんと大人になっていました。
私はその成長をうれしく思うと同時にびっくりしま
した。たくさんの人となりが、交えられたこと
が彼女の大きな力になったのだと話してくれま
した。その中でも友達の存在は特別で「友達のお
かけで私は元気にされたのよ。」と言及彼女は
紙にこう書いてくれました。

「Friends make me strong.」 誰にも何から
自分を支えてくれる人や物があるはずで、振り返
り感謝しつつストレスを乗り切ろうとゆきましょう。

..... ☺ ☺
知っていますか？ ストレスの話の① 月曜担当のスクールカウンセ
6月に入り、お天気が変わりやすい時期は、くりにいっほい
なってきましたね。
何となく「だるーい」「やる気がおかない〜」なんて気持ちには
なっていませんか？ (つらい時は相談室にぜひ来てくださーい。)

皆さん「ストレス」というと何から生じるとイメージするでしょうか？
部活？ 勉強？ 人間関係？ 自分自身のこと...？
実はあまり気づかずにいるのですが、お天気(気温、湿度、
気圧の変化など)からも大きなストレスを人間の体は受け取ります。

梅雨の時期は特に、お天気ストレスが及ぼす体の影響が
大きい時期。なるべく意識的に「今自分はどこでいる
かな？ 疲れていないかな？」と身体と心の声を聞いてみて
自分のことを大切にしておいてください。
「疲れたな...」と感じたら、ゆっくりお風呂に入ったり、好きな曲を
聞いたり、いつもより早く寝ることを意識するのはいかがでしょうか。
がんばっている時間、リラックスできる時間、どちらも大切に
しつつ、梅雨の時期を過ごしていきましょうね。

みなさん こんにちは
梅雨の季節になりましたね ☺
1年生のみなさん 学校に慣れましたか？
私ははじめのうち人に声をかけるのもドキドキして
いたので、今は少しずつ慣れてきました。
雨の多い6月は、本(マンガ)を読んだり 音楽を
聞いたりして ゆっくり休んで、心も身体も充電する
のも良いですね ☺
そんな時、誰かとお話したくなったりライフルームに
来て下さいね。お話しします☺

元氣アツクアシスタント 土屋 やすよ