

ライフルーム 通信

時には「金感力」で...

梅雨空が流れていってね。みんな心と身体の調子は
いかがですか？
... 私は雨がキライです。朝から雨だとついつい「あー雨か。
いやだなぁ」と口に出してしまいます。するとそれを聞いて
主人が「いちいち言うなよ」と反応を返してきます。
私は天気敏感で、主人は私の言動に敏感です。
それゆえこの様々なあんなに合点に悩まされています。
何年か前、故郷近海一氏の「金感力」が読んだ
ことがありまね。"いちいち相手の反応を気にしない"
"考えすぎない" "スルーする"。心おどやかに過ごすためには
この「金感力」も時には大切なのかもしれませんね。
友だちが「さげん鬼」のも 自分のせいかな？ なんて気にして
しまうこともありまね。単にお腹が空いていただけかも
かもしれませんよ。
元氣アップ アシスタント ㊦

スクールカウンセラー

こんな時どうする？① ~なななかなやる気がおきません...

厚中、皆さんこんにちは。お天気が変わりやすく、
学期の終わりも見えてくるこの時期、何だか下って、
体調も良くない... そんなふうで感じている人もいらっしゃるね。
がんばってきた疲れ + 気圧の変化のせいで、どうしてやる気がおき
ないと感じる人が、この時期は増える傾向にあります。
とはいえ、それはまあ、忙しい中学校生活。何もかもに気が
まわらない。しんどいところですよ。

気持ちはおどかない。そんな時は、簡単には身体を動かしてあげよう。
おススメなのは、15~20分程のウォーキングです。汗をかいたら
速さや歩いていると良いですよ。お天気が良い時に歩いていると
頭の中に「ラック」する物質が出てくる言われています。自然と体調も
整ってくると思っています。

雨の日で外に出にくい時は、ストレッチやラジオ体操がオススメです。
知らないうちに緊張して固まった身体のコリがほぐれます。
気合いを入れたりもできる。頑張ったことで、まずは身体を動かして
みる。気持ちはやる気スイッチが入るとかっこいいですよ。がんばっていきましょう。

相談 できます

もうすぐ 夏休みですね。
夏休み前に話しておきたいことあったら
ライフルームに来てください。部屋の外に
ポストがあるので予約カードを入れて
下さい。返事を書きます。 直通電話
(221) 0612.

元氣アップアシスタント

みなさん こんにちは！
7月7日は七夕ですね。
中国の行事で織姫星にあやかり
機織り糸裁縫が上達する
お祈りする風習が生まれました。
せめて機織りではなく、芸事や
書道・現在のように様々な願
事をする風習が広がったそうです。
みなさんは、今年、どんな願
事しましたか？ されまねか？
みなさんの願いが天に届くと
いいですね！
元氣アップアシスタント ㊦

7月の 開室予定						
月	火	水	木	金	土	日
1 スクール カウンセラー	2 🌱②	3 スクール カウンセラー	4 🌱②	5 🌱②	6 /	7 /
8 /	9 🌱②	10 closed	11 🌱②	12 🌱②	13 /	14 /
15 /	16 🌱②	17 スクール カウンセラー	18 🌱②	19 🌱② 総集	20 ← 夏休み	21 8/29 祝