



さわやか相談室だより

令和6年 12月発行

川口市立仲町中学校 さわやか相談室

直通電話 048(252)6892

師走、十二月。いよいよ1年の締めくくりの月を迎えました。秋の美しい彩りを見せてくれた中学校の木々もすっかり葉を落とし、春の開花に備えて冬支度を始めています。

皆さんにとって今年はどうな1年だったのでしょうか。できたこと、やり足りなかったことなどを振り返るとともに、新たな目標をもち、新鮮な気持ちで新しい年を迎えてください。

冬休みの間、さわやか相談室はお休みになります。休み明けに皆さんの元気な顔に会えるのを楽しみにしています。

「心の向き」を変える

私たちは目で「もの（人）」を見ていますが、心でも見えています。ものの見方には、ありのままの姿を肯定的に見るか、ゆがんで否定的に見るかの二つに分けることができます。自分に見えている「もの（人）」自体はそのままであり、何ら変わることはないのに、見方によって全く違ったものに見えてしまいます。ゆがんだ見方をしていると、「相手は自分の思うように動いてくれない」などと、悪い面が見えてきて、相手に対する不平・不満ばかりが自分の心に残ってしまいます。かたよらず、ありのまま、あるがままに見ていると、今まで気づかなかったよいところが見えてきます。同じ「もの（人）」でも、正反対に見えてしまうものなのです。

表があれば、必ず裏があります。頑固で、一方的に決めつけた見方ではなく、心のあり方、「心の向き」をいろいろな角度にしてみましょう。見方を変えただけで、世界が全く違って見えてきます。自分自身も、周りの人たちも、それぞれのよさが発揮され、環境もことごとく変わっていきます。

まずは、「心の向き」を変えてみてはいかがでしょうか。

ちょっとひといき

さわやか相談室は、仲町中の皆さん誰もが利用できる相談室です。友人関係や部活動での悩み、学習相談、進路相談・・・どうしようかな？ ちょっと迷ったときでも、気軽に相談室を訪ねてください。少し時間が必要だなというときは、あらためてお話を聞く時間をとることもできます。

さわやか相談室の利用について

☆ 開室日・時間

月・金 午前9時 ~ 午後3時

火・水・木 午前9時 ~ 午後4時

*会議や行事等で開室時間が変更になることがあります。

☆ スクールカウンセラー来校予定日

12/5 12/12 1/9 1/23 2/6 2/20 3/6

*スクールカウンセラー面談は、電話(048-252-6892)等で事前予約をお願いします。