



# さわやか相談室<sup>だより</sup>

<vol.9>

H28. 2. 3 発行

朝早く授業の始めに  
一人の女の子が手を挙げた  
—先生 燕がきました

緩みかけた雪の下から  
一つ一つの枝がはね起きる  
それらは細い芽の珠をつけ  
不敵な鞭のように  
人の頬を打つ  
やがて山裾の村はうっすらと  
緑色に色付くだろう  
その中に早くも  
辛夷の白い花もひらくだろう

北の春  
どうだろう  
この沢鳴りの音は  
山々の雪をあつめて  
轟々と谷にあふれて流れくだる  
この凍まじい水音は

丸山薫



## 心のチャンネルを切り替えよう!

何か心配なことがある、たரியなことがあると、つい、その事にばかり気をとられて、目の前のことに集中できなくなります。そして「どうしていつも自分はこうなんだろう」と自分を責めた嫌いになったりします。

そんな時は、くよくよしている時間がもったいないので、リモコンでテレビのチャンネルを変えるように、気持ちを切り替えてみましょう。考えすぎると良い結果につながらないばかりか、悪い方へ悪い方へと物事が傾いてしまいます。



考えこむのをやめて、身体を動かしてみましょう。家事や運動は、意外に良い気分転換になりますよ。

2月4日は**立春**です。カレンダーではこの日から春です。でもその言葉とは裏腹にまだまだ厳しい寒さが続きそうです。とは言えあちらこちらで白い梅の花や黄色い梅が咲き始め、少しずつ春の気配も感じられるようになりました。

そんな中、3年生はそれぞれの進路に向けて大切な時期を迎えました。勉強はもちろん大切ですが、体調管理にも十分気を付けて、この時を乗り越えてほしいものです。



魔法の言葉  
「にもかかわらず」  
(例)「僕は勉強が苦手だ。にもかかわらず学校が楽しい。気持ちを前向きにします」



今月のスクールカウンセラーの面談日は

2月18日(木)です。(10:00~16:00)

<要予約>

さわやか相談室  
553-3122まで