



〈行田市立行田中学校〉

# さわやか相談室だより

(vol.10)

H29. 1. 18発行

- となりで笑っている人がいる
- となりで泣いてくれる人がいる
- となりでなぐさめてくれる人がいる
- となりでほめてくれる人がいる
- となりで勇気をくれる人がいる
- となりで支えてくれる人がいる

あなたのとなりにはいつもだれかがいてくれる

K・K



2017年(平成29年)がスタートしました。さて、今年はどんな1年になるのでしょうか。あなたは、どんな年にしたいですか？

「<sup>ほうぶつ</sup>抱負」という言葉があります。「(自信をもって)心の中にいたいてる考え、計画」という意味です。「今年こそ〇〇をやりたい」「今年こそ〇〇な自分を変えたい」など、自分なりの目標を立てることです。1年後の自分を思い描いて、何か一つで良いから、「抱負」を持ち、誰かに、熱く語ってみてはどうでしょうか。

## 夢

みなさん、今年の初夢(2日の朝に見る夢)は何でしたか？夢って不思議ですよ。そのメカニズムはよくわかっていませんが、夢の中に出てくる人やモノ、風景などはどれも自分の心にあるものばかりです。

ということは、夢の中には、自分の心の奥底に隠されていた望みや、本当の気持ちなどが色々つまっているのかもしれないですね。たとえば、くり返し同じ夢を見るのは、心の中の何かが行きづまって出口が見つからないのかもしれないし、強い願望なのかもしれません。

何か悩んでいる時、前に進めない時など夢からのメッセージに、耳を傾けてみてはどうでしょうか。何か、良いヒントが見つかるかもしれませんね。



● 冬から寒さが本番！  
寒くてコタツから出られない人はいませんか？体が冷れた時にあたたかい食べ物やスープを飲むと水分補給されて、一石二鳥です。冬でも水分を取らなければ、冬に乾燥しやすくなります。



今日のスクールカウンセラーの面談日は  
1月25日(水) 10:00～です。  
予約はお早目に！  
(553-3122) 相談室まで