



<行田市立行田中学校>

さわやか相談室^{だより}

<vol.4>

H29. 7. 6 発行
(サラダ記念日)

あな
たが
思
う
ほ
ど

あ
な
た
は
弱
く
な
い
よ
う
に

あ
な
た
が
思
う
ほ
ど

他
人
は
強
く
な
い

詩とメルヘンより



行田の街に、夜、お祭のおはやしの練習の音が聞こえてくると、「ああ、夏だな」と思います。梅雨に入ったと思っただけの間、いきなりの猛暑に、からだがついていきませんね。

忙しかった6月が終わり、7月の北埼玉の大会が終われば、もうすぐ夏休みに入ります。1学期、色々あったことでしょう。しめくくりの日々を大切に、ていねいに過ごしたいものです。



<相談室の窓から④> ~ストレスとの上手なつきあい方~

「ストレスには個人差がある」というのが前回の内容でした。他人の言動にイラッときたり、カチン! とくるのは皆同じですが、そこでカッと行ってすぐに行動に出るのは考えものです。相手はあなたのことをそれほど気にしていないので、言い返したら、相手の思うツボで、損です。ちょっと冷静になって(水を飲む、トイレに行く、深呼吸する)相手に振り回されないようにすることが、賢いやり方です。

100%スッキリするのは難しいですが、60%~80%位にもややもや感が減ってくると、だいぶ楽になります。あとは「夏休みまであと〇日」で乗り切りましょう!



<お知らせ>

=夏休み、スクールカウンセラーの面談日=

7月26日(木)

8月 2日(木)

8月23日(水)

8月30日(木)

以上を予定しています。

ご予約はお早目に。

<さわやか相談室>

048(553)3122