



さわやか相談室だより

vol. 8

H29. 12. 7発行

プラス・マイナス・ゼロ
みさき

今日は落ち込んだ
自分が大嫌いだ
自分

わるいところ 100
いいところ 100
プラス・マイナス・ゼロに
これからプラスを
ふやしていこう



心の大掃除

年末には、どの家庭でも、大掃除をするかと思います。

1年間でたまったほこりやゴミを片づけるのは、家の中をスッキリさせ、やがて来る新しい年を気持ちよく迎えるためです。

それと同じように、自分の中でもやもやしていることや嫌なこと、後悔していることなどを整理して、「心の大掃除」をしてみてもいいでしょうか。

不思議なことに、不要物を捨てる時、心の中もスッキリして、精神的に安定するとも言われています。今、もし、あなたが何かに行きづまって、何もかも嫌になったり、何もやる気が起きない、などの状態にあるなら、うつむいて考えこんでいなくて、まずは手足を動かし、何かを行動に移しましょう。目の前のことに集中して取り組む（掃除でも勉強でもスポーツでも）ことで、きっと新しい展開が見えて、やる気スイッチが入ると思います。身体を動かした後は、「ゆず湯」に入ってあたたまりましょう。



2017

今年も残すところあと少しとなりました。2017年は、あなたにとって、どんな1年でしたでしょうか？

さて、行田市は、ドラマ「陸王」の撮影のロケ地となり、大いに盛り上がり、毎週日曜の夜見て、また明日からかんぱろう! と思う人も多いようです。また、先日は、由紀さおりさん、安田祥子さんによる「守づくりコンサート」が行田中で催され、大盛況となりました。ドラマやコンサートの中で語られる行田は、何か新鮮で、再発見したような気がしてきました。残り少ない日々を、丁寧に過ごしましょう。

おすすめの本
『君たちはどう生きるか』
吉野源三郎
80年前に出版された本が
このたび漫画で再登場し
「人としてどう生きるか」について
わかりやすく書いてあります。
家族みんな読んで
みてはいかが
でしょうか。

12月の
スクールカウンセラー
(梁先生)の面談日
12月13日(水)
12月20日(水)
予約はお早目に。
行田中さわやか相談室
048(553)3122

おいらせ