



さわやか相談室

vol.9

H30. 1. 17発行

この世に生きる だれもか
マラソンランナーになる時を待つ
孤独感と疲労感を自分で克服しながら

一心不乱に走りつづけるとき
見えるのは 道だけになる
— その道だけが 精神を支えて



だから マラソンランナーは 走る
すべての責任を自分の肉体に引き受けて
自分のからだの調子も
自分のペースの配分も
いちばん良くわかっているのは自分だ

マラソンの季節
スタートから 自分の足を信頼して

宮沢章二



〈スモールステップで行こう!〉

新しい年が明けました。「平成」という時代も来年5月には別な年号に変わります。色々な意味で変化の大きい年になりそうです。さて、私達一人ひとりの生活はどうなるのでしょうか。

3年生にとっては、卒業期に入り、次のステップに移るための準備をする大切な時期になります。卒業までの時間をどのように過ごすかで、4月からの新しい生活が充実したものになるかどうか、ある程度決まってくるのではないのでしょうか。

1. 2年生も、次の学年に上がるための準備をする大事な学期です。今のがんばりがきくと新年度に生かされるので、

大切なことは、自分で目標を決めて行動し続けることです。小さな行動がやがて大きな変化をもたらすし、知らないうちに、次のステージに移っているものなのです。スモールステップで確実に歩みを進められる年にしたいですね。

2018年がスタートして、半月がたちました。今年は、どんな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？

去年、思うように行かなかったことがあれば、もう1回チャレンジするとか、新しい目標を立てて、それをがんばってみるのも良いかもしれません。目標を達成するひけつは、スモールステップで確実に実行できるものにする ことだそうです。



平成30年が始まりました。皆さんの新年のスタートはいかかでしたか？
そして、寒さも本番になってきました。寒くは30何もしなくていいです。そんな時はコップ一杯に暖かいお湯を入れて指先をほぐす。温かいお湯が暖まりますよ。
A.R.

今週に入り、行田中でもインフルエンザで休む人が出てきているように感じます。
うがい、手洗いは基本ですが、又ごみを減らす「エタケツト(マスクする)」なども心がけてくださいね。お大事に。
S.A.

今日のスクールカウンセラーの面談日は、24. 31です。
予約はさわやか相談室(0485532122) 今年もよろしく!

