



さわやか相談室だよ

vol.10

H30.2.8発行

雪あたたかくとけにけり
 しとしととと融けゆけり
 ひとりつしみふかく
 やはらかに
 木の芽に息をふきかけり
 もえよ
 木の芽のうすみどり
 もえよ
 木の芽のうすみどり



ふるさと

もろあさいせい
室生犀星

2月3日は節分でした。行田八幡神社節分祭には、行田中の生徒もたくさん参加したのではないのでしょうか。「節分」の翌日は「立春」です。

「立春」とは、「暦(カレンダー)の上で春が始まる日」です。ところが、今年は全国的に寒さが厳しく、大雪のために道路でトラブルが起きたり、何時間も電車が止まったりしています。まだまだ春は遠いようですね。

さて、3学期も後半に入ります。卒業式まで1ヶ月と少しになりました。早く、本当の春が来ると良いですね。3年生の皆さんは、日夜勉強に励んでいることでしょう。健闘を祈ります!



〈北欧の人々の生活に学ぼう〉

立春を過ぎても、朝夕はめっきり冷えて寒い日が続いています。からだ冷えると、心まで冷えこんで、気分も沈みがちになりますね。特に理由がないのに落ちこんだり気持ちか減入る時はまずはおからだをあたためることから始めてみましょう。

1年のうちの長い期間を寒い暗闇の中で過ごすなければならない北欧の人々は、毎日を心地よく過ごすためのさまざまな習慣を持っているそうです。例えばデンマークには「ヒュッケ」という言葉があります。「居心地が良い時間や空間」という意味です。現代は大人も子どもも忙しい毎日を送っています。1日のうちのほんの30分でも、ほっとする時間(一人でも、家族でも)を持つことで、心身ともにあたたかくなり、次の行動がスムーズに移れる効果があるそうです。「ヒュッケ」を習慣にしたいものですね。



走るこ
 2007年から毎年2月に開催されている東京マラソン。知らず知らずのうちに有名な大会です。マラソンは嫌という人が多々いますが、大人になってからランニングを始める人が多々いるのを知っていますか? イライラや疲れを感じた時に、走ると、ストレスが軽くなり頭の中がリセットできるそうですよ。

AR

今日のスクールカウンセラーの面談日は、次の通りです
 2月14日(木)
 " 21日(木)
 " 28日(水)
 相談室(553-3122)