

心の教室だより

日光市立大沢中学校
令和元年 10月号
心の教室発行

中学生の時は起きることの全ての衝撃度が、大人になった今と全然違う。

「生きづらさを抱えるきみへ 逃げ道はいくらでもある -#withyou -」 withnews 編集部

タレントのキンタロー。さんが、「楽しかったのは1年生の1学期だけ」と語る中学校時代を振り返っての言葉です。喜びも悲しみも、大人の何倍もの衝撃を受け止める中学校時代。人間関係に悩み、泣き続け、学校も休みがちになったキンタロー。さん。そんな時、お笑い番組を見て気を紛らわしたり、手作り作業に熱中したり、雑誌で読んだ「学生時代は大いに悩み。悩んだやつが大人になった時成功する。」という言葉に、「自分の人生はこれで終わる訳ではない。」と励まされたり、愚痴を聞いてくれるお母さんの「大丈夫、大丈夫。」の言葉に安心したそうです。自分の支えになるものは、身近にたくさんあるのですね。

苦しみで自分の心を削らずに、好きなことや熱中できることに意識を向けて衝撃が和らぐのを待ちましょう。歌を歌いまくる、好きな本を読みまくる、落ち着く場所でぼうっとする、YouTubeを見まくる、絵を描きまくる、料理づくりに没頭する、ひたすら走る、ひたすら踊る。あなたの好きなことは何ですか？

10月の勤務予定 (10:00~16:30…相談時間はご希望に応じて変更できます。)

日	曜	勤務			給食	日	曜	勤務			給食	日	曜	勤務			給食
		午前	午後					午前	午後					午前	午後		
1	火	大沢中	→		2-2	11	金					21	月	猪倉小	大沢中	職員室	
2	水					12	土					22	火				
3	木					13	日					23	水				
4	金	大沢中	→		2-3	14	月					24	木				
5	土					15	火	南原小	大沢中	職員室		25	金	大沢中	→	(文化祭)	
6	日					16	水	大沢中	→	1-3		26	土				
7	月	大沢中	→		2-4	17	木	大沢小	大沢中	1-4		27	日				
8	火	大沢中	→		1-1	18	金					28	月	大沢中	→	3-1	
9	水					19	土					29	火				
10	木	大沢中	→		1-2	20	日					30	水	大沢中	→	3-2	
												31	木	大沢中	→	3-3	

いいとこ★みつけた！

- ① 今年毎月2人くらい、心の教室だよりの感想を言ってくれる人がいる。とてもとてもうれしいです。
- ② 新人戦の後で、ある男子に「応援の良い声、出ました。」とほめられた。これからも頑張ります。君も頑張ってください！

心の教室直通電話 32-1170

(相談員 鈴木 恵美)

- ★相談中や相談室不在の際、電話に出られない場合があります。申し訳ありませんが、少し時間をずらしておかけ直し下さい。
- ★保護者の方のご相談も受け付けてます。