

# 心の教室だより

日光市立大沢中学校  
令和2年 1月号  
心の教室発行

新しい年、あなたは、どんな気持ちで迎えましたか。私は、相談員になった頃の気持ちを思い出す再会があり、うれしい気持ちとやる気をもらいました。

3学期は、やわらかい頭で、さまざまなパターンで考えたり、感じたりしてみませんか。決めつけたり、こだわらなくていい部分は力を抜いてみましょう。

「これ以外はダメ!」「こんな自分(友だち)はダメだ!」

「こうしてくれなきゃ許せない!」「絶対こうじゃなきゃおかしい!」など

↓

「こういう考え、方法もあるぞ」「これでも良いな」「こんな自分もOKでしょ」

「こんな友だちも楽しいかも」「もしかしたら相手も事情があるかも」

「これが人の悩みだったら、私、何て助言するかな」など

良いこだわりは、自分を奮い立たせます。悪いこだわりは、自分を縛り付けます。  
3学期も心の教室はどんなあなたも、どんな話もゆっくり聴き、応援します。

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

いいところ★みつけた!

水道掃除担当の3年生男子、冷たい水で流し台のすみから鏡まで熱心に磨いている。職員室前の廊下の3年女子、モップの向きをクルクル変えて、柵の下や隙間のほこりも丁寧に取っている。毎日コツコツ働ける人は、尊敬に値する人です。

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います。