

山形市立第一中学校 相談室だより No.5

平成31年1・2月号

発行 市教育相談員 柚木 智子



2019年が始まりました！今年もどうぞよろしくお願いいたします。

いよいよ三学期が始まり、学校には再び生徒達の元気な声が戻ってきました。寒い冬もこれからが本番ですね。身体も心も冷やさないように、生徒達とあたたかい会話をしていけたらと思っています。

2018年12月31日、平成最後の『紅白歌合戦』を皆さんはご覧になりましたか？私にとっては、これまでで一番と言っていいほどに心に残る紅白歌合戦でした。中学生の頃、つらい時や悲しい時はもちろん、うれしい時や楽しい時など、どんな時でも寄り添ってくれた音楽が、私にとってユーミンやサザンの曲だったからです。まさに青春ここにありです。

曲と一緒に、中学校の頃のことが走馬灯のようになつかしく思い出されました。つらかったことも、悲しかったことも、あの頃の苦しかった思い出が、今ではなつかしく思い出されるから不思議です。長い年月の流れがそうさせてくれたんですね。その当時の友人達とは、秋田に帰省するたびに、食事をしたり、一緒に旅行をしたりしています。人生の一大事の時には、お互いに相談しあったり、今でもお互いに大切な存在です。中学校の頃出会って、これまでずっと寄り添ってきてくれた友人達や音楽。そんなことをいろいろと思い出させてくれた紅白歌合戦でした。

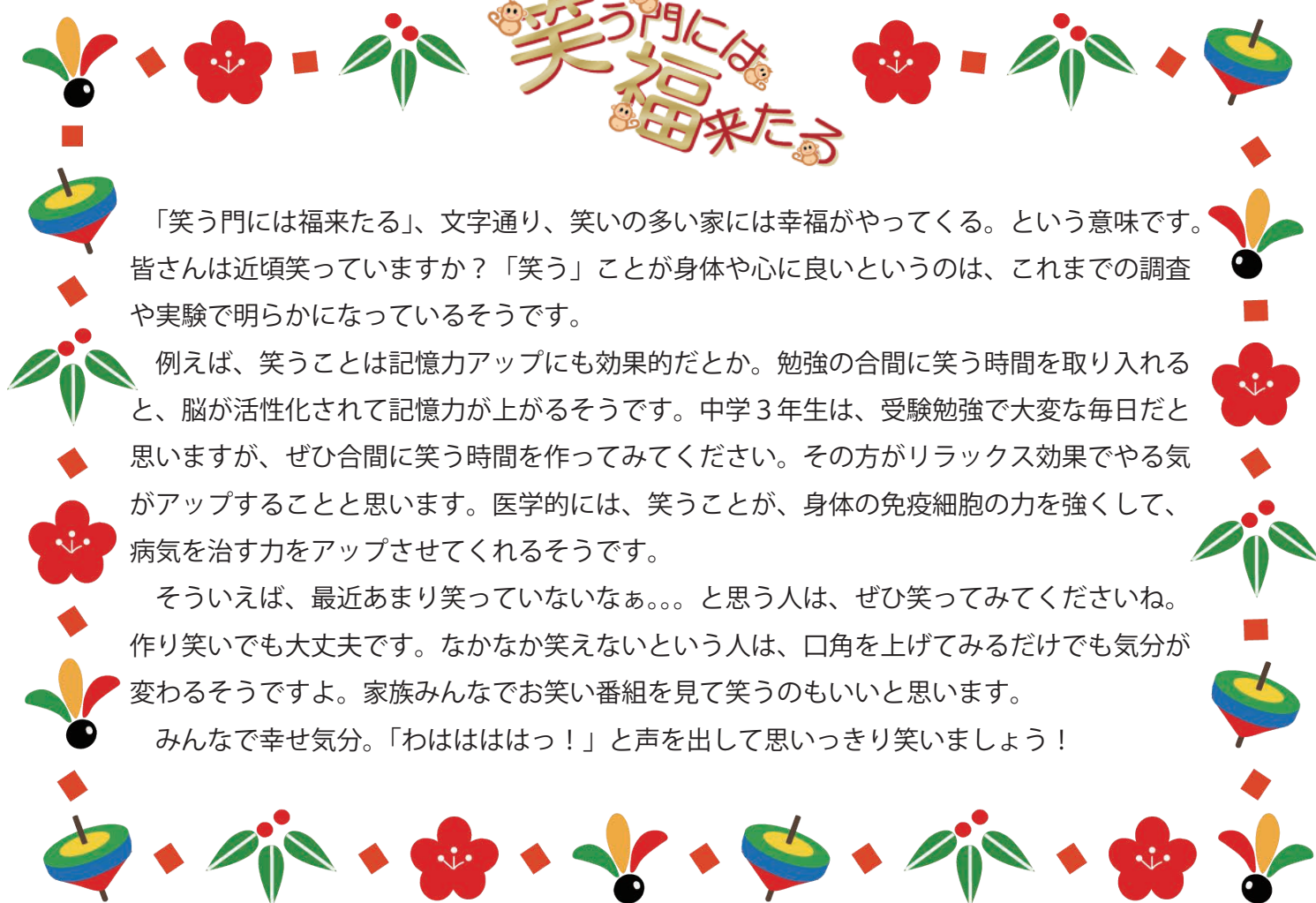


「笑う門には福来たる」、文字通り、笑いの多い家には幸福がやってくる。という意味です。皆さんは近頃笑っていますか？「笑う」ことが身体や心に良いというのは、これまでの調査や実験で明らかになっているそうです。

例えば、笑うことは記憶力アップにも効果的だとか。勉強の合間に笑う時間を取り入れると、脳が活性化されて記憶力が上がるそうです。中学3年生は、受験勉強で大変な毎日だと思いますが、ぜひ合間に笑う時間を作ってみてください。その方がリラックス効果でやる気がアップすることと思います。医学的には、笑うことが、身体の免疫細胞の力を強くして、病気を治す力をアップさせてくれるそうです。

そういえば、最近あまり笑っていないなあ。。と思う人は、ぜひ笑ってみてくださいね。作り笑いでも大丈夫です。なかなか笑えないという人は、口角を上げてみるだけでも気分が変わるそうですよ。家族みんなでお笑い番組を見て笑うのもいいと思います。

みんな幸せ気分。「わははははっ！」と声を出して思いっきり笑いましょう！



1月・2月 教育相談員 勤務予定

1 January 2019							2 February 2019						
SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
30	31	1	2	3	4	5	27	28	29	30	31	1	2
												柚木	
6	7 柚木	8 星野 柚木	9 柚木	10 柚木	11 星野 柚木	12	3	4 柚木	5 星野 柚木	6 柚木	7 柚木	8 星野 柚木	9
13	14	15 柚木	16 柚木	17 柚木	18 柚木	19	10	11	12 星野 柚木	13 柚木	14 柚木	15 星野 柚木	16
20	21 柚木	22 星野 柚木	23 柚木	24 柚木	25 柚木	26	17	18 柚木	19 星野 柚木	20 柚木	21 柚木	22 星野 柚木	23
27	28 柚木	29 柚木	30 柚木	31 柚木	1	2	24	25 柚木	26 星野 柚木	27 柚木	28 柚木	1	2

相談の申込み方法 (予約したい時はどうするの?)

1. 星野美幸相談員・柚木智子相談員(教育相談員)に申し込む。
2. 櫻井雅人先生(教育相談担当教諭)に申し込む。
3. 保健室で、養護教諭の山口督子(まさこ)先生に申し込む。
4. 担任の先生や学年の先生に申し込む。
5. 第一相談室前か多目的教室近くにある相談箱に、相談申込み用紙を投函する。

***相談箱を1つ増やし、多目的教室近くにも設置しました。**

(相談申込み用紙は、保健室前にもあります。用紙を投函する時は、必ず名前と相談したい日時を記入して投函してください。)

保護者の皆様へ

一中では保護者の皆様の相談も受け付けております。お子さまのことで何か心配なことや困ったことなどがありましたら、遠慮なくお声がけください。なお、予約制のため、ご相談の際には学校まで事前にご連絡くださいますよう、宜しくお願いいたします。



山形市立第一中学校
電話：023-622-0121
FAX：023-633-9797