



# ひまわり

～ Smile like Sunflowers ～

令和6年12月24日  
氷見市立北部中学校  
教育相談部

## ♡♡♡ あたたかい冬休みを ♡♡♡

2024年も終わりに近付きました。新年が震災からスタートして早くも一年。たいへん苦しい時期もある年でした。ここまで強くたくましく生きてきた生徒の皆さん、それを支えてくださった保護者の皆様と共に、新年が平穏な年になること、無事に過ごせることを願ってやみません。

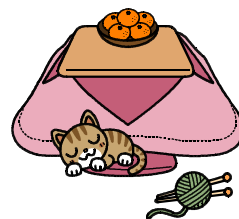
冬休みは家族と過ごす時間も増えると思います。身も心も「あたたかい」2週間になるようお過ごしください。



### 話す = 放す

#### もやもやする気持ちや悩みがある場合、どうしていますか？

年末掃除で物を片付けたついでに不要物を捨てるご家庭も多いかと思います。物を捨てればすっきりするように、心の中のもやもやも、手放すことですっきりするものです。だじゃれのように「話す」ことは「放す」と言えます。



校内を巡回していると、ときどき「ねえ、聞いて聞いて～」と笑顔で友達に話しかけている場面に遭遇します。この場合は、話している内容が話し手にとってうれしいことで、それを誰かに伝えると、**放った言葉により話した人は幸せな気持ちが倍増**します。

これとは逆に、気持ちが落ち込んでいる時、「どうしたの？」と声をかけられ、話を聞いてもらったことがある、という人もいます。奥に閉じ込めていた気持ちを思い切って話して（放して）みると、意外にも早く苦しみが半減したり、気持ちがすっきりしたりすることがあります。これは、**誰かに話すことで、心の中のマイナスの感情を「放す」=「捨てる」**ことができるからです。人に話を聞いてもらうことは、マイナスの感情を捨てるのに有効な方法です。

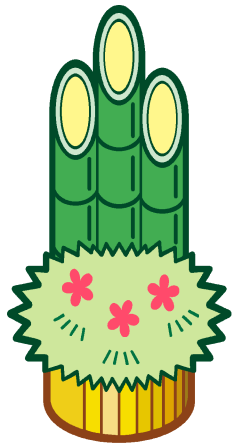
ただし、**注意点が一つ**あります。話を聞いてもらう相手は誰でもいいわけではありません。**話す相手は、信頼できる人や自分に好意をもってくれている人を選ぶ**のが大切です。そういう人は「悩みを聞いてほしい」というこちらの想いや願いを、くみ取ってくれるはずです。人の悪口や噂話が好きな人や、口が軽そうな人は避けましょう。人の不幸を喜ぶタイプの人に振り回されないようにすることがポイントです。



話す（＝放す）相手を見極めれば、話を聞いてもらうだけで確実にマイナスの感情を捨てることができます。話を聞いてもらったなら、相手に忘れずにお礼を言うことも大切です。それにより、さらに信頼関係が深まり、今後も気持ちよいコミュニケーションが継続されるはずです。

この年末に、心にこびりついた汚れを皆さんも話し（放し）てみてはいかがでしょうか。

# 相談員(SC,SSW等)の1月の勤務予定



## ★スクールカウンセラー(SC)★ 大坂先生

\*日によって多少時間が  
ずれます。

15日(水)午前  
22日(水)午後  
31日(金)午前



## ★スクールソーシャルワーカー★ (SSW兼いじめ対策SW)

### 櫻井先生

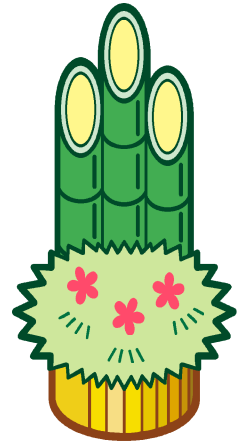
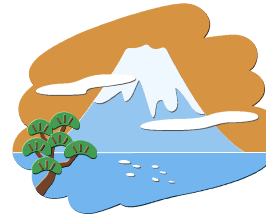
(月)(金)=14:30~16:30  
(木)=13:30~16:30

16日(木)  
17日(金)  
20日(月)  
23日(木)  
27日(月)  
30日(木)

## ★氷見市SSW★ 加納先生

13:15 ~ 16:15

15日(水)  
22日(水)  
29日(水)



\*スーパーバイザーの勤務は未定です。

# 頭の体操

### 【問題1】

ずっとできあがらない食べ物って何？



### 【問題2】 1段目の?に入る数字は何？

?					
2	5	1	4	6	3
5	12	8	3	1	10

<ヒント> 2段目と3段目の関係性は？

### 【問題3】 次の漢字の読み方は？

- (1) 玉蜀黍
- (2) 甘蕉

<ヒント> (1) 米・小麦と並ぶ世界三大穀物  
(2) 南の島で多く栽培されるもの

### 【問題4】

ハンガーを使わない県はどこ？



答えは1階渡り廊下前に掲示します。

