ひまわり

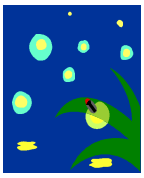
～ Smile like Sunflowers ～

令和７年７月２２日
氷見市立北部中学校
教育相談部

夏休みも自分を大切に

様々な行事を終え、あっという間に１学期が過ぎ去ろうとしています。夏休みは、つい緊張感が薄れ、生活も乱れがちになります。しばらく学校から離れますが、**何よりも「命」を大切にする**言動を心がけてほしいと思います。

例えば、涼しい時間に散歩しながら景色を楽しむ、いつもより香りのよいシャンプーを使ってみる、家族そろってお好み焼きパーティをする、今日も無事に一日が終わったことに「ありがとう」とつぶやいてみる、など、ふだんやろうと思ってもなかなかできないことをしてみて、**心身をリフレッシュ**させる機会にするのもよいかもしれません。ちょっとした工夫で心が満たされ、それが**「自分を大切にする」**ことにもつながります。自分なりに心身を喜ばせ、２学期にまた笑顔で会いましょう。

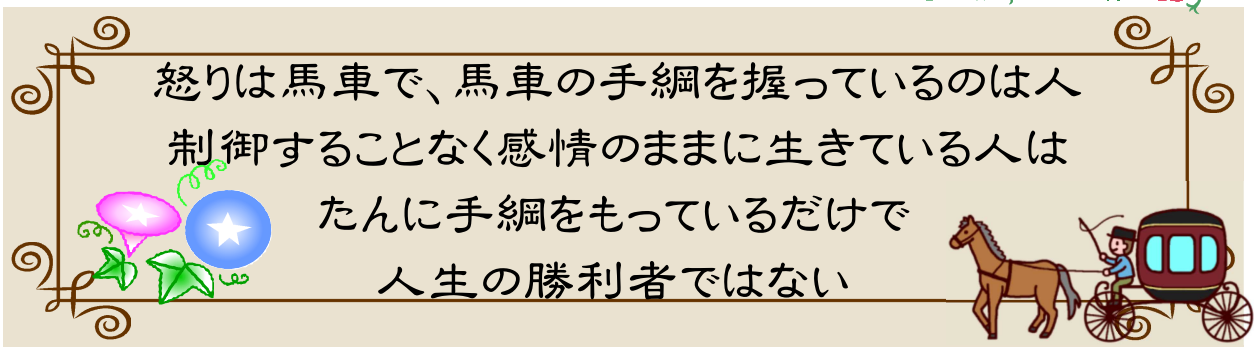


感情との付き合い方

振り返ってみて「いい１学期だったなぁ」と思える人は、おそらく**起きた出来事をどんな風に受けとめていけばよいのかを知っている人＝感情と現実との折り合いをつけるのが上手な人**ではないでしょうか。逆に「全く面白くない１学期だった」と感じる人は、自分の感情と現実との折り合いをつけるのが苦手なのかもしれません。

物事がうまくいくかいかないかは、感情次第。そう考えると、実は日々の出来事に対しての受け止め方も自分で操作できるようになります。ネガティブな感情を引きずるのではなく、**感情を整えていくことがコツ**です。

仏教の「法句教」に次のような言葉があります。



すなわち、**馬車が「感情」、御者（手綱をもつ人）が「理性」**を表していることになります。

馬の気分がよく調子がよければスムーズに進みますが、目の前に恐いものがあれば立ち止まったり目的地とは別の方向に行ったり、あるいはイライラし、やる気をなくして動こうとしなかったりするかもしれません。馬車という「感情」を目的地にたどり着かせるためには、「理性」という御者の腕が見せどころになるということです。

自分の**感情を認め、癒やしたり喜ばせたり勇気づけたりして、愛情をもってうまく感情と付き合っていく**ことが大切ということにもなります。よりよい夏休みになるよう、馬という「感情」を操るのが上手な御者になれるといいですね。　　＜参考＞「感情の整理ができる人は、うまくいく」有川真由美

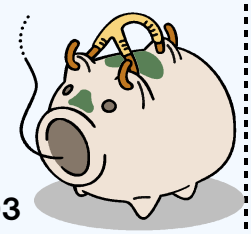
悩んでどうしようもなくなる前に

長い夏休みは、いろいろなことができるチャンスに恵まれる一方で、自分の心と向き合う時間が増える分、悩みも増えるかもしれません。

そんなときは、まず**信頼できる人に気持ちを打ち明けてみましょう**。以前にもお知らせしましたが、一人目に伝わらなかったら二人目の人に、二人目にも伝わらなかったら三人目に、という風に最低でも三人目まではあきらめないでください。

しかし、それでも辛い場合があるかもしれません。そんなときでも、**聞いてくれる相談所はたくさんあります**。「もうどうしようもない」と思う前に、以下に挙げる相談機関があることを思い出してください。きっと話を聞いてくれる人が電話の向こうにいるはずです。

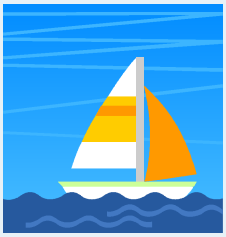
★２４時間子供 SOS ダイヤル：文部科学省　**0120−0−78310**
★富山県総合教育センター
　学校生活に関する相談　　**076−444−6167**
　いじめ相談（２４時間対応）**076−444−6320**
★富山県　子ども・若者総合相談センター（面談要予約）**076−411−9003**
　月曜日～金曜日（午前９時～午後５時：祝日・年末年始を除く）
　〈E-mail〉info@kodomo-wakamono.toyama.jp　*LINE 相談も可能
★子どもほっとライン　**076−443−0001**
　月曜日～金曜日　午後５時～午後９時：土日・祝日・お盆・年末年始を除く）
　〈E-mail〉kodomohl@tam.ne.jp　　＊大学院生や大学生等が相談者です。
★西部教育事務所「相談室」（高岡総合庁舎　５階　高岡市赤祖父２１１）
　月曜日～金曜日　８：３０～１７：１５　＊生徒及びそのご家族が対象です。
◆電話相談　**0766−26−7830**（相談専用）　◆来所相談（上記に電話して日時の予約）



◆相談員（SC,SSW等）の9月の勤務予定◆

★ｽｸｰﾙｶｳﾝｾﾗｰ(SC)★　二上先生
4日(木)12:40-16:40
11日(木)12:40-16:40
18日(木)12:40-16:40

★氷見市SSW★　加納先生
2日(火)13:30-15:30
9日(火)13:30-16:30
16日(火)13:30-16:30
22日(月) 9:00-12:00
30日(火)13:30-15:30



★ｽｸｰﾙｿｰｼｬﾙﾜｰｶｰ★　櫻井先生
(SSW兼いじめ対策SW)
2日(火)12:30-16:30
4日(木)14:30-16:30
9日(火)12:30-16:30
11日(木)14:30-16:30
16日(火)12:30-16:30
18日(木)14:30-16:30

面談をご希望の際には、担任やカウンセリング指導員を通してご予約ください。　㊟予定が変わる場合があります。

頭の体操　次の漢字を組み合わせると、それぞれどんな二字熟語になるかな？

① 吾 ＋ 西 ＋ 木 ＋ 示 ＋ 言　　② 公 ＋ 月 ＋ 心 ＋ 耳 ＋ 日