



さわやか相談室だより

秋が深まり、相談室から見える窓の外の木々も紅葉がとってもきれいでしたが、朝晩は冷え込みが厳しくなって少しずつ冬の訪れを感じる頃となりました。2学期も残すところあと1カ月です。みなさんにとってどんな2学期だったのでしょうか？引き続き一日一日を大事に過ごし、よいかたちで2学期を締めくくれるようにしましょう♪

心を潤す4つの言葉

与野南中学校では、11月の半ばは「心を潤す4つの言葉」推進週間でした。先日の生徒会発行「南タイムズ」も「あいさつ」に関する内容でしたね。

4つの言葉「おはようございます」 **元気**よくあいさつをしましょう。

「はい」 しっかりと**返事**をしましょう。

「ありがとうございます」 感謝の気持ちを表しましょう。

「ごめんなさい」 素直な気持ちを表しましょう。



普段 当たり前に行っているようで、でも改めて大切にしたい、そんな4つの言葉です。

あいさつは、相手に「あなたの存在を認めています」「あなたを大切に思っています」と伝える重要なコミュニケーションだといいます。

例えば、私自身、廊下や職員室で誰かとあいさつを交わすととても明るい気持ちになりますが、あまり話したことのない人や初対面の人ともあいさつできると心がホッとするような嬉しい気持ちになります。「私の存在に気付いてくれているんだな」と思うからです。こんなふうに文字にしてみると何だか大げさなだなと思う人もいるかもしれませんが、確かにそういうことなのです。あいさつができると、そのあとも話しかけやすくなったり、話してみたいなという気持ちになったりします。

あいさつや返事は、単なる言葉のやりとりではなく、**人と人との関わり**を**あたたかいものにし、信頼や安心感を育ててくれる**という、とても大きな力を持っています。あいさつで誰かを明るくできるなんて、いいですね。ぜひこれからも心の込もったあたたかいあいさつを続けていきましょう。



相談員 来室の予定

| | 12月 | 1月 |
|------------------|----------|----------|
| スクールカウンセラー 水越 | 5、12、19日 | 9、16、23日 |
| スクールソーシャルワーカー 宮本 | 5、12日 | 23日 |

さわやか相談員 高德 は、学校のある日はいつも在室しています

* 12月2日(火) 午後、12月9日(火) 午後は 閉室になります

* 冬休み中は閉室いたします