

スクールカウンセラーだより

2008.9 No.4

発行者：カウンセラー 鎌田 綾子



みな かまた なつやす みな す
皆さんこんにちは。スクールカウンセラーの鎌田です。夏休み、皆さんいかがお過ごしでしたか？

ま お すこ やす いそが
あっという間に終わってしまいましたね。少しは休めてリフレッシュできましたか？さあ、これから忙しく

たいちょうとどの
なりますよー。体調調整えて、チャレンジしていきましょう！

<感謝の気持ちって・・・>



ことし なつやす べきん みな かんせん わたし まいにちあつ
今年の夏休み、北京オリンピックがありましたね。皆さん、テレビ観戦しましたか？私は毎日熱くなっ

み ねん ど せんしゅ もくひょう だいぶたい ひ きび れんしゅう た
て観ていました。4年に1度、スポーツ選手が目標としている大舞台。この日のために厳しい練習に耐えて
やってきた選手たち。緊張、不安などなど、感情も気合もテレビ画面から伝わってきて、私も緊張しな
がら観てしまいました。

わたし こんかい かんせん いんしょう のこ にほんせんしゅ かくとく かんどう せんしゅ
私が今回テレビ観戦して印象に残ったこと。日本選手のメダル獲得はもちろん感動しましたが、選手た
ちの競技後のコメントがとても印象に残りましたね。どの選手も嬉しかった、悔しかったなど、自分の競技

せいか あと しゅうい ひとひと かぞく かんしゃ ことば つた おち まわ
の成果についてコメントした後、周囲の人々、家族などへの「感謝」の言葉を伝えていたと思います。「周り
の人々が支えてくれたからこそ、ここまでやってこれた・・・」とか。この日のために頑張ってきて、「感謝

きも つた わたし かんが だいぶたい
の気持ちを伝えるというのはどういうことなんだろうなあ・・・と私は考えてみました。それは、大舞台で
こどく いっしょうけんめいたか じつ ひと ささ ひとり ひと きも
孤独に一生懸命闘うけど、実はたくさんの方が支えてくれている、一人ではなく、たくさんの人と気持ちで

かんしゃ わたし おち
つながっているからこそ、感謝できるんだな～と、私は思いました。

せんしゅ はな み みちのり は なが おち どりよく
オリンピック選手は華やかに見えますが、そこまでの道程は果てしなく長かったことと思います。努力あ
ってつかめるものなんでしょうね。ある選手が、「終わって寂しい」というコメントをしていた人がいまし

もくひょう む どりよく けっか かにい だいじ かん
た。目標に向かって努力すること、結果ではなく、過程が大事なんだろうなということも感じました。

かんしゃ きも いがい い ひと い
感謝の気持ち、意外と言えないですね。人から「ありがとう」と言われると、

いや きも ” もじ きも す
嫌な気持ちにはなりませんよね。「5文字」で気持ちよく過ごすことができる

ことば わたしじしん かんせん みなお きかい
言葉・・・。私自身、オリンピック観戦して見直す機会となりました。

みな ことば つか
皆さん、「ありがとう」という言葉、使っていますか？



カウンセリング室のご案内

*何をするとおころ？

カウンセリング室は皆さんのためにあるお部屋です。友達のこと、部活のこと、その他気になること、面白くないこと、悩んでいることなどありませんか？そんな時にはカウンセリング室を利用してみてください。

*カウンセリング室に行きたいけど、どうすればいいの？

- ★ スクールカウンセラーは、原則水曜日に来ます。
- ★ 昼休みと放課後に相談することができます。
- ★ 相談室は昇降口横の部屋です。
- ★ 「相談中」でなければ、その場で相談できますが、予約をとりたいた時は、以下の方法で予約して下さい。



1. スクールカウンセラーに直接予約する
2. 相談申込み専用ポストに記入して予約する（用紙はカウンセリング室掲示板にあります）
3. 先生を通して予約する
4. 相談室専用電話（Tel251-5389）で予約する

電話は留守番機能付きです。この電話で相談することもできます。スクールカウンセラー以外の人が録音されたメッセージを聞くことはありません。また、ポストもスクールカウンセラー以外の人にはあけません。安心して利用して下さい。

★9月、10月の来室予定日 : 9/3 (水) . 10 (水) . 17 (水) . 24 (水)
10/1 (水) . 15 (水) . 22 (水) . 29 (水)

～気軽に来てくださいね♪～

保護者の皆様へ

スクールカウンセラーの鎌田です。スクールカウンセラーは、生徒の皆さんの相談の他に、保護者の皆さんの相談も受付ています。子どものこと、家族のことなど、お気軽にご利用ください。私は原則水曜日に富士見中学校にいます。相談ご希望の方は、担任の先生にお伝えいただくか、事前に富士見中学校（251-5389もしくは251-5390）までご連絡いただければと思います。



♪最後に一言♪

『皆さんのイライラ解消法はなんですか？私は音楽を聴くことと、お笑いを観て大笑いすることです。“笑い”の効果はありますね。「くだらない」といいながら大笑いすると、すっきりしますよー。オススメ♪』