



みな かまた たいいくさい がっしょう お だんらく  
皆さんこんにちは。スクールカウンセラーの鎌田です。体育祭、合唱 コンクールが終わり、ひと段落と  
いったところですかね。がっしょう み あさ がっかつ れんしゅう ろう か かいだん  
合唱 コンクールは観にいけませんでした。朝や学活での練習で、廊下、階段ま  
でよく聴こえていました。き ちから あ がっしょう おも  
きとクラスカ合わせていい合唱 ができたことと思います。

もくひょう きようじ お き め つか で きせつ きゅう さむ  
目標にしていた行事が終わると、気が抜けやすく、疲れも出やすいです。そして、この季節は急 に寒くな  
っている。たいちよう くず じゅうぶん ちゅうい  
るので、体調 を崩しやすいです。充分 に注意してくださいね。

## ＜緊張するとパワーアップする？＞



みな がっしょう きんちょう ぶたい あ みな まえ た じぶん  
皆さん、合唱 コンクールは緊張 しましたか？舞台に上がり、皆さんの前に立つということは、いつもの自分  
とは違い、ちが しんばい しかん いた いや おも ぎやく がんば  
「どうしよう」「心配だな～」「お腹が痛い」「嫌だな・・・」と思ったり、逆に「よし、頑張ろう  
！」「やってやるぞー」と気合いが入った人もいでしょう。き あ はい ひと いろいろ きんちょう  
色々な「緊張」というものがあり、いつもと  
ちが じぶん たいけん  
違う自分を体験できたのではないのでしょうか。

はな か わたし せんじつ ちい すいえい たいかい さんか さいいじよう  
話は変わりますが、私は先日、小さな水泳の大会に参加しました。「マスターズ」といって18歳以上の  
ひとひと さんか たいかい しあい じぶん せんしゅ さんか ほんとう ひさ ぶ  
人々が参加できる大会です。試合というのに自分が選手として参加することは、本当に久しぶりだったので、  
きんちょう すいえい ひとり およ きそ きょうぎ しゅ およ  
とてもとても緊張 しました。水泳は一人で泳いでタイムを競う競技が主ですが、「リレー」といって、泳いで  
かべ つぎ せんしゅ しゅもく こんかい さんか ころづよかん ひとり  
壁にタッチして次の選手がでる種目もあります。今回、リレーも参加して、心強く感じました。「一人では  
ない、みな およ がんば ひとり ちが きんちょうかん たの こうぶん  
皆で泳ぐ、チームで頑張ろう」などなど、一人とは違う緊張感、楽しみ、興奮がありました。

こんかい みな だんじよう あ みな おな きよく うた あ ひろう こじんこじん きんちょう  
今回、皆さんはクラスで壇上に上がり、皆で同じ曲 を歌い、合わせ、披露しましたね。個人個人、緊張し  
しんばい おも おな もくひよう おな もくてき たっせい とき じぶん ひとり  
たり、心配したりしたと思いますが、同じ目標、同じ目的を達成しようとする時は、自分一人では  
かんが で わたし おも みな こんかいがっしょう かん  
考えられないほどのパワーが出ると私は思っています。きっと、皆さんも今回合唱 で感じられたのではな  
いかなーと思います。

わたし ひとり がんば おも はや およ なかま  
私もリレーでは「一人だったらここまで頑張ったかな」と思うぐらい、速く泳げました。仲間がいるっ  
ちから はっき じっかん しあい  
ていうことは、とても力を発揮させてくれるんだなって実感した試合でした。



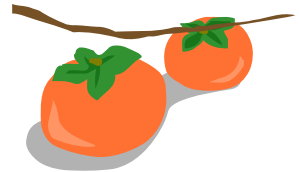
# カウンセリング室のご案内

## \*何をするとところ？

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はあけません。安心して利用して下さい。

★11月、12月の来室予定日：11/5（水）・12（水）・19（水）・26（水）  
12/10（水）・17（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けています。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♪

『最近、暗くなるのが早くなってきましたね。15 時頃にはもう夕暮れっぽくって、何だか寂しく感じます。今年も残りあと2ヶ月！何もしない！！何しよう！皆さん、今年やり残したことはありませんか？』

