



みなさんこんにちは。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。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。きっとクラスカ合わせていい合唱ができたことと思います。

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
っているので、体調を崩しやすいです。十分に注意してくださいね。

＜緊張するとパワーアップする？＞



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、「どうしよう」「心配だな～」「お腹が痛い」「嫌だな・・・」と思ったり、逆に「よーし、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。色々な「緊張」というものがあり、いつもと
違う自分を体験できたのではないのでしょうか。

話しは変わりますが、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
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、
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

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、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。

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
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
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。

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
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。



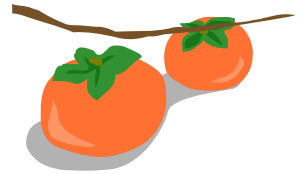
カウンセリング室のご案内

*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なって、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？』

