

スクールカウンセラーだより

2008. 12 No. 7

発行者：カウンセラー 鎌田 綾子



みな かまた かげつ はっこう やす
 皆さんこんにちは～。スクールカウンセラーの鎌田です。1ヶ月、発行お休みしてしまいました、ごめん
 なさい。き がつ お ぶんやす しょうがつ おお
 気がついたら12月もう終わりだ！冬休みになり、クリスマスやお正月とイベントが多く、ソワソ
 ワ、ワクワクしている人、多いのでは？急に寒くなってきて、これからが冬本番です！体調崩したら、
 たの はんげん き つ す
 楽しみも半減ですよ～。気を付けて過ごしてくださいね。

<2008年を振り返って・・・>



「♪も～いくつね～る～と～、お正月～♪」という歌がぴったりの季節になりましたね。テレビを観てて
 ねんまつねんし えいそう おお ねん お すこ さみ かん わたし
 も年末年始の映像が多く、「あー、2008年も終わっちゃうなあ」と少し淋しく感じている私です。

まいとしねんまつ かんじけんていきょうかい しゅざい ことし せそう あらわ かんじ はっぴょう ことし
 さて、毎年年末に漢字検定協会が主催する「今年の世相を表す漢字」として発表されますが、今年は「
 へん かんじ えら せいじ けいざい へんかく へんどう きこう へんどう いへん
 変」という漢字が選ばれましたね。政治、経済などの「変革」「変動」や、気候「変動」「異変」など、さま
 ざまな出来事の「変化」が注目された年でもありましたね。悪い「変化」ばかりが目につきますが、これ
 できごと へんか ちゅうもく とし わる へんか め
 からの社会が「変化」して行って欲しい、自分たちが変わっていきたいという意味も含まれていると思いま
 しゃかい へんか ほ じぶん か いみ ふく おち
 す。

みな ことし ねん ぶん かえ じしん かんじいちじ ことし あらわ なに
 さてさて、では皆さん、今年2008年を振り返って、あなた自身が漢字一字で今年を表すとしたら何と
 かんじ あらわ わたしじしん かんが ことし1ねんかん おも だ はんせい
 という漢字で表しますか？・・・私自身も考えてみました。今年1年間を思い出してみたり、反省したり・・・。

わたし ろう じ えら よ
 そして、私は「労(ろう)」という字を選びました。ふりがなをつけると、「労わる(いたわる)」と読みます
 わたしじしん ことしいちねん ひごろ しょくじ うんどう きゅうよう じぶん けんこうかんり いしき す
 ね。私自身、今年一年は、日頃から「食事・運動・休養」など、自分の健康管理を意識して過ごしていま
 おお びょうき たいちょう なみ いちねんかんす じぶん
 した。そのおかげか、大きな病気もなく、体調の波もなく、一年間過ごすことができました。また、自分を
 いた ひと たい きも ぶぶん おも いろいろこうか
 労わることで、人に対しても気持ちにゆとりができた部分もあったかと思えます。色々効果はあったかなあ
 おも
 と思えます。

らいねん ねん とし いま たの
 来年、2009年はどんな年になるでしょう・・・。今から楽しみ
 みな ことし かんじ かんが
 ですね。皆さん、今年の漢字、ぜひ考えてみてください。

ぶん かえ きかい おち
 いい振り返りの機会になると思えますよ。



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はあけません。安心して利用して下さい。

★1月、2月の来室予定日：1/7（水）、14（水）、21（水）、28（水）
2/6（金）、25（水） 2月は変則になります。

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♪

『寒くなってきましたね～。皆さん、寒いの大丈夫？私は大の苦手です。たっくさん着込んで毎年乗り切っています。来年も富士見中に行きますので、気軽に声かけてくださいね。皆さん、よいお年を～♪♪』

