

もっと・ほっと通信



しんねんど はじ 新年度が始まりました！

こんにちは。皆さん新入学・進級おめでとうございます。新しいクラス、新しい先生、新しい教科書。4月は、学校が新鮮な雰囲気（きんせんに）に満ちています。去年はコロナで休校（きゅうがう）だったので、皆さんが成長（せいちょう）のスタートを切るこの季節（きせつ）を一緒に（いっしょ）過ごせるのは、とてもうれしいです。始業式（しぎょうしき）の後、新小6（しんしょうろく）から中3（ちゅうさん）の皆さんが廊下（ろうか）や教室（きょうしつ）の飾りつけ（かざりつけ）など新入生（しんにゅうせい）を迎える準備（むかえ）を手伝（てつだ）ってくれました。

大人（おとな）には思い（おも）もよらない斬新（ざんしん）な飾りつけ（かざりつけ）には、先生（せんせい）たちからも驚き（おどろ）の声（こゑ）があがっていました。たくさん（たくさん）のアイデア（アイデア）に満ち（み）ている皆さん（みな）が、学校（がっこう）で楽しく（たの）、心（こころ）穏（おだ）やかに（す）過ごせる（す）ように、「ほっと」するサポート（さぽーと）を（つ）つづけて（つづ）いきたい（い）と思います（おも）。今年（ことねん）度（ど）も、どうぞ（どうぞ）よろしく（よろしく）お願い（ねが）致します（いた）。



こころ お あ かつ 心と向き合おう・4月

今年（ことねん）は、自分（じぶん）の「心（こころ）」と（と）の付き合い（つきあ）い方（かた）について、このおたより（おたより）を通して（とおして）お話を（お話を）していきたい（い）と思います（おも）。私（わたし）たちは、目（め）に見（み）えない（み）心（こころ）が（か）生（な）み出（だ）す「気持ち（きもち）」に（に）大（お）きく（き）左（さ）右（ゆう）さ（さ）れ（れ）ま（ま）す。去年（ことねん）のおたより（おたより）にも（も）書（か）きま（ま）した（た）が、心（こころ）は（は）お天（てん）気（き）と（と）も（も）よ（よ）く（く）似（に）て（て）い（い）ま（ま）す。晴（は）れたり（り）く（く）も（も）つ（つ）たり、雨（あめ）の（の）日（ひ）み（み）たい（たい）に（に）悲（かな）しく（く）なる（る）のは（は）自（じ）然（ぜん）な（な）こ（こ）と（と）。ま（ま）ず（ず）は、す（す）ぐ（ぐ）に（に）で（で）き（き）る（る）簡（かん）単（たん）な（な）方（か）法（ぽう）で（で）自（じ）分（ぶん）の（の）心（こころ）を（を）見（み）つ（つ）め（め）て（て）み（み）ま（ま）し（し）よ（よ）。準（じゅん）備（び）する（する）もの（もの）は、紙（かみ）と（と）えん（えん）ぴ（ぴ）つ（つ）（ペン）（ペン）です（です）。

- ① 「自分（じぶん）の（の）好（す）きな（な）もの（もの）・こ（こ）と（と）」、「いや（いや）だ（だ）な（な）と（と）思（おも）う（う）もの（もの）・こ（こ）と（と）」は（は）何（なに）か（か）、そ（そ）れ（れ）ぞ（ぞ）ろ（ろ）で（で）考（かんが）えて（て）み（み）ま（ま）し（し）よ（よ）。
 - ② ①（いち）を（を）で（で）き（き）る（る）だ（だ）け（け）に（に）大（お）き（き）く（く）紙（かみ）に（に）書（か）いて（て）み（み）ま（ま）し（し）よ（よ）。そ（そ）の（の）あ（あ）と（と）、新（あたら）しく（く）発（はつ）見（けん）し（し）たら（ら）書（か）き（き）足（た）して（て）み（み）ま（ま）し（し）よ（よ）。
- ぜ（ぜ）び（び）1（いち）週（しゅう）間（かん）、つ（つ）づ（づ）けて（て）み（み）て（て）く（く）だ（だ）さ（さ）い。自（じ）分（ぶん）の（の）「心（こころ）」が（が）考（かんが）えて（て）い（い）る（る）こ（こ）と（と）が（が）、今（いま）よ（よ）り（り）は（は）っ（っ）き（き）り（り）わ（わ）か（か）っ（っ）て（て）き（き）ま（ま）す（す）よ（よ）。

保護者の皆様へ



長年（ながねん）自分（じぶん）と（と）つきあ（つきあ）って（て）き（き）た（た）経（けい）験（けん）から（から）、「春（はる）は、と（と）に（に）か（か）く（く）無（む）理（り）を（を）し（し）な（な）い（い）」と（と）い（い）う（う）こ（こ）と（と）を（を）、マ（マ）イル（ール）の（の）ひ（ひ）と（と）つ（つ）として（して）決（け）めて（て）い（い）ま（ま）す。特（とく）に（に）北（北）京（京）は、寒（せむ）さが（が）厳（げん）しい（い）冬（ふゆ）が（が）長（なが）く（く）続（つ）いた（た）後（ご）に（に）、急（きゅう）激（げき）に（に）気（き）温（ん）が（が）上（あ）が（あ）り（り）ま（ま）す。ま（ま）た（た）、春（はる）節（せつ）後（ご）から（から）3（さん）月（げつ）い（い）っ（い）ぱ（ぱ）い（い）は（は）送（おく）別（べつ）シ（シー）ーズ（ン）ン。帰（かえ）る（る）方（かた）は（は）も（も）ち（ち）ろ（ろ）ん（ん）、見（み）送（おく）る（る）側（がわ）も（も）心（こころ）を（を）揺（ゆ）さ（さ）ぶ（ぶ）ら（ら）れた（た）ま（ま）新（しん）しい（い）季（き）節（せつ）に（に）突（つ）入（い）る（る）の（の）です（す）から（ら）、体（てい）も（も）心（こころ）も（も）な（な）ん（ん）と（と）な（な）く（く）い（い）ま（ま）い（い）ち（ち）で（で）、乗（の）り（り）切（き）れ（れ）て（て）い（い）な（な）い（い）と（と）感（かん）じ（じ）る（る）の（の）は（は）当（たう）然（ぜん）です（す）。

「こんなに（こんなに）天（てん）気（き）が（が）よ（よ）い（い）の（の）に（に）、気（き）持（も）ち（ち）が（が）す（す）ぐ（ぐ）れ（れ）な（な）い（い）の（の）は（は）お（お）か（か）しい（い）」と（と）か（か）、「春（はる）だ（だ）か（か）ら（ら）元（げん）気（き）に（に）な（な）ら（ら）な（な）き（き）ゃ（ゃ）！」な（な）ど（ど）と（と）思（おも）わ（わ）ず（ず）、普（ふ）段（だん）の（の）7（しち）割（わり）くら（くら）い（い）の（の）エ（エ）ネ（ネ）ル（ル）ギ（ギ）ー（ー）で（で）過（か）ご（ご）し（し）て（て）み（み）て（て）く（く）だ（だ）さ（さ）い。だ（だ）る（る）さ（さ）を（を）感（かん）じ（じ）る（る）時（とき）は（は）、「今日（けふ）で（で）き（き）る（る）こ（こ）と（と）も（も）、明日（あした）や（や）ら（ら）う（う）」と（と）区（く）切（き）り（り）を（を）つ（つ）け（け）、ど（ど）う（う）し（し）て（て）も（も）や（や）ら（ら）な（な）く（く）て（て）は（は）い（い）け（け）な（な）い（い）こ（こ）と（と）だ（だ）け（け）済（さ）ませ（せ）たら（ら）、早（はや）く（く）休（やす）んで（て）しま（ま）い（い）ま（ま）し（し）よ（よ）。翌（あした）朝（あさ）は（は）目（め）覚（さ）め（め）ス（ス）ッキリ（リ）、倍（ばい）の（の）ス（ス）ピー（ー）ド（ド）で（で）物（ぶつ）事（じ）が（が）片（かた）付（つ）く（く）は（は）ず（ず）です（す）！

◇◇オンラインカウンセリングのお知らせ◇◇

お子様（こども）に（に）関（かん）する（る）心（こころ）配（はい）な（な）こ（こ）と（と）や（や）、ご（ご）自（じ）身（み）の（の）お（お）気（き）持（も）ち（ち）を（を）整（せい）理（り）し（し）たい（たい）時（とき）など（ど）、ど（ど）う（う）ぞ（ぞ）お（お）気（き）軽（かろ）に（に）ご（ご）連（れん）絡（らく）く（く）だ（だ）さ（さ）い。

相談（さうだん）日（ひ）時（じ）：火（か）曜（よう）・木（もく）曜（よう）の（の）10（じゅう）時（じ）～16（じゅうろく）時（じ）（休（やす）み（み）時（じ）間（かん）は、児（こ）童（どう）生（せい）徒（と）へ（へ）の（の）相（さう）談（だん）業（ぎょう）務（む）が（が）優（ゆう）先（せん）と（と）な（な）り（り）ま（ま）す）

お（お）申（ま）込（こ）み（み）方（か）法（ぽう）：SC（エスシー）専（せん）用（よう）メ（メ）ール（る）（sc@jsb.org.cn）宛（むか）ひ（ひ）に、件（けん）名（な）「相（さう）談（だん）希（き）望（ぼう）」と（と）明（めい）記（き）し（し）て（て）ご（ご）連（れん）絡（らく）く（く）だ（だ）さ（さ）い。折（を）り（り）返（かえ）し（し）ご（ご）連（れん）絡（らく）を（を）さ（さ）せて（て）頂（いただき）ま（ま）す（す）。相（さう）談（だん）い（い）た（た）だ（だ）い（い）た（た）こ（こ）の（の）秘（ひ）密（みつ）は、厳（げん）守（しゅ）し（し）ま（ま）す（す）。