

もっと・ほっと通信



がっき 1学期をふいかえて



こんにちは。運動会の余韻を感じている間に季節は過ぎ、あっという間に夏休み直前。時間の流れが早いなあと思うのは、皆さんが「毎日学校に来ている」という、あたりまえの生活が何事もなく順調に続いていることの表れです。去年はその「あたりまえ」すら叶わず、皆さんのいない静かな学校の一日はとても長く感じられました。直接会って朝の挨拶ができること、休み時間にちょっとした話ができること、何も話さなくても、学校でいろいろなことに取り組む姿が見られること。本当に嬉しいことだなあ、と思ってこの1学期を過ごしました。でもその一方で、皆さんには「人間関係」の悩みが前より増えていたかもしれません。皆さんが困っていることに、もっと気づけるようにしていきたいと思います。2学期も、気軽に声をかけてくださいね。



こころ お あ がっ 心と向き合う・7月



長いお休みの間に、「心のリフレッシュ」をおすすめします。方法は、とても簡単です。

- ① 心がワクワクするような楽しいことを計画して、実際にやってみる。
- ② 身近な誰かが喜ぶことを計画して、実際にやってみる。
- ③ たくさん笑う。そして、④しっかり眠る。



みなさんの周りの人は、どんなことが嬉しいと感じるでしょうか？楽しいことは、できるだけたくさん計画してみましょう。外に出かけるだけでなく、家の中でもできることも考えてみましょう。友達や、おうちの人と一緒に取り組んでみるのもいいですね。ぜひ、チャレンジしてみてください！

保護者の皆様へ



自分にとって「幸せ」とは何か。大変大きなテーマですが、私は幸せについての「棚卸し」を心の中で定期的に行っています。具体的には、「幸せとは、〇〇である」という文章の〇〇の部分、思いつくまま携帯のメモ機能に書き留めていきます。「晴れた空と心地よい風」、「誰かに喜んでもらえること」、「仕事終わりのよく冷えた生ビール」「水漏れしない排水管」などなど、他愛もない内容がどんどん増えていきますが、少し時間を置いて見返すと、幸せと感じることを通して自分への理解がより深まっているように感じるのです。

人は些細なことが原因で、負の感情に見舞われます。また、不幸と感じることや理不尽なことは突然やってきます。そんな時に、落ち着いた自分をできるだけ早く取り戻すことができるよう、普段から幸せのストックを心の隅に貯金しておきましょう。すぐではないかもしれませんが、必ず役立つ時がきます。

◇◇オンラインカウンセリングのお知らせ◇◇

お子様に関する心配なことや、ご自身のお気持ちを整理したい時など、どうぞお気軽にご連絡ください。
相談日時：火曜・木曜の8時30分～16時 ※2学期は、8月24日(火)からとなります。

お申込み方法：SC専用メール(sc@jsb.org.cn)宛に、件名「相談希望」と明記してご連絡ください。折り返しご連絡をさせていただきます。相談いただいたことの秘密は、厳守します。