



『ひかり』の声

スクールカウンセラー（SC） 秋山邦久・浅沼知一・佐川利沙・佐々木百合
佐藤さゆ里・濱田拓・三浦奉宣・上村佐知子・伊勢谷凡子（文責）

【 あっという間に12月・・・ 】

仙北市のみなさん、こんにちは。今年も早いもので12月に入りますね。12月は「師走（しわす）」とも呼ばれます。この、「師走」の意味についてはいくつかあるようですが、一説によると「日頃落ち着いている学校の先生も忙しく走り回るくらい忙しい月」という意味があるそうです。昔から使われている言葉にも表れるくらい、師走（12月）は忙しい月のようです。そんな、伝統的に忙しくて当たり前の12月。みなさん、どうぞ体調には気をつけて過ごしてくださいね。

【 心が元気になるために～普段はできないことをしてみよう 】

さて、12月といえば、待ちに待った冬休みがやってきますね（こう思っているのは私だけでしょうか）。そこで今回は、冬休みにできる「心が元気になること」についてお伝えしたいと思います。



ある精神科医の先生が書かれていたことですが、心が元気になるためには、幼い頃に本当はやりたかったけれどやれなかったことを、大人になってからすることによって、心が元気になったり豊かになると書かれてあったことを、ふと思い出しました。

これは、どういうことかと言いますと、例えば、小さい頃、本当は寄り道しながらゆっくりと家まで帰りたいけれど、習い事や塾に通うために寄り道をする余裕が全くなく忙しく過ごしたような人が、大人になってからぶらぶらと寄り道をしたりのんびりと時間を過ごすことによって、心が元気になったり豊かになっていくんだという内容だったように思います。

これと同じことが、学校の長期休みにも当てはまるのではないかと思うのです。普段、学校生活を送っている中ではできないこと。例えば、平日のお昼にTVを観ることとか、普段は遊びに行けない遠方の親戚の家に遊びに行くことや、部屋の大掃除をすること、でもいいかもしれません。ポイントは”普段はやりたいのに、できないこと”であること。これを行うことによって、私たちの心はエネルギー充電をして、少し元気になっていけるような、そんな気がするのです。

さて、みなさんにとっての「普段はやりたいと思っているのに、できないこと」は一体何なのでしょう。ちなみに、私なら、やっぱり家の（部屋の）大掃除かしら・・・。

少し早いです、みなさんにとって今年の冬休みが有意義で充実した時間になりますように願っています。

12月カウンセラー出務日時（予定）

角館中 1日(木)13:30～16:30(佐川)
8日(木)13:30～16:30(佐川)
15日(木)13:30～16:30(佐川)
神代中 2日(金)13:30～17:30(濱田)
生保内中 8日(木)12:00～17:00(三浦)
西明寺中 12日(月)13:30～17:30(濱田)
19日(月)13:30～17:30(濱田)
桧木内中 15日(木)13:00～17:00(濱田)
21日(水)13:00～17:00(濱田)

角館中 TEL: 53-2411

(担当: 佐々木 充先生)

神代中 TEL: 44-2110

(担当: 菅 教頭先生)

生保内中 TEL: 43-1181

(担当: 木元 教頭先生)

西明寺中 TEL: 47-2626

(担当: 布谷 教頭先生)

桧木内中 TEL: 48-2330

(担当: 三浦 明美先生)

北浦教育文化研究所: 43-3387

(担当: 浦山先生、鈴木先生、米澤先生)

右記の先生に電話で直接申し込むか、
担任の先生等を通じての申し込みも出来ます。