



# 相談室だよい

藤岡南中学校

2023. 12

急に寒くなり、冬らしい日が増え、体調を崩しやすい時期になりました。体調管理に気をつけましょう。さて、2023年のかレンダーも残り1枚になりました。この1年は、どのようなことがありましたか？皆さんにとって、どのような年でしたか？来年をより良い年にするために、2023年を振り返ってみましょう。いろいろと思い出したら、自分なりの『今年を表す漢字』を考えてみても面白いですね。そして、それらを踏まえて、“来年はこうしたい”という目標を立て、新しい1年に向けての準備をしてみましょう。

心と身体を温めてみましょう



ふわふわの毛布、窓辺の陽だまり、温かい飲み物。想像するだけでも温かく感じませんか。身体が冷えると免疫が低下して病気になりやすくなるそうです。だから、私たちの身体は「あたたかさ」を求めるのかもしれません。同じように、「心」にも温かさが必要です。人から冷たくされたことや、辛い思いをしたことはありませんか。心が冷えると元気がなくなってしまします。

心と身体は繋がっているので、心の冷えをそのままにしていると身体にもよくありません。何となく元気がでないときは、心と身体を温めてみましょう。温かい飲み物を飲みながら心温まる本を読んだり、話したり、話を聞いたりしてみてはどうですか。

相談室では、皆さんの話を聴いて心を軽くし、温かくするお手伝いをしたいと思っています。一緒に「心」を温めてみませんか。



## 12月の予定 (○印の日は相談員がいます)

月	火	水	木	金
				1
4	⑤	⑥	7	8
11	12	13	14	15
18	19	20	21	22
25	26	27	28	29

※相談員は、10時～16時までいます。

※都合により日時を変更する場合があります。ご了承ください。

## こだまでしょうか

金子みすゞ

「遊ぼう」というと「遊ぼう」という。  
「馬鹿」というと「馬鹿」という。  
「もう遊ばない」というと  
「遊ばない」という。  
そうして、あとでさみしくなって、  
「ごめんね」というと「ごめんね」という。  
こだまでしょうか、  
いいえ、誰でも。

『金子みすゞ名詩集』(彩図社文芸部/編 彩図社)  
P20「こだまでしょうか」より

