



相談室だより

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 年のカレンダーも残り 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る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う。

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もいいですか。

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時までです。

※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」っていうと「遊ぼう」っていう。

「馬鹿」っていうと「馬鹿」っていう。

「もう遊ばない」っていうと

「遊ばない」っていう。

そうして、あとで さみしくなって、

「ごめんね」っていうと「ごめんね」っていう。

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

