

## 心が寒くなった時は

数年前、ある学校でのこと、まだ教室にはストーブが入らない時期に肌寒い日がありました。生徒たちが来る休み時間に相談室のエアコンをつけようか迷っている私に、一人の先生が「心が寒くて相談室に来るんだもの、体だけでもあっためてあげたら？」とアドバイスしてくださったのでした。「そういうことだよなあ」と私の心もじんわりあたたかくなり、その言葉を今でもよく思い出します。

「あたたかい」は温度だけではなく、包容力があることや居心地のいい雰囲気なども表します。また実際に、あたたかい物を受け渡しするほうが、冷たい物よりも相手への親近感が増すという心理学の実験結果もあるそうです。脳が「あたたかくて気持ちいい」と感じてうれしくなるからというのですが、ほんとなかな？ とりあえず、あたたかい給食を食べて、自分の脳に「うれしい？」と聞いてみましょうか。

それでも心が寒くなった時は、相談室へどうぞ。昼休みと放課後待っています。



給食のスープ  
超美味!!!

12月予定表		火曜日	10:00~16:45 (中島カウンセラー)			
		月・水・金曜日	12:00~16:45 (森田相談員)			
日	月	火	水	木	金	土
1 ;	③⑩ 森田	① 中島	② 森田	3	④ 森田	5
6	⑦ 森田	*⑧ 中島	⑨ 森田	10	⑪ 森田	12
13	⑭ 森田	⑮ 中島	⑯ 森田	17	⑰ 森田	19
20	⑳ 森田	*㉒ 中島	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

\*相談時間の変更 8日(火) 10:00~15:45 22日(火) 9:00~13:30

## 相談室を利用するには

- 相談日は、予定表の○が付いた日です。
- 生徒の皆さんは、昼休みと放課後、自由に利用できます。
- 保護者の皆様にとっても、学校の相談室は一番身近な相談窓口です。  
「最近、なんとなく、子どもの様子が気になるんだけど……」  
「こんなこと、誰に聞けばいいの?」  
「誰かに話したらイライラが少しおさまるかな」  
そんな時、お気軽にご利用ください。
- 予約&問い合わせ ☎090-9202-5195 (中島・森田)  
\*電話受付日時は相談日時と同じですが、火曜日は16時まで。  
\*相談中で電話に出られない時があります。時間をおいて、かけ直してください。  
\*来校のついでに直接声をかけてくだされば、その場でお話を伺います。

