

# さわやか通信

令和4年度 No.3 蕨市立東中学校 さわやか相談室 Tel 048-445-6692

東中のみなさんこんにちは。2022年も残りわずかになりましたね。12月は『師走』といいます。『師走』の語源は諸説ありますが、その1つが『為果つ(しはつ)』です。『為果つ』とは、「1年を振り返り、やるべきことは為し終える、しっかりと締めくくる月」という意味です。みなさんにとって2022年はどんな1年だったでしょうか。“失敗してうまくいかなかったこと”、“もっと頑張らないと”と思った出来事もあるかもしれません。嫌だったことばかりではなく、楽しかったこと、嬉しかったこと、頑張ったこともあったはずですよ。小さなことでも自分の頑張りをほめてあげ、新しい年への希望に繋がれたらいいですね。

来年がますます充実した1年になることを願っています。



## さわやか相談室の利用について

話すことで気持ちが落ち着いたり、状況が整理できたりします。自分の気持ちと向き合い、「これからどうしていきたいか」を一緒に考えていきましょう。

**【開室日/時間】月曜～金曜(祝日は除く) 10:30～16:30**

- ◆生徒のみなさんは、昼休みと放課後利用できます。授業中・部活中の相談は、緊急の場合のみです。必ず先生の許可をもらってから利用してください。
- ◆電話での相談も受け付けております。
- ◆東中の保護者のみなさま、東中学区の保護者のみなさまからも相談を受け付けております。

## 3学期のスクールカウンセラー来校日

スクールカウンセラーは、臨床心理士の資格を持っており、心の問題を扱う専門家です。様々な悩みの軽減や解決するためのアドバイスをしてくれます。スクールカウンセラーと面談希望の方は、さわやか相談室にお問合せください。

**【来校日】1/27(金)、2/10(金)、2/24(金)、3/10(金)**

さわやか相談室直通電話 ☎048-445-6692



## ノミのジャンプ力



みなさんはノミという虫を知っていますか？小さいものだと体長1mm以下で、大きくても9mmぐらいと非常に小さな虫です。ノミは、後ろ足が発達しているため、ジャンプ力は体長の約150倍あり、2mmのノミだったら30cmジャンプすることができるのです。

さて、ノミにこんな実験をしました。

- ① 高さ10cmのコップに入れます。高くジャンプできるノミは簡単に外に飛びだします。
- ② 上から蓋をします。ノミは逃げ出そうとして、ジャンプを繰り返しました。はじめのうち、ノミは蓋にガツガツぶついていたのですが、次第に蓋にぶつからないように低くジャンプするようになりました。
- ③ 蓋をとります。



Q. ノミは、どこまでジャンプすると思いますか

- ① 10cm ② 30cm



答えは①10cmです。本当は跳べるのに、もう跳べるはずがないと思っているからです。

「自分にはこれだけしかできない。これ以上は無理」と自分で限界をつくっていませんか？自分で限界をつくってしまうことは、もったいないことです。限界を決めず、あきらめないで最後までやり抜くことで可能性は高まっていきます。ネガティブな言葉は、ネガティブな考え方を生んでしまいます。自分の力を信じて、「やればできる！」「失敗しても大丈夫！」そんなポジティブな考えでチャレンジしてみましよう。