

## ■今日のことば

『自分の弱さを強さに変えることよりも、  
今の強さをもっと強くすることに集中してください。』

～ シンディ・フランシス ～



## ★気持ちをほき出そう

無視されたり、仲間はずれにされて、とても悲しくなったという経験を持っている人は少なからずいると思います。また、友だちには話せないようなプライベートなことで悩んでいる人もいるかもしれません。

そのことで、自分のことが嫌いになったり、怖さを感じたり、相手への怒りが沸き上がってきたりすることもあります。そして、体調が悪くなったり、元気がなくなったり、理由もなくイライラしたり、逆にとても元気なふりをしてしまったり、嘘をついてしまうこともあるかもしれません。これらはすべて、当然の反応です。

あなたの身体が、あなたを守るために「だれか助けて！」というサインを出しているのです。

あなたは今、ひとりで頑張り過ぎていませんか？そんな時は信頼できる大人の人に、助けを求めて下さい。決して恥ずかしいことはありません。あなたが悪いから、そういう嫌な経験をしているのではないのです。あなたが安心できる場所を大切にしましょう。そこで、あなたの心の中にたまっている、つらかった気持ちや、こわかった気持ちを、全てはき出しましょう。

人に話すのが難しい時は、ノートや紙にその気持ちを書いても良いし、絵に描いて見るのも良いでしょう。大切なのは、あなたのそのままの気持ちをほき出して、認めてあげることです。あなたが自分の身体と心を守る権利や、あなたが毎日楽しく生きる権利は、誰も奪うことはできません。

あなたはとても大切な存在です。あなたがそこにいることが、とても素晴らしくて、とても素敵なお事なのです。その事を感じられる日が、必ずきます。



参考文献：大河原美以 著『心が元気になる本』

## ●家庭が安らぎの場になっていますか【保護者の皆様へ】

どんな子どもも、いじめやからかいの対象になる可能性はあります。親がいつも守ってはくれません。

けれど、家庭がくつろぎの場であり、心からホッとできる場所であれば、子どもはそれだけで救われます。そして、親自身が、人の弱さや欠点を受け入れられる心の広い人であれば、家庭は、子どもが心から安らげる暖かい場所になることでしょう。たとえ失敗しても許してもらえるのだという安心感があれば、子どもの心は明るくなります。

私たち大人も失敗だらけで、時には自分で自分を笑うこともあるでしょう。人を笑うのではなく、自分で自分の失敗を笑い飛ばせる家族、そしてそれを許せる家族。そんな家族であれば、子どもは本当の強さを身に付けてゆくはずですよ。



参考文献：ドロシー・ロー・ノルト 著『子どもが育つ魔法の言葉』

## ☆さわやか相談室の利用方法

- 対象 : ・常盤中学校の生徒・保護者とそのご家族の方々  
・常盤中学校区の小学校の児童・保護者とそのご家族の方々
  - 相談場所 : ・常盤中学校 1階さわやか相談室  
※小学校の児童・保護者の方々も中学校で相談できます。
  - 相談期間 : ・月曜日～金曜日(祝祭日は除く) 10:00～16:30  
※冬休みの開室日:12/25(月)～28(木)、1/4(木)
  - 相談方法 : ・来室相談 並びに 電話相談  
※保護者様の来室希望は、お電話にてご予約の上お越し下さい
- 直通電話 : 048-831-5054

心配なことがあれば、  
まずは相談してみてね。



♡ 生徒のみなさんへ: 昼休みや放課後、さわやか相談室で気軽にお話をしてリラックスして下さい。  
冬休み中の相談も受け付けています。

## ■主な相談窓口のご案内

さいたま市には下記の相談窓口があります。相談は無料です。秘密は厳守されます。

- ◆ 岸町教育相談室(9～17時) 048-838-8686  
教育相談、いじめ、不登校など子どもに関する相談(適応指導教室併設)
- ◆ さいたま市こころの健康センター  
・心の健康に関する相談 048-851-5665  
・ひきこもり相談センター(火・金 9～17時) 048-851-5660  
・子どもの精神保健相談室(火・金 9～17時) 048-851-5600
- ◆ こころの電話(9～16時) 048-851-5771
- ◆ さいたま市児童相談所 048-840-6107  
しつけ、虐待など子どもに関するあらゆる相談
- ◆ 埼玉県立精神保健福祉センター  
・埼玉県こころの電話(9～17時) 048-723-1447
- ◆ さいたま市24時間子どもSOS窓口 0120-0-78310  
全国フリーダイヤル、通話料無料
- ◆ 埼玉いのちの電話 048-645-4343
- ◆ 自殺予防いのちの電話(8～翌8時, 毎月10日) 0120-738-556
- ◆ インターネット メール相談 『埼玉いのちの電話』検索
- ◆ 埼玉県警少年サポートセンター(8:30-17:15) 048-865-4152  
非行、家出、いじめなどの相談
- ◆ 埼玉県警犯罪被害者相談センター(8:30-17:15) 0120-381-858  
犯罪被害などの相談
- ◆ さいたま市特別支援教育相談センター 048-857-6806  
発達や就学に関わる相談(ひまわり窓口)

Merry Christmas  
&  
Happy New Year



名前: 寝子(ネコ)  
特技: 猫たが笑うこと  
好き: 寝ること  
嫌い: 醒ぶること  
所属: 相談室

●●一人で抱え込まずに、まずは相談してください●●