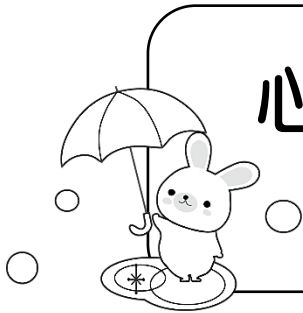




心の教室だより

6月号

一宮市立中部中学校 心の教室
スクールカウンセラー
スクールカウンセラー
心の教室相談員

学校生活も落ち着いてきた頃ですね。1日の中でも天気や気温の変化が大きいこれからの季節は、体調と共に心の調子も乱れやすい時期でもあります。疲れたなと思ったときは、早めの休憩をとって、身体も心も元気をキープしていきましょうね。

こころの豆知識



もうまもなく6月。6月といえば、梅雨入りの季節ですね。みなさんは、梅雨と聞くとどんな印象がありますか？

「空気も空もどんよりしている」「雨で外出の予定が立てにくい」と天候の悪さにうんざりしたり、「身体がだるい」「湿気が多くて不快に感じる」など身体の不調を感じたり、梅雨の季節にあまり良いイメージがもてないという人も多いのではないのでしょうか。

確かに梅雨を迎える6月は、1年の中でも過ごしにくい季節の1つです。だけど、梅雨には“雨の季節だからこそ”の魅力があります。

たとえば、その1つが紫陽花（あじさい）の花。小さな雨粒が紫陽花の大きな葉や花の上に落ちてキラキラと光っている様子は、この季節ならではの貴重な季節の風景です。からっと晴れた青空の下で咲いている姿も、もちろんきれいですが、雨の中で咲く紫陽花はさらに素敵に見えるような気がします。

いつもはやっかい者を感じる雨も、少し見方を変えると、いつもの風景に彩りを与える“魔法の水”に変わります。目の前のものをどう捉えるかは自分の考え方次第なのです。

誰でも自分の苦手なことや嫌なことには、つい「いやだな」とぼやきくなるもの。だけど、そんなとき自分の中で【**プラス変換**】をしていくと、いつもより心を軽くして過ごすことができるかもしれませんね。

