



# 相談室だより 11月号

一宮市立萩原中学校

みなさん、こんにちは。心とからだの調子はいかがですか？

朝晩が肌寒くなって、秋も深まってきたね。体育祭、合唱コンクールと、学校生活の中でも特に思い出に残る行事が続きましたね。

これから、元の生活に戻り、勉強に部活と忙しい毎日を過ごす中で、心にも疲れが出てくることがあります。そのようなときは自分の気持ちを誰かに話すなど、友だち、先生、家族、いろいろな人に頼りながら、学校生活を前向きな気持ちで過ごしてください。

《相談室スケジュール》 相談室 直通電話：0586-28-8782

【基本時間】内田相談員 10:00～14:15 高橋カウンセラー 10:00～16:45  
野村相談員 9:30～13:45 川本カウンセラー 9:30～12:30

月	火	水	木	金
	4 内田	5 野村 13:00～16:00	6 内田	7 高橋
10 野村	11 川本	12 野村	13 内田	14 高橋
17 野村	18 なし	19 野村	20 内田	21 なし
24 振替休日	25 内田	26 野村	27 内田	28 高橋

申込用紙

相談したい人は書いて相談箱に入れてね

年 組 名前

●相談したい先生はだれですか？ ○で囲んでください。

高橋カウンセラー 内田相談員 野村相談員 担任の先生 保健室の先生

その他( )

●いつ相談したいですか？ 第1希望 月 日 第2希望 月 日  
昼放課 ST後 その他( )

●相談日時を伝える方法はどれがいいですか？ 担任から 相談員から その他( 先生)

●どんなことを相談したいですか？（複数可）

友達関係 自分の気持ち・性格 勉強・進路 家族 部活動  
その他( )



## ♪ 合唱コンクール ♪ ひとりでは味わえない経験

ひとりで楽しめる音楽はたくさんありますが、ひとりではできないものの一つが合唱。

みなさんは今年の合唱コンクール、合唱の楽しさを味わえましたか？

コンクールなので大変でしたね。ただ楽しめばいい、だけではありませんでした。

長い道のりだったのではありませんか？

思い出してください。どうやって本番の日までたどり着いたか。

練習過程でも、心に残る瞬間がなんどかあったことだと思います。学年によっても感じることはきっと違っていたでしょう。

曲を選び、製本作業。まず歌詞を読み、各パートに分かれて音程を覚え（自分のパート、好きになりましたか？）歌詞を覚え、発声も学び、できてきたら他のパートとお互いを聴きあいながら合わせる、指揮者、伴奏者と合わせる。強弱をつける、声に感情を乗せる。だんだん歌詞の理解も深まってきて、歌詞に共感して前向きになったり、みんなの気持ちがひとつになったり…などなど。書き出すときりがありません。

この、ひとりでは味わえない経験を、いい思い出として、これから糧にしてくださいね。

そして、合唱は、大人になっても、職業としても、趣味としてでも続けられます。

なんと 90 代でまだ歌ってらっしゃる人もいますよ～。

合唱に興味が出てきた人に、

今、世界で活躍する日本人指揮者の山田和樹さん（多くの合唱団も指揮）の言葉と、

聴くと、元気が出る 心が落ち着く 勇気が出る 癒される 合唱曲をご紹介します。

言葉ももちろん大事ですが、やはり最後には「気持ちや想い」といったものが  
人を動かすことになるのだと思います。 指揮者 山田和樹



### 合唱曲をご紹介

『主よ、人の望みの喜びよ』

オラトリオ『メサイヤ』より ハレルヤコーラス

『アヴェヴェルムコルプス』

『交響曲第九番 4 楽章 歓喜の歌』

オペラ『ローエングリン』より 婚礼の合唱

オペラ『アイーダ』より 凱旋を祝う大合唱

『フォーレのレクイエム』より イン・パラディズム(楽園へ)

バッハ作曲 崇高な気持ちになれます。

ヘンデル作曲 明るい気持ちになれます。

モーツアルト作曲 心が落ち着きます。

ベートーヴェン作曲 立ち向かう勇気が出ます。

ワーグナー作曲 どこかで聴いたことがあります。

ヴェルディ作曲 栄光に包まれます。

フォーレ作曲 癒されます。

機会があったら聴いてみてね