

# ほほえみだより

奈良中学校 ほほえみ相談室

相談室直通電話 521-2663

令和5年12月号

## 2024年に向けて

寒さも増してきましたがみなさんの体調はいかがでしょう。2023年も残り9日となりました。クリスマス、お正月とにぎやかな行事を心待ちにしている人もいるかもしれません。明日から17日間の冬休みが始まります。今年頑張った



自分のためにゆっくりとした時間を過ごすのも良いと思います。普段、なかなか会えない人に会いに行くのもいいですね。この時期ならではの美味しいものを食べることもおすすめです。生活リズムを崩さぬよう身体と心をゆっくり休めてください。冬休み明けに元気な皆さんに会えることを楽しみにしています。



## 冬休みの相談室開室日

12月25(月)、26(火)、27日(水) 9:30~14:50

3年生にとって進路に向けた大切な冬休みだと思います。自分の身体や心がコントロールできていますか。少し休んだり、人と話すことで上手にストレスを発散していきましょう。お話はいつでも聞きますので気軽に足を運んでください。1、2年生も進級まで3か月です。今のうちに解決しておきたいことはありませんか。直接話せなくても大丈夫です。電話や手紙でも相談できます。「心機一転」新年に向けて心のメンテナンスもできるといいですね。お待ちしております。



## 口ぐせが人生を変える! ?

「うれしい」「楽しい」「いいね」「きっとできるよ」

「ムカつく」「つまらない」「ダメだ」「できない」

どちらの言葉を口ぐせにしているほうがいいでしょうか。脳は本人が考えたり、口にした言葉の意味を読み取り、その人の体で表現しようとするそうです。いつも前向きなことを言っている人は自然にそういう行動をとるのでいろいろなことがうまくいきます。いっぽう、否定的なことばかり言っている人は体がそういうふうに動いて楽しくないことにであってしまいます。少しの心がけでみなさんの人生が好転するかもしれません。この機会に普段の自分の口ぐせを振り返ってみてください。

【参考文献 「口ぐせひとつでキミは変わる」佐藤富雄】

## スクールカウンセラー来校日

冬休み中にスクールカウンセラーの来校はありません。1月以降の予定をお知らせします。

ほほえみ相談室直通電話 521-2663

1月12日(金)、26日(金) 2月9日(金) 3月1日(金)、12日(火)