



## ～使っていますか？『心の眼』～

早いもので、季節が春から夏へとバトンタッチしようとしています。みなさんは、どんなところで季節の移り変わりを感じますか。気温の変化で感じる人もいれば、草花の色鮮やかさで感じている人もいることでしょうか。意識して見ようとすることで、これまで気づかなかった季節の移り変わりを感じることができるのです。

私たちの生活の中でも、意識しないと見えてこないことの一つが"気持ち"です。自分が今どんな気持ちなのか、また周りがどんな気持ちなのか…。目に見えないものだからこそ、意識して見ようとする『心の眼』が必要なのです。

『心の眼』を意識することで、自然と相手の立場に立って考えたり、周りへの気配りができるようになってきたりします。そうすることで、周りとの関係も円滑になってくるでしょう。ぜひそんな『心の眼』を磨いてみてください。

見えぬけれども  
あるんだよ、  
見えぬものでも  
あるんだよ。

金子みすゞ  
『星とたんぽぽ』  
抜粋



### お知らせ

休校に伴い、変更になっていた大澤スクールカウンセラーの今後の勤務予定日についてお知らせします。

なお、変更になる場合もありますので、面談の予約等につきましては学校までお問い合わせください。

☆今後の予定 5月21日(木)・28日(木)  
6月 4日(木)・11日(木)・25日(木)

☆予約またはほっとルーム直通電話  
0276-72-4483



### < 心の健康チェック >

- 寝てもぐったりしている
- 食欲がない
- 何もやる気が出ない
- イライラする
- 急に悲しくなる



上の項目でいくつあてはまりましたか。一つでもあてはまるものがあつたら、生活リズムを見直したり、誰かに気持ちを話したりしてみてください。また、体を動かすと心も体も少し軽くなると思いますよ。ぜひ、自分にあったストレス解消法を見つけてみてください。



### 江田先生の ストレス解消法

#### ☆何かに没頭して汗をかく☆

スポーツでも、草刈りでも、部屋の掃除でも、「やるぞ！」と決めて集中して何かをやりとげるとスッキリします。何もしないでいると、イライラが増してきます！そこで、「動く！」

「ジーンとしてても、  
ドーにもならねえ！」  
by 江田



