

# ほっとルーム情報



(生徒用)

第4号

平成17年7月14日発行  
川場村立川場中学校 SC  
(378-0101 川場村谷地 2491)

TEL 0278-52-2331

Fax 0278-52-2481

楽しい夏休みもまもなくやってきます !!

1学期を反省し、2学期に向けて新たな目標を立てましょう。

1学期の学校生活は、いかがでしたか? 川場中の皆さんの活躍が色々な情報を通して伝わってきました。私もこの学校の一員で携わったことが大変うれしく思いました。特に、皆さんの、**がんばる力(努力)**が、校長先生が発行する「文武」のたよりや学年通信を通して、また、先生方のお話などから伺えました。

さて、1学期が終わるにあたって、「落ち着いて勉強できた? がんばりは?」「部活動の取り組みは?」「友達と、仲良くできた?」「健康に気をつけて学校生活が送れた?」など、1学期を振り返ってみましょう。そして、もう少し努力しないとイケないと思われるところは、2学期に向けてどう改善したら良いか、考えてみましょう。

長い夏休み、一人一人の皆さんは、それぞれの計画で、忙しくなる人、少し体を休めて体調を整える人、今までできなかったことに挑戦する人、など、しっかりと目標を立てて、さらなる成長に向けて取り組んで下さい。期待しています。

木曜日 13時05分~13時30分

2学期も、気楽に、ほっとルームにきませんか?

## 【自分を大切にする心理学】

=自分自身をもっと知ろう=

(前回の続き)

前回は、**体のケガ**、**心のケガ**についてお話をしました。また、**心のケガ**は誰でもすることもいいました。それでは、**心のケガ**はどうやって治すのでしょうか?

**心のケガも無理しない**

体のケガの時は無理に動かしたりしないで、できるだけ安静にして、自分の力、自然に治る(自然治癒力という)のを待ちます。**心のケガも同じ**です。無理に明るくしたり、苦しいことをしたりして治そうとしたりしないことです。体のケガと同じように**安静**にして、自分自身の力で、自然に治るのを待ちます。心を安静にするにはどうしたらよいでしょうか?

**心の安静**

心の安静とは、自分自身の心が静か(安静の静か)になっていること(心がざわついたり、イライラするのは安静ではありません)、心が安心(安静の安)できることです。だから、自分の心が、落ち着いたり、ゆったり、安心ができることをすることです。

例えば、音楽を聴いたり、趣味に取り組んだり、好きな友達とおしゃべりしたり、こんな時に、心の安静が保たれると思います。あわてないで自分の心を大切にしていると自然と心のケガも治ってきます。

**自分の力だけではケガが治らないとき**

そういうときは、他の人の力と借りることが大切です。できれば、心のケガのことがよくわかっている人の力を借りるのが良いでしょう。そんな人に、話を聞いてもらうことから、心のケガを治すことができます。

【連絡先】〒379-1126 TEL・Fax 0279-56-3256

勢多郡赤城村三原田618-152

高桑 靖雄

E-mail [taka05-yasu@mail.wind.ne.jp](mailto:taka05-yasu@mail.wind.ne.jp)