

南中さわやか相談室だより

令和5年12月号

ようやく寒くなり、町にはマフラーにコート姿が目立つようになりました。夏から冬へ向け徐々に変化する季節を楽しむ私達は、その間に心身ともに冬支度をします。今年のような変わり方は、心の健康にも影響することがありますので、このような時こそ早寝・早起き・朝ごはんで不調を予防しましょう。

フキ心理学 ～将来の夢はありますか？～

1年生が故事成語を調べて廊下に貼り出しています。漢字一字にも由来があり、今に受け継がれています。そこで今回は「夢（ゆめ）」について考えてみました。

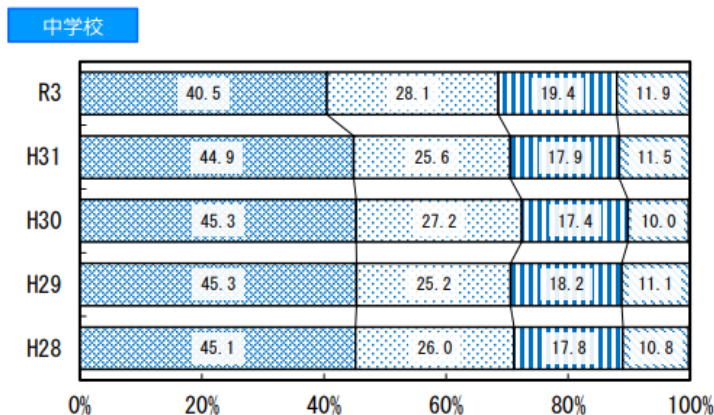
『夢』 成り立ち・・・二つの文字が組み合わさり、夜の暗い意味を表す。

＜参考＞漢和辞典より

眠っている時に見る物語や将来の目標を「夢」と呼ぶようになったのは最近のことだそうです。その目標の話をするときよく出てくるのが「まだ夢はありません」とか「夢がころころ変わってしまうんです」という悩み。下の表から夢や目標をまだ持てていない

【Q 将来の夢や目標を持っている】 中学生が約30%いることが分かります。

■ 当てはまる ■ どちらかといえば、当てはまる ■ どちらかといえば、当てはまらない ■ 当てはまらない ■ その他、無回答



やはり夢や目標が無いとダメ??

いいえ大丈夫です。もし不安な人はこんな風に切替えてみて下さい。

● 夢がありません

「でも元気です。」（健康第一！）

● 夢がころころ変わってしまいます

「お陰で色々な人と繋がれました。」

視点を変えると長所になり得ますよ。

＜参考文献＞文部科学省「令和3年度 全国学力・学習状況調査の結果」より

今月の
まとめ！

～将来の夢や目標がまだ無い人へ～

- ・ 夢や目標を持てていない人は約3割もいます。大丈夫、ここからです。
- ・ そんな自分が不安なら、別の見方をしてみよう！長所も見えてきます。

保護者の皆様へ ～相談室からお知らせ～

♪中井スクールカウンセラー来校日

次の日程で来校しています。相談をご希望の方は予約の上ご利用下さい。

来校日・・・1/19、2/2・16

時間・・・10:30 ～ 15:00

☎ ＜相談室直通＞ 048(222)3541

～今はこのような時期です～

数多くの行事を通し、トラブルも含めて様々な学びがありました。実際に体験することは大変ですが、成長のチャンスです。

『眠れない』『刺々しい口調が増えた』等何か心配な様子があればご相談下さい。