

# ホットメール

(スクールカウンセラーだより)

2011年度 第5号



## あなたは龍を見たことがありますか

ブータンという国を知っていますか。九州とほぼ同じ面積で、人口約70万人の東アジアの王国です。

昨年11月、ブータン王国のワンチュク国王とペマ王妃が来日され、その間被災地である相馬市の小学校を訪問されました。

そのとき、国王はブータンの国旗にも描かれている「龍」の話をされました。

「皆さんは龍を見たことがありますか」「私は見たことがあります」と語り始めると、子どもたちは皆驚いたそうです。国王の話は次のように続きました。「龍は私たちの心の中にいます。この龍は何を食べているのでしょうか。みんなの経験や体験を糧(かて)にして育っています。だから年を重ねるごとに龍は強くなります。

龍を成長させるためには、感情をコントロールして生きていくことが大切です。どうか、自分の中にいる龍を大切に育んでください」

ワンチュク国王夫妻の優しく、清々しいお人柄とメッセージは日本国民に深い感銘を与えました。みなさんもひとり一人の心の中に棲む、誇り高い龍を大切に育てていきましょう。

## おまじないの効果

受験シーズンを迎え、3年生は毎日遅くまで勉強に励んでいることでしょう。

試験の日に緊張してしまうといつもの力を十分発揮できないこともあるので、焦らず、自信をもって試験にのぞみましょう。緊張しないためには、十分受験勉強をしておくことが一番ですが、あがりやすい人は自分なりに緊張をほぐす方法を見つけておくのも良いと思います。

例えば、お守りを身につける。「だいじょうぶ。だいじょうぶ」とつぶやく。深呼吸をするなどは、気持ちを落ち着かせるために効果があります。

皆さんもしっかり受験勉強をしたうえで、自分なりの「おまじない」をして、落ち着いて試験を受けてください。



### § 相談室を利用してください §

相談日 木曜日 10:00~17:00

予 約 担任の先生か養護の先生を通じて申し込んでください

\* 子育てでお悩みの保護者の方も気軽にお越し下さい

\* 生徒さんは心理テスト(性格・職業適性)もできます

.....きりとり線.....

相談申し込み票			
用	<input type="radio"/> 心理テストを受けたい		
件	<input type="radio"/> カウンセラーと話したい		
	<input type="radio"/> その他		
学	年	組	氏名
年			