



生徒支援室だより(第4号)

Happy Xmas (War Is Over)

John Lennon

So this is Xmas クリスマスがやってきたね
And what have you done 今年はどんなことをしたんだい
Another year over 今年ももう終わり
And a new one just begun 新しい年が始まるんだ
And so this is Xmas クリスマスがやってきたよ
I hope you have fun きみが楽しんでるといいな
The near and the dear one そばにいる人も大切な人も
The old and the young お年寄りも若者も
A very Merry Xmas メリー・クリスマス
And a happy New Year そして新年おめでとう
Let's hope it's a good one いい年になるよう祈ろうよ
Without any fear なんの恐れもない世の中であるように
And so this is Xmas (war is over) クリスマスがやってきた(争いは終わるよ)
For weak and for strong (if you want it) 弱き人にも強き人にも(それを望みさえすればね)
For rich and the poor ones (war is over) 富める人にも貧しき人にも(争いは終わるよ)
The world is so wrong (if you want it) 世界はひどい過ちを犯しているけど(それを望みさえすれば)
And so happy Xmas (war is over) ハッピー・クリスマス(争いは終わるよ)
For black and for white (if you want it) 黒人にも白人にも(君たちが望めば)
For yellow and red ones (war is over) アジア系にもヒスパニック系にも(争いは終わる)
Let's stop all the fight (now) 全ての争いをやめようじゃないか(いま)
And so this is Xmas (war is over) クリスマスがやってきたね(争いは終わりだ)
And what have we done (if you want it) 僕たちはどんなことをしたんだろう(君たちが望めば)
Another year over (war is over) 今年ももう終わり(争いは終わりだ)
A new one just begun (if you want it) 新しい年が始まるんだ(君たちが望めば)
And so happy Xmas (war is over) ハッピー・クリスマス(争いは終わりだ)
We hope you have fun (if you want it) きみが楽しんでるといいな(君たちが望めば)
The near and the dear one (war is over) 近い人も大切な人も(争いは終わりだ)
The old and the young (now) お年寄りも若者も(いま)
War is over, if you want it 争いは終わる、きみが望めば
War is over now 争いはいま終わるんだ
Happy Xmas ハッピー・クリスマス



世界中が新型のウイルスに^{ほんろう}翻弄され、今なお^{しゅうそく}収束の兆しが見えないなか、年の瀬を迎えようとしています。今年
は誰にとっても思うに任せない、たいへんな1年でした。当たり前前にできていたことが、当たり前ではない日
常。これまでの暮らし方や、もっといえば、生き方を見直すことを突きつけられました。私たちが、そんな日々
の中でもいらだちやつらさ、苦しみを、^{かわら}騒しながら過ごしてこられたのは、ひとりではなかったからではないでし
ょうか。ひとのつらさを、自分のものとして感じられること。それは、自分ひとりだけではない「I hope you
have fun きみが楽しんでるといいな」につながっていくはずです。

新しくやってくる年がよいものであるよう、みんなで祈りたいと思います。

A very Merry Xmas And a happy New Year
Let's hope it's a good one Without any fear …

1. ストレスのサイン

ストレスを感じたとき、あなたはどんな気持ちになりますか？ どんな行動をよくするでしょうか？ 私たちは自分のストレス状態に気づかないで、こころの調子をくずしているのに、そのまま頑張ってしまうことがあります。とくに、何かに向かって頑張っているときほど、ストレスに気づきにくいものです。そこで、ストレスサインを知っておくことが大切になります。自分のストレスに気づけるようになると、適切に休むことができるようになります。自分の友人のストレスに気づけるように、心がけましょう。

早めにストレスに気づいて、適切に休むことが、こころと体の健康には大切です。今年度はじめの支援室だよりで、カウンセラーの五明先生に紹介していただいた、ストレスへの対処方法のひとつ「バタフライ・ハグ」を取り入れてみてどうでしょうか。

☆バタフライ・ハグ（不安な気持ちが高まってきたとき）

- ①身体の様子に注意を向けてください（力が入っている、心臓がバクバク など）。
（不安なとき、ストレスなときにはこのような身体の変化は正常です）
- ②身体の様子に注意を向けたとき、どんな気持ちになりますか。
- ③とてもよいこと（よい思い出や楽しいことなど）を思い浮かべてみてください。
- ④腕を胸の前でクロスさせて、手のひらを肩の前の部分につけましょう。
- ⑤目を閉じて、よいことを考えながら、手で交互に「ゆっくり（1秒間に片方を一回程度）」、リズムよく小胸筋（肩の前）を軽く叩いていきましょう。
- ⑥12往復ほどしたら深呼吸してください。
- ⑦身体に変化はありますか。
- ⑧身体に注意を向けると気持ちに変化はありますか。
- ⑨「今」の状態を言葉にすると……。



2. 教育相談・カウンセリングの相談申し込み方法

ア、メールアドレスに「相談したい」とメールを送る（学年・クラス・氏名を忘れずに）。

相談メールアドレス：tako_soudan_ijime_nayami@yahoo.co.jp



イ、教育相談室に来室する。

ウ、担任の先生や保健室の先生、図書館の先生、その他、頼みやすい先生を通じて申し込む。

3. サポートステーション来校日について

1月の予定は

1月13日・20日・27日 です。

4. スクールカウンセラー来校日について （予約制です!）

1月の予定は

1月18日・25日 です。

※ 日時は変更する場合があります。ご相談の際は、事前に連絡・予約をお願いします。

5. スクールソーシャルワーカー来校日について

1月の予定は

1月13日・20日・27日 です。

※日時は変更する場合があります。

