

みのり

別海町立別海中央中学校

サポート通信 平成 29年 9月 29日

文責：佐々木 祿子 No.5



暑い夏は一気に過ぎ去り、すごしやすいさわやかな季節がやってきました。気がつくとも木の葉もすっかり秋の彩りに変化しています。先日、自宅の前をエゾリスがちょろちょろと横切りました。どんぐりでもさがしていたのでしょうか。みのりの秋ですねー。何をすることも気持ちがいい季節。皆さんの秋はどんな秋ですか？

・ 感じ方っているいろいろ

青々と生い茂っていた
木々の葉が段々と色づき、
はらはらと舞い落ちていきます。
あなたはこの季節の移り変わりを
どのように感じますか？



☆きれいな紅葉だなー。おいしい焼き芋食べたいなー。
☆楽しい夏が終わっちゃったなー。があったのに。何か
ちょっとさみしいな。

あなたは、どっちのタイプ？



・ 考え方っているいろいろ

こんな風に考えられるよ。

- ・「怖い、苦手」→ 「やってみよう！」
- ・「嫌い」→ 「別にまあいいか」
- ・「こうでなきゃだめ！」→
「こんな考え方もできるな」
- ・「こんな自分ではだめ」→
「こんな自分もいるんだなー」と受け止めて

ここに^{げんき}元気がないと^{かん}感じる時 ^{げんき}元気になれるかも！ 試してみたいこと

いつもより少しオー
バーに笑ってみる



近所の人にも^{げんき}元気に
挨拶する



他人のいいところを
探して伝えてあげる



これをすれば無^{じょうけん}条件
に楽しいことをやっ
てみる



1 2の贈り物

シャーリーン・コスタンゾ:作

あなたが生まれたときに、1 2の贈り物がさずけられました。
あなたのかげがえのない命のために。あなたの素晴らしい人生のために。

4番目の贈り物は「信じる心」

あなたには、信じる心がさずけられています。たとえ、だれかがあなたをきずつけたとしても、あなた自身が大きなまちがいをおかしたとしても、けっして自分や他人を見はなすことのないように。あなたには、自分も他人も信じる心があるのです。

