

暦の上では冬まっさかり！朝晩だけでなく冷え込むようになりましたね。

2年生は第4回定期テストの後、修学旅行に出発します。3年生は進路に関わる試験を控えている人がたくさんいます。体調管理にますます気をつけましょう。

今回は、季節を表す言葉の話をします。日本には四季があります。さらに1年を24等分したものを二十四節気といい、天気予報などで話題に上ります。それぞれの言葉の読み方や由来は国語便覧に載っているので、是非、覗いてみてください。

1. まず、夏至と冬至の「二至」で二等分（昼と夜の時間が同じになります）
2. そして春分と秋分の「二分」で四等分（お彼岸の真ん中の日です）
3. それぞれの中間に立春～立冬の「四立」で八等分（それぞれの四季のはじまりです）
4. さらに四立を3等分したものが二十四節気

二十四節気一つ一つの間隔は15日となり、約半月で季節が変わることになります。季節が重要な農業において、非常に便利な指標であったそうです。二十四節気とは以下のようなものです。

- **立春**:2月4日頃
- 雨水:2月18日頃
- 啓蟄:3月5日頃
- 春分:3月20日頃
- 清明:4月5日頃
- 穀雨:4月20日頃
- **立夏**:5月5日頃
- 小満:5月21日頃
- 芒種:6月5日頃
- 夏至:6月21日頃
- 小暑:7月7日頃
- 大暑:7月23日頃
- **立秋**:8月7日頃
- 処暑:8月23日頃
- 白露:9月7日頃
- 秋分:9月23日頃
- 寒露:10月8日頃
- 霜降:10月23日頃
- **立冬**:11月7日頃
- 小雪:11月22日頃
- 大雪:12月7日頃
- 冬至:12月22日頃
- 小寒:1月5日頃
- 大寒:1月20日頃

この二十四節気の季節感についてですが、わたしたちの感じる季節感とは多少違う気がします。これは太陰暦(旧暦)と太陽暦(新暦)の差もありますが、二十四節気が元々中国で発明されたものであり、中国の気候に基づいて名付けられたものだからだそうです。もうすぐ大雪。どんどん寒さが増しますね。

望月里佳子



#### <相談室の担当>

	月	火	水	木	金
昼休み	小林達	池田	山口	遠藤正	佐藤富
放課後	苫米地	遠藤正	望月里	望月里	苫米地

メールアドレスは so-dan@sths.ed.jp すべて小文字

みなさん、こんにちは！今月は遠藤先生です！！

今回は「**パワースポット**」についてお話したいと思います。



パワースポットと言っても、今回は神社やお寺などの「**神秘的で有名な場所**」という意味ではありません！みなさんは生活していて、

ここにいるとなんだか { やる気が出てくるなあ  
色々考えることができるなあ  
悩みが吹っ飛ばなあ } っていう場所、ありませんか？

なんでもないところだけど、自分にとっては落ち着けたり元気が出たりする場所、つまり・・・  
「**マイパワースポット**」についてお話したいと思います！

僕の「**マイパワースポット**」を2つ、紹介します！

### ① 練習場（部活の体育館）

ここには本当に何度も助けられました。高校のときの体育館、大学のときの体育館、そして今。どんな悩みがあっても練習をしている時だけは悩みを忘れて、**自分が生き生きしている**感じがします。練習が終わると心がスッキリして悩みをポジティブに考えることができます。**気分転換**っていうやつですね！落ち込んでいる状態だと考えれば考えるほどネガティブになってしまいやすいですが、気分が変われば、考え方も変わってくると思います。



### ② お風呂場

ここは**自分と向き合える**場所。そして、色んなことを考えることができる場所です。今日のことを反省したり、次はこれをやってみよう！とか急にひらめいたりします。みなさんの中にはお風呂に入りながら**スマホをいじる**人もいますが、僕はあまり・・・です。音楽を流すのは良いと思いますけどね！**何も無い環境**だからこそ考えることができるし、**リラックス**もできるのです。自分と見つめあう最高の場所だと思います。



さてさて、みなさんはどうでしょうか？

ぜひぜひ、「**気分転換のできる場所**」「**何の邪魔もなく考え事ができる場所**」を見つけてみてください。



スクールカウンセラーの先生の相談日 \*2学期から**月曜日**になりました

石川 美智子先生(臨床心理士)   
相談日 毎週 月曜日(月3回程度)  
15:00~17:00くらい  
(11月26日 12月3,10,17日 )

