

寒い日が続いていますが、2月4日は立春です。もうすぐ春ですね。今年はまだまだ寒い日が続きそうですが、「冬」というトンネルの中で、遠くにぼんやりと出口の光が見えてきた・・・そんな感じでしょうか。まだまだ寒いけれど、春に咲く花の芽は枯れてしまっているように見える木の枝で、着実に成長しています。芽を出すために寒さの中で準備をしています。皆さんは、春に向けてどんな準備をしていますか。心は一足早く暖かさを感じたいですね。

「くやしい」「負けたくない」「うらやましい」こんな気持ちは何かを頑張るときの支えになりますが、度が過ぎると心の「鬼」に姿を変えてしまいます。その鬼はどんな人の心にも住みついているものです。ひとつのことにとらわれすぎたり、過ぎたことを考え込んだりしていると、どんどん大きくなり、やがてあなたの心まで食べ尽くしてしまうかもしれません。時には心の中にも豆まきを。心に住み着いている鬼を追い払えば、ずっと気持ちが楽になるかもしれません。

### 相談室の利用方法

○開室時間：月・水・木 9：30～14：30 \*学校行事や相談員の都合で開室時間を変更することがあります。  
火・金 9：30～16：30

○利用方法：岸川中生は昼休み・放課後に利用できます。  
たくさんお話がある人は予約をすることもできます。  
保護者の皆様は来室相談・電話相談ができます。

☆スクールカウンセラーが隔週木曜日に来校します。予約制となりますので、相談室に直接予約をするか、学校の先生を通して予約をしてください。  
時間は10：00～15：00 1回につき1時間程です。 **直通電話 268-4510**

#### 山崎優子スクールカウンセラー来校日

心配なことや気になることがありましたら、どうぞお気軽にご相談ください。

※2・3月の来校日は以下のとおりです。

2/ 1(木)・2/15(木)・3/ 1(木)

#### 今月の開室時間変更日

2/ 6(火) 9：30～14：30

2/23(金) 9：30～14：30

#### 〈小学校の保護者の皆様へ〉

新学年に向けて気になることや心配なことはありませんか。小さなつまずきでも、乗り越えられないまま時間が経過すると、心や身体に変化が現れてくることがあります。

相談室では、来室相談・電話相談をお受けしています。個人の秘密は必ず守ります。安心してご相談ください。

