

今年は寒暖差が激しく体調管理がとても大切です。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・金 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・木 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**隔週金曜日**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。  
2/15(金)・3/1(金)・3/19(火)

### 今月の開室時間変更日

2/19(火)～2/21(木)は閉室します。



### 〈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。小さなつまづきでも、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。