



スクールカウンセラー・

心の相談室だより

令和8年2月



まだまだ寒い時期が続きますね。あたたかいもので心も体も、ほっこり一息。

面談お申し込みはこちら

右のQRコードよりお申し込みください。
<https://forms.office.com/r/yqnMdKQscJ>



<お願い>

- ① 予約はできるだけお早めにお願いいたします。前日や当日の予約には対応できない場合がございます。前日や当日は、お電話でのご予約が確実です。
- ② Web予約により希望日が重なった場合、先に予約された方を優先させていただきます。その場合、調整のお電話をさせていただきます。ご了承ください。

心の健康は体から

みなさんは2月の行事と聞いて何を思い浮かべますか？いろいろありますが、主な行事の一つに『節分』がありますね。節分は一年間の無病息災を祈る行事……とされているのは、きっとみなさんよくご存じだと思います。豆をまく時に「鬼は外」と唱えますが、この鬼とは「病気」や「怪我」のことを表していたそうです。もしかすると「1年間の健康を祈るのに、どうして1月の行事じゃないの？」と思う人もいるかもしれませんね。これは1月を新春と呼ぶように、昔は春が新しい年の始まりとされていたからです。旧暦の1月は現在の2月にあたるので、この時期に行事が定着化したのですね。

節分でも「季節の変わり目には邪気が入りやすい」と言われていますが、何かと変化が多く体調を崩しやすい時期です。心の健康もまずは体の健康から。自分自身を気にかけて劳わりながら、この季節と一年間を乗り切っていきましょう。



月間予定は裏面です→



SC・相談員 来校予定表

月	火	水	木	金
2 中道 3年学年末 テスト	3 中井 (SC)	4 中道	5 中道	6 中道
9 中道	10 お休み 学年末テスト	11 建国記念の日	12 学年末テスト	13 学年末テスト
16 中道	17 お休み	18 中道	19 中道	20 中道
23 天皇誕生日	24 中井 (SC)	25 中道	26 中道	27 中道

スクールカウンセラー (SC) 中井
相談員 中道

相談 の申込み・予約方法と手順 (生徒向け)

1. 担任の先生、SC、相談員に直接申込みをする。
2. 放課・放課後に直接相談室を尋ねる。
3. iPadで予約する。

※相談は原則として授業時間外になります。
※直接来室しても良いですが、予約が優先になりますのでなるべく
予約を入れてくださいね。

