



尾張旭市立西中学校



2月



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、ほっと一息。

### 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をお願いいたします。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労わりながら、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
<b>2</b> 中道 3年学年末 テスト	<b>3</b> 中井 (SC)	<b>4</b> 中道	<b>5</b> 中道	<b>6</b> 中道
<b>9</b> 中道	<b>10</b> お休み 学年末テスト	<b>11</b> 建国記念の日	<b>12</b> 学年末テスト	<b>13</b> 学年末テスト
<b>16</b> 中道	<b>17</b> お休み	<b>18</b> 中道	<b>19</b> 中道	<b>20</b> 中道
<b>23</b> 天皇誕生日	<b>24</b> 中井 (SC)	<b>25</b> 中道	<b>26</b> 中道	<b>27</b> 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。

