



れいわ ねん がつ にち  
令和8年2月16日

## きょういく そうだん 教育相談だより

ちゅうがっこう きょういく そうだん たんとく  
あすなろ 中学校 教育相談担当

たいへん おおゆき い 凍てつく 寒さも少し和らいできました。  
17時の登校時間にはまだ明るさがあり、「日がだんだん長くなってきたな〜」と感じます。少しずつ春が近づいていますね。  
さて、暗くて長いこの冬の期間は、気持ちが減入ったり、心が不安な気持ちにとらわれたり、「最近なんだかやる気が出ないな」と感じることもあったかもしれません。



そんなとき、「自分が弱いから」と、自分のことを責めていませんか？  
これは、誰にでも起こりうること。決してあなたが悪いわけではありません。



まともでない思いにしんどくなったら、自分の考え方のクセに気づくチャンスです。人に話をすることや、言葉にすることで、混乱してモヤモヤしていた気持ちが整理されて、心がすっきりします。そんな話を聴くプロが**スクールカウンセラーの先生**です。専門の人に相談するのは深刻な時だけと思っていませんか？次のステージが見え始めるこの2〜3月こそ、自分の中にある不安な思いを話してみることをおすすめします。

### すくーる かうんせらー てらいせんせい スクールカウンセラー・寺井先生の2・3月の相談日

がつ にち か  
2月17日 (火)

てらいせんせい めんだん よやくせい  
☆寺井先生との面談は予約制ですが、予約がない日はすぐ相談できることもあります。(17時〜)

がつ みっか か  
3月3日 (火)

きぼう えんりよ  
☆希望があれば、遠慮はせずに、担任の先生か保健室までお気軽にお知らせください。

がつ とお か か  
3月10日 (火)

