

さわやか相談室だより



生徒のみなさん、年末年始はリフレッシュできましたか。いよいよ3学期、学年最後の学期です。目標に向かって、悔いのないよう一日一日を大切に過ごしてください。

心配や不安、なんだか気持ちが晴れないときは、少し立ち止まり、その気持ちを誰かに話してみましょ。相談室もみなさんの心と体の健康をいつも願っています。ささいなことでもお話にきてくださいね。

2026年は60年に一度巡る丙午(ひのえうま)の年

「丙」は「火」、「午」は「馬」を表す、昔の暦で使われていた言葉です。昔はさまざまな言い伝えがありましたが、現代においては、エネルギーが強く、勢いや行動力がある、パワフルな年と捉えられています。

誰の心の中にもある丙午の力・こんなエネルギーはありませんか？

イライラが収まらない/気持ちが一気に高ぶる/怒りに任せて発言してしまう
気持ちの強さは悪いことではありませんが、強いエネルギーは扱い方が大切です。心の中で湧き上がる強い気持ちを感じたときは、まずは次のことを試してみましょ。

深呼吸を3回/すぐ行動せず6秒待つ/紙に気持ちを書き出す/誰かに話す
気持ちを少し外に出すだけで、心は落ち着きやすくなります。

強い火は、人を傷つける火にも、人を温める火にもなります。力があるからこそ、その使い方を大切にしてくださいね。

【生徒の利用方法】

生徒のみなさんは昼休みと放課後に利用できます。前もって予約をましょ。授業時間内の利用は必ず担任の先生の許可をいただき、予約を入れていただきます。

【保護者の皆様へ】

お子様のことで気になることや心配なことがございましたら、ぜひお気軽にご相談ください。ご来室の際は、お電話でのご予約をお願いいたします。

【開室時間】

月曜日～金曜日・10:00～15:30(予約優先)

※学校行事・研修等で不在や時間の変更もございます。

さわやか相談員・スクールカウンセラーが対応いたします。

相談室直通電話・048-887-0833

