

2026年がスタートしてあっという間に2月です。
3年生は卒業、1・2年生は進級が近づいてきました。
楽しみな人もいれば、プレッシャーを感じる人もいるかもしれません。

また、最近は寒くて気持ちがどんよりしたり、あまり元気が出ない人も
いるかもしれませんね。
みなさんの調子はどうですか？

元気な人は、そのエネルギーを使って、存分に楽しみましょう。
でも、そうはいかないときは、どんな風に過ごせば良いのでしょうか？

しんどいときの心の整え方

みなさんは、疲れやすい、気持ちが落ち込みやすい、やる気が出ない
ことはありませんか？

つらいときは、「考えすぎる」「避けたくなる」「動けなくなる」などの
反応が出る場合があります。

こういうときは、無理に元気になろうとしなくて大丈夫です。
人の心は、しんどいときに少し休もうとしたり、距離を取ろうとしたり
して、自分を守る働きがあります。

つらいときに大切なこと

- ・無理にがんばりすぎないこと
- ・いまの自分にできる形で休むこと
- ・気持ちを別のことに向けてみる（体を動かす、音楽を聴く、だれかと話すなど）

そうやって、自分を支えながら、少しずつ人や世界とつながっていけたら
いいですね。
カウンセラーにも、ぜひ声をかけてください。

2月、3月の予定を以下にお知らせします。
相談を希望される際には、担任や養護教諭、副校長を通じて、
またはカウンセラー在校日に直接電話で予約をお願いいたします。

生徒のみなさんの相談予約について

カウンセラーのいる日には、休み時間に相談室へ来てください。
もしその時間に予約が入っている際には、別の日時で予約をとります。
カウンセラーがいない日には、担任の先生や保健室の先生、副校長を
通じて予約をしてください。

相談室の場所：2階サポートルームの隣（来校者玄関から入って右）

電話番号

真光寺中学校：042-734-4605
相談室直通：042-734-1620
（つながらない際は職員室にお電話ください）



2月

月	火	水	木	金
2	3	4	5	6
9	10	11	12	13
16	17	18	19	20
23	24	25	26	27

3月

月	火	水	木	金
2	3	4	5	6
9	10	11	12	13
16	17	18	19	20 祝
23 30	24 31	25	26	27

水曜：天野 金曜：加藤



濃く塗られた日に相談室が開いています。
1回の面談は原則50分以内です。

