



新年あけましておめでとうございます。

年が明けてから雪が降り、本格的な冬の到来を肌で感じるようになりましたが、みなさんは冬休みをどのように過ごされたのでしょうか。

私は、年末は大掃除をしたり、年始にゆっくり過ごす為の準備をしたりと、毎年のことながら慌ただしく過ごしました。

何も考えずにゆっくり過ごすことって意外と難しいものです。何となくボーっとしていると、ボーっとしていたことに罪悪感を感じたり、ボーっとしながらもいろんなことが頭をよぎり、気持ちが休まらなかったり…と、結果的に心身ともに休まらなかった…となりがちです。ゆっくり過ごすことは心身にエネルギーチャージをして、より良いパフォーマンスにつなげる為に必要なことなので、「明日、ゆっくり過ごす為に今日はやるべきことをやっておこう！」と、気持ちや行動の切り替えができると良いですね。

先月のカウンセラーだよりで新年の目標を考えてみましょうということを書きました。自分なりの目標を考えてみましたか？2026年を新たな気持ちで、目標に向かって突き進んでいかれることを楽しみにしています。



厳しい寒さになり、体調を崩しやすくなりがちです。生活リズムを整え、バランスの良い食事を心がけることが免疫力アップにつながります。また、風邪の予防としてうがい、手洗いをしっかりしていきましょう。

お風呂でリラックス。心も体もぽっかぽかに温まります。



スクールカウンセラー来校日

1月 9日（金）12時～18時
1月 16日（金）12時～18時
1月 20日（火）15時～18時
1月 23日（金）12時～18時
1月 30日（金）13時～17時

相談のお申込みは、担任または教育相談担当（川崎）までご連絡ください。

