

# こころ ころころ



第3号(2026)

立山町立 雄山中学校

相談室便り

令和8年1月16日(金)

## 三学期が始まりました

新しい年を迎えるました。前向きな気持ちでスタートできましたか。冬休み明けで生活のリズムが戻らず、少し疲れを感じている人や、不安な気持ちを抱えている人もいるかもしれませんね。どんな気持ちも間違いでではありません。まずは、今の自分の気持ちに気付くことが大切です。

三学期は、一年の終わりであると同時に、新しい一步へ向かう大切な時期です。そのため、知らないうちに気持ちが張りつめてしまうこともあります。だからこそ、体と心の健康をいつも以上に大切にしてください。十分な睡眠、バランスのよい食事、体を動かすこと、そして少し休む時間をもつことが、心を元気にする土台になります。

また、進級や卒業を前に、期待と不安が入り混じるのは、とても自然なことです。うれしい気持ちも、さみしい気持ちも、どちらも大切にしてほしいと思います。

これまでの一年間で、みなさんは気づかないうちに、たくさんの経験を重ね、少しづつ成長してきました。思うようにいかなかつたことも、悩んだ時間も、すべてが今のあなたを支える大切な力になっています。学年の終わり、そして卒業はゴールではなく、新しいスタートです。急がなくて大丈夫です。自分のペースで、体と心を大切にしながら、次の一步を踏み出してください。先生たちは、これからもみなさん一人一人を応援しています。三学期が、安心と温かさの中で、よい締めくくりの時間となりますように。



## スクールカウンセラー 武藤 真巳子(むとう まみこ)先生の来校予定

< 1月 >	< 2月 >	< 3月 >
22(木) 12:30-16:30	4(水) 13:30-16:30	4(水) 13:30-16:30
28(水) 13:30-16:30	5(木) 12:30-16:30	5(木) 12:30-16:30
29(木) 12:30-16:30	12(木) 12:30-16:30	18(水) 12:30-16:30
	20(金) 14:00-16:00	19(木) 12:30-16:30
	25(水) 13:30-16:30	
	26(木) 12:30-16:30	

生徒の相談はもちろん、保護者の方のご相談も受け付けています。電話での相談や来校されての相談等、それぞれの要望にお応えします。雄山中学校ではスクールカウンセラーが週1~2日程度勤務しています。心の問題全般について専門的な知識や経験を基に話を聴いてもらえます。相談を希望される場合は、事前に学級担任またはカウンセリング指導員の中谷(なかや)にご連絡ください。