

沼津市立愛鷹中学校
2026 2月号 Vol. 10

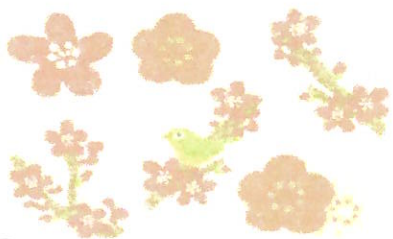
スクールカウンセラー 早田 公子
児童生徒支援員 岩下 智子 古賀 阿佐美

◇相談室の先生方から

寒いせいもあり、なかなかやる気が出ない！
そんな時は、最初から全部やらなきゃと思わず
とりあえず、ちょっとだけやってみることで、自分の
気もちのスイッチをオンにしてみよう。「やらない」と「ちょっとやる」の差は
とても大きいものです。試してみてください。



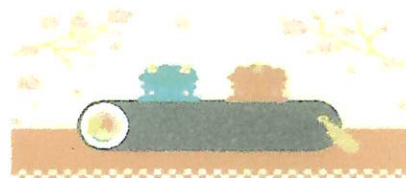
スクールカウンセラー 早田先生
面談は、基本10:00～16:00



児童生徒支援員 岩下先生
基本火・木:9:30~14:30(13:30)

寒い日が続いていますが体調はいかがですか。
三年生は入試間近となりました。バストを冬く
せるように、ゆくりと呼吸をして緊張をほぐし
ましょう。やり方は、1.2.3で吸って4.5.6は止
めて、7.8.9.10で吐きます。2~3回繰り返す
といいですよ。皆さんを心から応援しています。

最後に自分を支えるのはこれまで
元気で張ってきた「女」かです。
自信を持って!!
あなたなら大丈夫!!
応援しています😊



児童生徒支援員 古賀先生
基本月・水・金:9:30~15:30

2 月										★カウンセラー来校予定日	
月		火		水		木		金			
2	古賀	3	不在	4	不在	5	岩下	★6	早田・古賀		
9	古賀	10	岩下・古賀	11	建国記念日	12	不在	13	古賀		
16	古賀	17	岩下	18	古賀	19	岩下	★20	早田・古賀		
23	振替休日	24	岩下・古賀	25	古賀	26	岩下	★27	早田・古賀		
今後のカウンセラー来校日 3/6(金) 3/16(月)ー今年度最後になります											
				相談、面談等ご希望がありましたら、担当糸川まで							