

# カウンセリングだより

スクールカウンセラー  
熊谷 宏子

“新年明けまして  
おめでとうございます”

2025 巳年は、皮を脱ぎ捨てて生まれ変わるように、新しい始まりや変化を意味します。また蛇は神秘的な動物とされ、知恵や洞察力を象徴したり、姿を変えることができることから変容や成長を意味します。

巳年の今年がみなさんにとって、さらに成長する有意義な1年になりますようお願いしております。



## カウンセリング予定日

カウンセリング予定日は、  
\*月曜日が1回、火曜日が2回です。  
《2月の予定日》  
2月4日(火) 10日(月) 18日(火)

※3月はありません。

カウンセリングの  
時間は、

9:45~16:00までです。



## 冬休み明けの生活調整は できていますか？

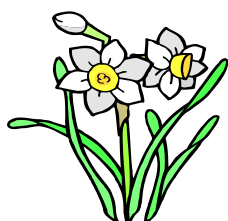
ゆったり過ごした冬休みの『のんびりモード』から『学校生活へのスムーズな切り替え』はできていますか？

早寝早起きのスケジュールを徐々に戻すことで、新しいルーティンへの順応が楽になります。

久しぶりに再会するクラスメートとのコミュニケーションや授業の再開など、ワクワク感を取り戻しましょう。



## 保護者の皆様へ



冬休み明け、お子さんが学校への復帰に対して、不安や抵抗を感じることがあります。

そんな時は、焦らず少しずつ調整できるよう、お声がけをしてください。

親子のコミュニケーションを通して、お子さんがどのような不安や抵抗を感じているのかを理解してあげ、一緒に解決策を見つけられると安心感につながります。何かご心配なことがございましたら、どうぞ、お気軽にご相談ください。

学校のTEL(022-356-3111)