



5月



尾張旭市立西中学校
スクールカウンセラー・
心の相談室だより 令和4年5月

新しい環境に移り変わってから早くも一か月が経ちましたね。だいぶ慣れてきたでしょうか？

1年生は、いよいよ初めてのテストです

「僕はまだ本気出していないだけ」

セルフ・ハンディキャッピング

突然ですが皆さん、テスト前に「ちゃんと勉強してきた？」「いやいや、してないよ！」という会話をしたことはありませんか？ 自分なりに勉強はしてきたはずなのに「していない」と言って保険をかけてしまうアレ……実はセルフ・ハンディキャッピングという名前がついています。これは「自分で自分にハンディをつける」という意味なのです。いわゆる「僕はまだ本気出していないだけ」というやつですね。本気を出していないので、結果が伴わなくても仕方がないのだ……と、無意識に自分を守っているのです。

努力しても報われなかったら、頑張ったうえで失敗するというのは怖いですよ。でも、失敗してもいいんです。「頑張ったけれど今回はダメだった」、そんな時たくさんあります。まずは頑張った自分を認めて、褒めてあげてください。

セルフ・ハンディキャッピングを活用すること自体は悪いことではありません。裏を返せば、伸びしろがたくさんあると自分を鼓舞しているのです。「ハンディ」も捉え方次第……うまくつきあっていきましょう。

いよいよ新年度初めてのテストです。自分なりに「頑張った」と胸を張って言えるように取り組みましょう！



・スクールカウンセラー来校日時

毎週火曜日

10:30 ~ 16:30

相談はご予約制となっております。
面接時間は1時間ほどです。
(生徒・保護者どちらもご利用できます)
SC 中井千翔



・ご相談申し込み方法

お電話でご予約をおとりください。

電話 0561 - 54 - 1191

(担当 コーディネーター 仲島まで)

月間予定は裏面です→



SC・相談員 来校予定表

月	火	水	木	金
2 中道 11:30~15:30	3 お休み	4 お休み	5 お休み	6 中道 11:30~16:30
9 中道 11:30~15:30	10 中井 10:30~16:30	11 中道 11:30~16:30	12 お休み	13 お休み
16 中道 11:30~15:30	17 中井 出張のため不在	18 中道 11:30~16:30	19 中道 11:30~15:30	20 中道 11:30~16:30
23 中道 11:30~15:30	24 中井 10:30~16:30	25 中道 11:30~16:30	26 中道 11:30~15:30	27 中道 11:30~16:30
30 中道 11:30~15:30	31 中井 10:30~16:30			

スクールカウンセラー (SC) 中井
相談員 中道

相談 の申込み・予約方法と手順 (生徒向け)

1. 担任の先生、SC、相談員に直接申込みをする。
2. 放課・放課後に直接相談室を尋ねる。

※相談は原則として授業時間外になります。
※直接来室しても良いですが、予約が優先になりますのでなるべく
予約を入れてくださいね。

