



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7月

早いもので、新年度ももう7月になろうとしています。待ちに待った夏休みも近づいてきましたね。熱中症に気を付けて、心身ともに健康的な夏を送りましょう！

逆にやりたくなっちゃう!? 心理的リアクタンス

突然ですが、このお便りのここから下は読まないでください！ いいですか、絶対に読まないでくださいね！！

……はい、今ここを読んでいるあなた。「駄目！」と言われたのに見てしまった、そう言われるほど反対のことをやりたくなるその現象を、**心理的リアクタンス**といいます。8月には楽しい夏休みが待っていますが、自由も多い分、家族からは羽目を外しすぎないように何かと制限されることもあるかもしれません。もしかするとテレビやゲームを禁止されると、逆にやりたくなる……なんて人も多いのではないでしょうか？

「駄目だよ」と言われたらやりたくなってしまってもかもしれませんが、ご家族が制限を設けるのは、あなたを守るための方法の一つなのです。時には自制も必要です。課題と遊び、どちらもバランスよくこなして、夏休みを楽しんでくださいね。いろいろ羽目を外したくなるかもしれませんが、度が過ぎないように過ごしましょう！……これはフリじゃないですよ！



・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
				1 中道
4 中道	5 中井	6 中道	7 中道	8 中道
11 中道	12 中井	13 中道	14 中道	15 中道
18 お休み	19 中井	20 終業式 	21	22
25	26	27	28	29

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。

