



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10月

爽やかで過ごしやすい季節になってきましたね。読書の秋、スポーツの秋、食欲の秋、芸術の秋……自分なりの楽しみを見つけてみてくださいね！

## SNSの使い方について

今回は、SNSについてお話したいと思います。最近ではLINEやInstagramなど、私が中学生だった頃には馴染のなかったツールが、今や身近な世の中になりました。

「SNSと心理、いったい何の関係が？」と思う人も多いかもしれません。しかし、中学生の皆さんにとって身近なものであるからこそ、悩みの種にも成り得るものです。たとえば、LINEには『クラスグループ』というものはありませんか？勉強している間に通知がたくさんついて落ち着かなかったり、会話に乗り遅れて不安になったり……「急いで返信しなきゃ！」と義務感のようにスマホに張り付いている人もいるのではないのでしょうか？

生活習慣もスマホを使える環境も、それぞれで違います。皆で使うものは皆が使いやすいように、一定のルールを決めるなどの工夫をしてみてもいいのかもしれませんが。例えば、『〇時以降は返信なしにする』『そもそも既読を返事とする』『連絡事項がある時にだけ使う』『スタンプの連投禁止』『回答が必要なものはアンケート機能を使う』など……。実際に聞いたことのあるルールの一部を紹介してみました。

ここに挙げたものはほんの一例ですし、必ずしも正解ではありません。大事なものは、皆で考えてみることです。

- ・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
<b>3</b> 中道	<b>4</b> 中井	<b>5</b> 中道	<b>6</b> 中道	<b>7</b> お休み
<b>10</b> スポーツの日 	<b>11</b> 中井	<b>12</b> 中道	<b>13</b> お休み	<b>14</b> 文化発表会 
<b>17</b> 中道	<b>18</b> 中井	<b>19</b> 中道	<b>20</b> 中道	<b>21</b> 体育大会 
<b>24</b> 中道	<b>25</b> 体育大会 予備日 	<b>26</b> 中道	<b>27</b> 中道	<b>28</b> 中道
<b>31</b> 中道				

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。

