

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5年7月



新年度も早いもので、もう7月になりました。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！

自分の気持ちと向き合って 酸っぱいぶどう

『酸っぱいぶどう』というイソップ寓話を聞いたことがあるでしょうか。有名なので知っている人もいるかもしれませんね。これは、空腹のキツネが高いところにあるぶどうを取ろうとしても届かず、キツネは怒りと悔しさで「どうせあのぶどうは酸っぱいに違いない！ あんな不味いもの誰が食べるか！」と去っていったというお話です。つまり、これは自分の言い分を正当化した物語なんですね。

何故この話をしたかという、べつにキツネが捻くれていると言いたいわけではありません。ともすれば負け惜しみのように見える言動の裏で、キツネはきっと悲しくてそんなことをしてしまったのでしょう。皆さんもきっと、自分の心を守るためにとった言動がいろいろあると思います。そうしたときの本心は意外と自分でも理解しているものですから、居心地悪く感じたりモヤモヤすることもあるかもしれませんね。ですが、そのモヤモヤした感情は悪いものではありません。

自分の気持ちと向き合うのは苦しいときもありますが、どうか心の隅っこに隠れている本心にも気が付いて、大切にしてくださいね。あなたが自分の気持ちとわかり合えたとき、きっと今よりも楽になれると思います。

・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

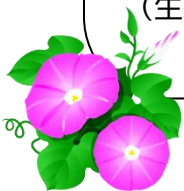
・ご相談申し込み方法

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

| | | | | |
|------------------|-----------------|-----------------|------------------|-----------------|
| 3 中道 | 4 中井 | 5 中道 | 6 中道 | 7 お休み |
| 10 中道 | 11 中井 | 12 中道 | 13 中道 | 14 中道 |
| 17 海の日 | 18 中井 | 19 中道 | 20 終業式 | 21 |
| 24 | 25 | 26 | 27 | |
| | | | | |

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。
3. ipad で予約する。

※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。

