



# 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11月



11月になり、すっかり寒くなってきましたね。何事も体が資本……体調にはくれぐれも気を付けて学校生活を楽しみましょう！

## 面談お申し込みはこちら

右のQRコードよりお申し込みください。

<https://forms.office.com/r/yqnMdkQscJ>



<お願い>

- ① 予約はできるだけお早めをお願いいたします。前日や当日の予約には対応できない場合がございます。前日や当日は、お電話でのご予約が確実です。
- ② Web予約により希望日が重なった場合、先に予約された方を優先させていただきます。その場合、調整のお電話をさせていただきます。ご了承ください。

## 他者を知るために「自分」を知ろう

「あらゆる悩みの原因は人間関係にある」という言葉を知っているでしょうか？これは有名な心理学者の一人、アドラーの言葉です。皆さんには様々な悩み事があるかと思いますが、最もよく相談をされるテーマに「人間関係」があります。

「相手が何を考えているかわからない」「相手の事を理解できない」。人間関係で悩むとき、私たちは何かと他者の方にフォーカスを当てがちです。もちろん誰かの事を真剣に考えるのは大切な事ですが、ここで敢えて自分に目を向けてみるのも同じように大切です。自分で思っている自分の姿と、周りの人が受け止めているあなたの姿……全然違うということも十分に有り得るのです。

人間関係に悩むと相手の事を知りたいと思うものですが、まずは自分についてゆっくり見つめ直すことも大切です。自分に対する新たな気づきが、誰かとの関係性を築いていくためのヒントになってくれるかもしれません。

月間予定は裏面です→



## SC・相談員 来校予定表

月	火	水	木	金
		<b>1</b> お休み	<b>2</b> 中道	<b>3</b> 文化の日
<b>6</b> 中道	<b>7</b> 中井	<b>8</b> 中道	<b>9</b> 中道	<b>10</b> 中道
<b>13</b> 中道	<b>14</b> 中井	<b>15</b> 中道	<b>16</b> 期末テスト	<b>17</b> 期末テスト
<b>20</b> 期末テスト	<b>21</b> 中井	<b>22</b> 中道	<b>23</b> 勤労感謝の日	<b>24</b> あいち 県民の日
<b>27</b> お休み	<b>28</b> 中井	<b>29</b> 中道	<b>30</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。
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。

