



12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6年12月



12月は1年の締めくくり。やり残したことは年末までに終えて、すっきりした気持ちで新年を迎えたいですね。

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。

年の瀬に 掃除の功德

いよいよ12月、年末です。一年が終わる前にいろいろな物を片付けて、すっきりとした気持ちで新しい年を迎えたいですね。

年末といえば大掃除。みなさんは『掃除の功德』という言葉を知っていますか？ 仏道で掃除は「心を磨く」修行とされており、心を清めてくれるものとされています。身の回りを綺麗にすることは、頭の中や心を整理整頓することでもあるのです。特に大がかりな掃除は体を動かすので、セロトニンやエンドルフィンの分泌でストレス解消にもつながりますよ。

一年の締めくくりで大掃除などは如何でしょう？ 「掃除は苦手…」という人も、室内の換気など簡単なことからやってみてくださいね。それでは、良い年末を過ごしてくださいね。

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	3 中井	4 中道	5 中道	6 中道
9 中道	10 中井	11 中道	12 中道	13 中道
16 中道	17 お休み	18 中道	19 中道	20 中道
23 終業式	24	25	26	27
30	31			

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。

