

5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7年5月



新しい環境に移り変わってから早くも一か月が経ちましたね。だいぶ慣れてきたでしょうか？

1年生は、いよいよ初めてのテストです。

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。

5月との上手な付き合い方

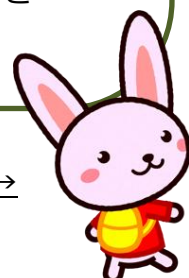
新年度に入り早くも1か月が経ちました。少しずつ新しい環境に慣れてきた頃かと思います。その一方で、環境の変化に適応しようと頑張ってきた疲れが出てきやすいのもこの時期です。

5月といえば、気になるのが『5月病』。やる気が出ない、体がだるい、食欲不振や睡眠の問題など、様々な症状が出るとされています。これらの不調が生じるのはとても自然なことではありますが、できればなによりに越したことはありません。

5月病は、簡単に言い表すと「病気になる前」の状態にあります。みなさんも風邪をひきそうな時は早めに寝るようにしたり、食事に気をつかったりと予防をしますよね。5月病への対策もこれと同じです。心身の不調を感じた時は、早めに自分自身を労わること。

新しい環境は、想像している以上に心身に負荷がかかるものです。辛い時はひとりで頑張り過ぎず、誰かの助けを借りてみてくださいね。

月間予定は裏面です→





SC・相談員 来校予定表

月	火	水	木	金
			1 中道	2 中道
5 子どもの日	6 振替休日	7 中道	8 中道	9 中道
12 中道	13 中井 (SC)	14 中道	15 中間テスト	16 中間テスト
19 中道	20 お休み	21 中道	22 中道	23 中道
26 中道	27 中井 (SC)	28 中道	29 中道	30 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。

