



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6月



梅雨入りして蒸し暑くなってきましたね。心も体もじめじめした気候につられて、なんとなく調子が出ない時期です。自分なりに快適に過ごせる方法を見つけられるといいですね。

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。



さわやかな自己主張 アサーション

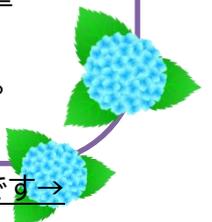
じめじめとした季節だからこそ、今月のテーマは「さわやか」でいきたいと思います。今月紹介するのは「さわやかな自己主張」とも呼ばれる『アサーション』についてです。

アサーションは「自分も相手も大切にする自己表現」です。実は伝え方には傾向のようなものがあり、「私もあなたも OK」「私はいいいけどあなたはダメ」「あなたはいいけど私はダメ」「私もあなたもダメ」というような4つのパターンが存在します。良い関係を築くためには「私もあなたも OK」な伝え方を目指すのが理想です。

大切なのは、自分の気持ちを率直に伝えること。自分にも相手にも誠実であること。自分の意見や行動の結果について、誰かのせいにせず責任をとること。自分も相手も尊重し対等であることです。

そうすればきっと他者とも、そして自分とも素敵な関係を築くことができるでしょう。

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 (SC)	4 中道	5 中道	6 中道
9 中道	10 中井 (SC)	11 中道	12 中道	13 お休み
16 期末テスト	17 期末テスト	18 期末テスト	19 中道	20 中道
23 中道	24 中井 (SC)	25 中道	26 中道	27 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。

