



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！

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。

悩みから離れる時間の使い方

1学期の終わりが見えてきましたね。もう少しで夏休み、ほっと一息のつける時間がやってきます。

みなさんは「すべての悩みは対人関係の悩みである」という言葉を知っていますか？心理学者アドラーの言葉です。もちろん全てというわけではないかもしれませんが、私たちが人間関係で悩むことは非常に多いものです。

暇と雑念は悩みの大敵。人は没頭できることがなかったり、頭の中に隙間があるときに悪いことを考えがちです。夜寝る時にぐるぐる考え事をしてしまったりするのも、他にすることがないからだったりします。つまり、悩みから離れるためには何か没頭できるものがあると良いのです。

夏休みは時間がある分、嫌な事も考えてしまいやすいものです。ですがこの長い休暇が、対人関係以外に目を向ける機会になるのではないのでしょうか。何か新しい趣味を見つけたら、打ち込んでみたり。みなさんにとって素敵な夏休みにしてくださいね。



月間予定は裏面です→



SC・相談員 来校予定表

月	火	水	木	金
	1 中井 (SC)	2 中道	3 中道	4 お休み
7 中道	8 中井 (SC)	9 中道	10 中道	11 中道
14 中道	15 中井 (SC)	16 中道	17 お休み	18 終業式

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。

