



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。

燃え尽き症候群に要注意

体育大会や文化発表会などのイベントも終わり、学校生活が少し落ち着いてきましたね。やりきった感覚もある一方で、少し疲れも溜まっている頃かもしれません。

みなさんは『燃え尽き症候群』という言葉を知っていますか？ これは人間関係や仕事などで引き起こされた慢性的なストレスによって、心身の疲労を感じたり意欲が失われてしまう症状のことを言います。イベント時は普段よりも密接に人と関わる分こうしたストレスを溜め込みやすく、またそれらを上手く発散できない人ほど症状が表れやすいとされています。

燃え尽き症候群に対処するには、ストレス緩和や発散がとても大切です。生活習慣の改善はもちろん、自分の時間を確保したり、辛い時は誰かに相談するなど、早めの対処を心掛けてみてくださいね。

月間予定は裏面で→



SC・相談員 来校予定表

月	火	水	木	金
3 文化の日	4 中井 (SC)	5 中道	6 中道	7 中道
10 中道	11 中井 (SC)	12 期末テスト	13 期末テスト	14 期末テスト
17 中道	18 中井 (SC)	19 中道	20 中道	21 中道
24 振替休日	25 あいち 県民の日	26 お休み	27 中道	28 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。

