



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8年1月



あけましておめでとうございます！ 新しい年がやってきました！
冬休みはどのように過ごしましたか？

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にお願いいたします。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。

行動することの大切さ

新しい年が始まりましたね。みなさんは何か新年の抱負を決めましたか？ 今月は『行動することの大切さ』についてお話したいと思います。少し説教のように聞こえてしまうかもしれません……実は、人は行動することによって楽になれるのです。

先月は自分の考え方の整理について紹介しましたが、考え方を変えるということは簡単ではありませんよね。いろいろな事に悩み不安になっているとき、一番簡単に変えることができるものこそ『行動』なのです。私たちの認知、感情、行動は密接に関わり合っていて、互いに影響を及ぼし合います。感情は自然に湧いてくるものであり、認知という物事の捉え方は今までの人生の中で形成されてきたものです。この二つを変えるのは容易ではありませんが、その一方で行動だけは今すぐに変えることができるのです。

なにも大きなことを成したりする必要はありません。ほんの少し行動を変えてみると、考え方が変わり、考え方が変わると感情も変わってきます。ぜひ、勇気を出して一歩踏み出してみてください。



月間予定は裏面です→



SC・相談員 来校予定表

月	火	水	木	金
5	6	7 始業式	8 中道	9 中道
12 成人の日 	13 中井 (SC)	14 中道	15 お休み	16 中道
19 中道	20 中井 (SC)	21 中道	22 中道	23 中道
26 中道	27 中井 (SC)	28 中道	29 お休み	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。

