



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3月



いよいよ3月ですね。皆さんが学年の締めくくりを笑顔で迎えられるように。

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。

『自分らしさ』って何？

いよいよ年度の締めくくり。新しい季節に向かう今だからこそ、今回のテーマは『自分らしさ』についてです。きっとみなさんも、一度は考えたことのあるテーマですよ。

みなさんは、『自分らしさ』って何だと思いますか？ 自分にだけある強みのこと？ 人と違う自分だけの個性？ 周りから見た自分に対してのイメージ？ 考えれば考えるほどこんがらがってきますよね。もし私がみなさんに「自分らしさって何？」と聞かれたら、こう答えます。「わからない！」。……なんじゃそりゃ、と思われるかもしれませんが、そういうものです。自分らしさなんて、とうてい一言で言い表せるものではありません。

これが好き。あれが苦手。こんな性格。特徴の一つは『あなた』という人間の全てではありませんし、それらはあくまでもあなたの一部に過ぎません。自分らしさという難問にぶつかって「自分はこうでないといけない」「これが自分なんだ」、と捉われ過ぎてしまうと、どんどん本来の自分から遠ざかっていってしまいます。

人間って、とても複雑な生き物です。「そういう一面もあるのが自分なんだ」、と受け止めて、ありのまま自然体でいられること。そんなあなたが、一番「らしい」と思うのです。

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 卒業式
9 お休み	10 中井 (SC)	11 中道	12 中道	13 中道
16 中道	17 お休み	18 中道	19 中道	20 春分の日
23 中道	24 修了式	25	26	27
30	31			

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。

