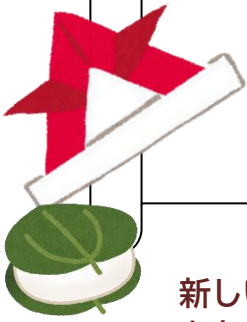


尾張旭市立西中学校

スクールカウンセラー・ 心の相談室だより

令和8年5月



新しい環境に移り変わってから早くも一か月が経ちましたね。だいぶ慣れてきたでしょうか？

1年生は、いよいよ初めてのテストです。

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。

ぐるぐる同じことを考えちゃう はんすうしこう 反芻思考



新しい環境に移り一か月。そろそろ疲れが溜まってきて、頭の中も何かとネガティブなことばっかりで忙しくなってきた時期です。頭の中でぐるぐると、何度も嫌なことを考えてしまう……そんな状態に覚えのある人もいないでしょうか。それ、実は『はんすうしこう反芻思考』という名前がついています。

同じことを考え続けるというのは反省や自己分析とも通じるところがあるので必ずしも悪いものではないのですが、そうした状態が続くと疲れてしまいますよね。「考えないようにしよう！」と意識すると上手くいかないので、ポイントは別の何かをやるということです。要するに気分転換ということですね。「え、そんなことでいいの？」と思うかもしれませんが、嫌なことをぐるぐる考えてしまう時というのは、たいていは時間のある暇な時です。この時期にいわゆる5月病という症状が出やすいのも、少し余裕が出てきた時期で頭の中に「余白」ができたからこそネガティブになりやすいのかもしれませんが。

頭の中がぐるぐるしてきた時は、別のアクションを起こして意識的に上手く切り替えていきましょう。



SC・相談員 来校予定表

月	火	水	木	金
				1 中道
4 みどりの日	5 こどもの日	6 振替休日	7 中道	8 中道
11 中道	12 中井 (SC)	13 中道	14 中道	15 お休み
18 中道	19 中間テスト	20 中間テスト	21 中道	22 中道
25 中道	26 中井 (SC)	27 お休み	28 お休み	29 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。

