




6月



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6月

梅雨入りして蒸し暑くなってきましたね。心も体もじめじめした気候に
られて、なんとなく調子の出ない時期です。

自分なりに快適に過ごせる方法を見つけられるといいですね。

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。

意味を与えるのは私たち ネガティビティバイアス

雨の多い季節、何かと憂鬱になりやすい季節がやってきました。今回は『ネガティブ』をテーマにお話したいと思います。

たとえば、誰かの言葉を深読みして落ち込んでしまったりしたことはありませんか？ このように、私たちの脳はネガティブな方向に物事を考えやすいという『ネガティビティバイアス』という現象が起こることがあります。冷静に考えるとそこまで気落ちすることでもなかったりするのですが、「そこまで落ち込む必要はない」と物事を客観的に見つめるというのはなかなか難しいことですよね。必要以上の情報を読み取らない、ということも時には大切なのかもしれません。

そこにある事実は変わらず、それに対して意味を与えるのは私たち自身です。一歩引いた視点で物事を捉えることを意識してみましょう。



月間予定は裏面です→



SC・相談員 来校予定表

月	火	水	木	金
1 中道	2 中井 (SC)	3 中道	4 中道	5 中道
8 中道	9 中井 (SC)	10 中道	11 中道	12 中道
15 中道	16 中井 (SC)	17 中道	18 中道	19 期末テスト
22 期末テスト	23 期末テスト	24 中道	25 中道	26 中道
29 中道	30 中井 (SC)			

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。

