



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7月

新年度も早いもので、もう7月になりました。待ちに待った夏休みも近づいてきましたね。熱中症に気を付けて、心身ともに健康的な夏を送りましょう！

### 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。重なっていない場合は、連絡はありません。どうぞそのままお越しください。

## 物事の捉え方 コップ半分の水

とても暑い季節になりましたね。水分補給を忘れずに、というわけで今回は『コップ半分の水』という話をしたいと思います。

みなさんは左下の絵を見て、直感的にどう感じたでしょうか？ 「水が半分もあるなあ」「半分しかないな」。どちらの感覚が近かったでしょうか。このように同じものを見ていたとしても、楽観的にとらえるか悲観的にとらえるか、感じ方は人それぞれです。

私たちのものの見方というのは、意外と偏りがちなものです。もちろん時には愚痴を言いたくなる時もありますから。いつでも楽観的でいられるというわけではありませんが、どうせ同じ物事を見るなら良い面に着目した方が気持ちも晴れやかでいられます。

どこに視点をあてて生きていくのか。これは何でもない一日もハッピーな日に変えてくれる、ちょっとしたコツ……なのかもしれません。



月間予定は裏面です→



## SC・相談員 来校予定表

月	火	水	木	金
		<b>1</b> 中道	<b>2</b> 中道	<b>3</b> 中道
<b>6</b> 中道	<b>7</b> 中井 (SC)	<b>8</b> 中道	<b>9</b> お休み	<b>10</b> お休み
<b>13</b> 中道	<b>14</b> 中井 (SC)	<b>15</b> 中道	<b>16</b> 中道	<b>17</b> 終業式

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。

