



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10月



爽やかで過ごしやすい季節になってきましたね。読書の秋、スポーツの秋、食欲の秋、芸術の秋……自分なりの楽しみを見つけてみてくださいね！

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。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。

エネルギーは有限！ 上手にタスク管理

みなさん、こんにちは。行事が山ほど、てんてこ舞いの時期がやってきました。文化発表会に体育大会、その後はテストにエトセトラ……とにかくやることがいっぱいです。忙しいこの時期を心身健やかに乗り切るために、みなさんは工夫していることはありますか？

私は忙しい時、タスク管理を意識しています。やるべきことをリストアップし、それに優先順位をつける。そうすることで頭の中がすっきりしますし、何が大事か一目でわかります。優先順位をつけることで、「今はここまではできないな…」と判断した時は、思い切って後回しにする時もありますよ。きちんと管理できれば後回しだって悪いことではありません。エネルギーは有限です。

なるべくたくさんのことを頑張れたらというのが理想ではありますが、人間どうしたって限界はあります。すべてを完璧にこなすのは不可能です。大切なのは自分の限界を知り、限られた時間や気力体力で何ができるのかを把握すること。自分と上手く付き合いながら、この秋を乗り切っていきましょう。



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 中道
5 中道	6 中井 (SC)	7 中道	8 中道	9 文化発表会
12 スポーツの日	13 中井 (SC)	14 中道	15 中道	16 中道
19 中道	20 中井 (SC)	21 中道	22 中道	23 体育大会
26 中道	27 お休み	28 中道	29 中道	30 お休み

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。

