



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11月

11月になり、すっかり寒くなってきましたね。何事も体が資本……体調にはくれぐれも気を付けて学校生活を楽しみましょう！

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。

ストレスとレジリエンス

大きな行事が終わり、日常も落ち着きを取り戻してきました。イベント事は感情が大きく揺れることも多いので、みなさんにも様々な気持ちの動きがあったのではないのでしょうか。楽しいことも多かった半面、忙しい日々にストレスを感じていたかもしれません。

今回は『ストレスとレジリエンス』についてお話ししたいと思います。ストレスについてはみなさんもよく知っている言葉だとは思いますが、後者の言葉については初めて聞く人もいるのではないのでしょうか。レジリエンスとは「逆境や困難に直面した際、適応してもとの健康的な状態に戻ろうとする力」のことを言います。ストレス耐性とはまた違う、つまり精神的な回復力です。レジリエンスを鍛えることで、たとえ傷ついたとしてもすぐに立ち直ることができるのです。

傷つかない鋼の精神であるということが最善というわけではありません。すべてのストレスを避けて生活するのは難しいので、耐性ととも回復力を養い、ストレスと上手に付き合っていきましょう。



月間予定は裏面です→



SC・相談員 来校予定表

月	火	水	木	金
2 中道	3 文化の日	4 中道	5 中道	6 中道
9 中道	10 中井 (SC)	11 期末テスト	12 期末テスト	13 期末テスト
16 中道	17 中井 (SC)	18 中道	19 お休み	20 お休み
23 勤労感謝の日	24 県民の日 学校ホリデー	25 中道	26 中道	27 中道
30 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。

