



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6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つられて、なんとなく調子が出ない時期です。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。

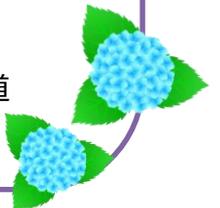


なんとなくやる気が出ない季節に

じめじめとして、いまいち元気になれない季節がやって来ました。特に体調が悪いというわけではなくても、なんとなくやる気が出ないときってありますよね。

皆さんはやる気に関係のあるホルモンを知っていますか？ その名もドーパミン。有名なので聞いたことがある人も多いと思います。脳内でドーパミンという神経伝達物質が分泌されると、やる気や幸福感を得られるだけでなく、仕事や学習の効率も上がると言われています。働きものホルモンですね。

実はこのドーパミン、工夫次第で分泌を促すこともできるそうです。乳製品や大豆食品に含まれているタンパク質を摂取したり、好きな音楽を聴いて身体活動を活性化させたり。他にも自分にご褒美をあげたり瞑想したりすることも効果的とされていますよ。ですが基本的には何かを達成することで活性化されていくものですので、小さな目標を立ててそれを達成するなど、こつこつ取り組むことが遠回りなようで返って一番の近道かもしれません。できることから意識的に始めてみてくださいね。



月間予定は裏面です→



SC・相談員 来校予定表

月	火	水	木	金
3 中道	4 中井	5 中道	6 中道	7 中道
10 お休み	11 中井	12 中道	13 中道	14 中道
17 期末テスト	18 期末テスト	19 期末テスト	20 中道	21 中道
24 中道	25 中井	26 中道	27 中道	28 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。

