



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7年3月

いよいよ3月ですね。皆さんが学年の締めくくりを笑顔で迎えられるように。

## 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。

## 急がば回れ スモールステップ

段々と春の気配が近づき、今年度も残すところ1カ月となりました。きっとこの1年で皆さんは様々なことに挑戦し、一回り大きく成長できたのではないのでしょうか。この節目に新しい目標を立てる人も多いかもしれませんね。

皆さんは目標を立てるとき、どの程度の規模で設定し、どんな風にこなそうとしますか？ 大きなことを成し遂げようとするのはもちろん素敵ですが、達成するのが難しいことも多いです。そんなときは、スモールステップという考え方で向き合ってみてください。スモールステップとは、目標を細分化して達成を目指す方法を言います。ポイントは「最終的な目標を決める」「それを達成するためにやるべきことを細かく分ける」「細かく分けた課題を一つずつこなす」こと。これによって課題を把握しやすくなったりモチベーションを維持しやすくなるのです。

もし最後まで達成できないことがあったとしても、その過程で何かを成し遂げているはず。どうかそのことを忘れないでください。

月間予定は裏面です→





## SC・相談員 来校予定表

月	火	水	木	金
<b>3</b> 中道	<b>4</b> 中井 (SC)	<b>5</b> 中道	<b>6</b> 中道	<b>7</b> 卒業式
<b>10</b> お休み	<b>11</b> 中井 (SC)	<b>12</b> 中道	<b>13</b> 中道	<b>14</b> 中道
<b>17</b> 中道	<b>18</b> お休み	<b>19</b> 中道	<b>20</b> 春分の日	<b>21</b> 中道
<b>24</b> 修了式	<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>	<b>28</b>
<b>31</b>				

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。

