

心の教室だより

2026年4・5月
一宮市立南部中学校

南部中学校のみなさん、入学、進級おめでとうございます。スクールカウンセラーの北村綾子です。みなさんの表情から心新たに4月を迎えているのが伝わってきます。一方で、気がつかないうちに疲れがたまっていることもあります。時には休息して、自分をいたわって過ごしてくださいね。

中学校時代は心も身体も大きく変化して成長します。沢山の経験をする中で、嬉しい楽しいだけでなく、悲しいとか苦しいというような感情を抱くこともありますよね。そういったものもみなさんの一部で、大切な感情です。けれど、ひとりじゃ抱えきれないと思えることもあるかもしれません。そんな時は信頼できる誰かに話してみしてほしいと思います。「心の教室」でも、みなさんの気持ちを整理するお手伝いができればと思っています。いつでも利用してくださいね。

1年生のみなさん入学おめでとうございます。また、2・3年生のみなさん進級おめでとうございます。相談員の森 勇雄です。放課中、廊下や校舎内外を歩いていますので、気軽に声をかけてください。4・5月は慣れない環境の中で生活して、心や体の疲れが出やすい時期です。疲れたな、元気が出ないなど感じる時は、立ち止まって少し休憩することも必要だと思います。心と体に目を向けて、自分のサインに気づいてあげてください。疲れたな・困ったな・誰かと話したいなど感じたら、裏面にある「相談カード」や「電話での相談」を利用してみてください。みなさんのお話を聞かせてもらえるのを楽しみにしています。「心の教室」では、みなさんの学校生活を応援しています。どんなことでも気軽に話をしに来てください。いつでも待っています。

●4月の予定

日	月	火	水	木	金	土
5	6	7	8	9 入学式・ 始業式	10 森・北村	11
12	13 森	14 北村	15 森	16 森	17 森	18
19	20 森	21 北村	22 森	23 森	24 森	25
26	27 森	28 北村	29 昭和の日	30 森	1	2

●5月の予定

日	月	火	水	木	金	土
3	4 みどりの日	5 こどもの日	6 振替休日	7 森	8 森・北村	9
10	11 森	12 北村	13 森	14 森	15 森	16
17	18 森	19 北村*	20 森	21 森	22 森	23
24	25 森	26 北村	27 森	28 森	29 森	30

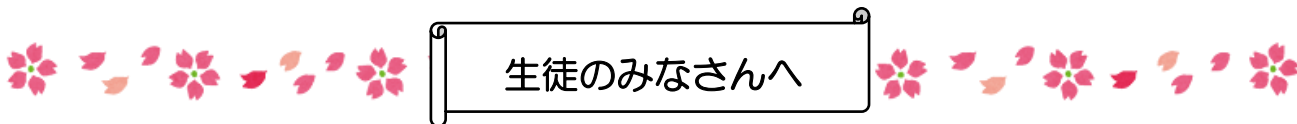
スクールカウンセラー（北村）：10時～16時 *5/19：10時～13時

心の教室相談員（森）：【月～木】9時～13時 【金】10時～13時

～保護者さまへ～

スクールカウンセラー、心の教室相談員は保護者の方の相談にも応じております。お子様に関することであればどのようなこと(子育て、発達の悩み、心身の健康、家族関係など…)でも構いません。学級担任を通してご予約ください。

- 相談時間は基本的に1回50分とさせていただきます。
- 相談内容によって、1回のみであったり、何回か継続していただいたりすることがあります。



相談は予約制になっています。相談を希望する人は、担任の先生や保健室の先生、部活動の顧問の先生など身近で信頼している先生に一言声をかけて下さい。直接、伝えにくいというときは「相談カード」を使って申し込んで下さい。また、電話での相談もできます。

(相談カードは、南舎の「心の教室」前にある相談ポストの下のクリアファイルか、中舎の「部活動黒板」前にある相談ポストの下のクリアファイルにあります。)

☆ 相談カードの使い方

相談カードに記入をし、相談ポストに入れる。

相談日を担任の先生や保健室の先生、スクールカウンセラーや相談員から直接伝える。

約束の時間に「心の教室」へ来る。

☆ 電話での相談

<電話番号：0586-28-8773>

「心の教室」に直通でかかりますが、相談中や不在時には出られないこともあります。

☆ 「いちみんな相談室」サイトでの相談申し込み

タブレット端末や自宅パソコン、スマートフォンからも、「いちみんな相談室」サイトから相談の申し込みができます。

すべてにおいて秘密
は必ず守ります。



一宮市立南部中学校 相談カード

記入日()月()日

()年()組()番

名前()

- 相談したい先生に○をつけてください。
ア 保健の先生
イ スクールカウンセラーや心の教室相談員の先生
ウ その他の先生()先生
- 希望の相談方法に○をつけてください。
ア 面談 イ 手紙
- 面談を希望する人は、どちらかに○をつけてください。
ア ()月()日
イ 希望日時はない
- 相談したい内容を簡単に記入してください。

記入後は、相談ポスト(南舎1階の相談室前の廊下、もしくは中舎1階渡り廊下)に入れてください。