

心の教室だより

2026年6・7月
一宮市立南部中学校

こんにちは、スクールカウンセラーの北村綾子です。5、6月は修学旅行や校外学習などの行事でみなさん充実した気持ち、少々心配な思いなどいろいろな経験をしていることと思います。また、この時期は4月から気を張ってきた疲れも出る時期です。疲れたり、ストレスが溜まった時、私たちにどのような反応が起こるか知っていますか。頭やお腹が痛い、眠れないのが続くというふうに「体」に現れることもあります。いつもは気にならないことでも怒りがこみあげてくる、不安な気持ちになることが増えるなど「感情や考え方」にあらわれたり、普段より集中できないなどの「行動」や、人と話すのが普段よりおっくうに感じるなど「人間関係」にあらわれたりすることもあります。人によって出方は異なりますが、自分の体や心が出してくれているサインに気づいて、意識的に休息を取りましょう。好きなことをしたり、軽い運動をするのもいいですね。また、一人で抱えずに、「心の教室」にも気軽に話しに来てくださいね。

みなさんこんにちは。相談員の森 勇雄です。6月は梅雨の季節になります。雨の日や蒸し暑い日が続くようになり、なんとなくだるさを感じ、疲れやすくなる時期でもあります。そんな時は、もやもやした気持ちになったり、落ち込んだりすることもありますね。無理をせず、自分自身を大切にしてください。

さて、体育の授業では、もうすぐ水泳の授業が始まりますね。泳ぎが苦手な人も得意な人もいると思います。心と体の準備をして頑張ってください。もしも不安な気持ちになったら、いつでも「心の教室」話に来てください。

●6・7月の予定

月	火	水	木	金
6/1 森	2 北村	3 森	4 森	5 森
8 森	9 北村	10 森	11 森	12 森
15 森	16 北村	17 森	18 森	19 森
22 森	23 北村	24 森	25 森	26 森・北村
29 森	30 北村	7/1 森	2 森	3 森
6 森	7 北村	8 森	9 森	10 森・北村
13 森	14 北村	15 森	16 森	17 終業式



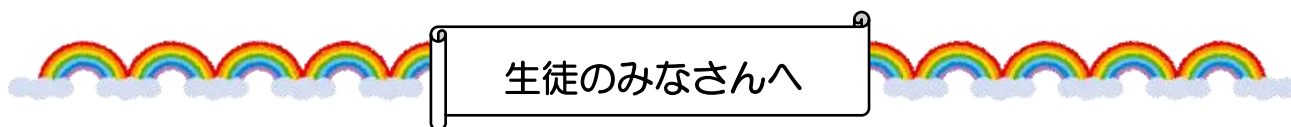
スクールカウンセラー（北村）：10時～16時

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 etc…)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。