

心の教室だより

2026年9・10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。2学期も体育祭や合唱コンクールなど、行事が盛り沢山。活動の中で、仲間に自分の思いを伝える機会も多いかもしれません。今回は相手も自分も大切にしながら思いを伝えるためのポイントを紹介します。①相手と事実を共有する。「いつも」「絶対」などの決めつけではなく、実際に起きた出来事を伝えましょう。②具体的な提案をする。不満や困ったことだけでなく、「次からは〇〇してほしい」などと伝えてみましょう。③気持ちを伝える時、主語は「私」にする。あなたが悪いではなく、私が困ったとか悲しかったと伝えることで相手も話を受け入れやすくなります。④相手の気持ちも聞く。自分の考えを伝えたら終わりではありませんね。相手の気持ちや考えも聞きましょう。こういったヒントを使って、お互いの理解が深まることを願っています。「心の教室」でも、一緒に気持ちを整理するお手伝いができればと思っています。

みなさんこんにちは。相談員の森 勇雄です。2学期が始まりましたが、夏休みと学校との切り替えはできていますか。今年も残暑が厳しく、蒸し暑い日が続いていますね。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、自分自身を大事にしてあげてください。

さて、体育の授業では、体育祭の練習も始まります。暑い中の練習がつづくと思います。心と身体の準備をして頑張してほしいです。もしも不安な気持ちになったら、いつでも「心の教室」に話をしに来てください。

●9・10月の予定

9月				
月	火	水	木	金
	1 始業式	2	3 森	4 森・北村
7 森	8 北村	9 森	10 森	11 森
14 森	15 北村	16 森	17 森	18 森
21 敬老の日	22 国民の休日	23 秋分の日	24 森	25 森・北村
28 森	29 北村	30 森		

10月				
月	火	水	木	金
			1 森	2 森
5 森	6 北村	7 森	8 森	9 森
12 スポーツの日	13 北村	14 森	15 森	16 森
19 森	20 北村	21 森	22 森	23 森
26 森	27 北村	28 森	29 森	30 森

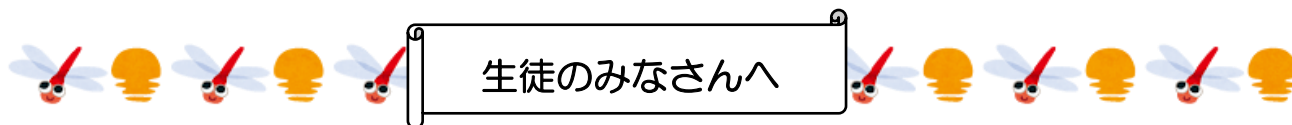
スクールカウンセラー（北村）：10時～16時

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()

1 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

2 希望の相談方法に○をつけてください。

ア 面談 イ 手紙

3 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

4 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。