

心の教室だより

2026年11・12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。これから秋が深まり、紅葉を楽しんだり、星空が綺麗な季節になりますね。鍋料理やおでん、シチューなど温かい料理が美味しくもなってきます。

一方で、寒さとともに、心も内向きになりがちかもしれません。心と体はつながっているので、そういったときは、お風呂に入って体を温かくほぐしてリラックスもいいですね。深い呼吸をするのも心身が落ち着くと言われています。1～4 で息を吸って、5～10 でゆっくり吐き出します。他にも自分の好きなことをするなど、自分にあったストレス発散法をして、心と体をいたわってくださいね。

人に話をするのも助けになるかもしれません。日々の生活で、気になることや思い悩むこと、心配なことがあれば、いつでも「心の教室」に話に来てください。

みなさんこんにちは、相談員の森勇雄です。体育祭では、みなさんのパワーあふれる演技や競技に感動しました。また、合唱コンクールの練習が始まり、音楽室や教室から歌声が聞こえ、清々しい気持ちになっています。

11月になり秋本番の季節になってきました。朝夕の寒暖差が大きくなり、体調管理が難しくなっています。また、行事や学業が忙しい時期でもあります。無理をせず、自分自身を大事にしてあげてください。もし、不安な気持ちになったら、いつでも「心の教室」に話に来てください。

●11・12月の予定

11月				
月	火	水	木	金
2 森	3 文化の日	4 森	5	6 森・北村
9 森	10 北村	11 森	12 森	13 森
16 森	17 北村	18 森	19 森	20 森
23 勤労感謝の日	24 北村	25 森	26 森	27 学校ホリデー
30 森				

12月				
月	火	水	木	金
	1 北村	2 森	3 森	4 森
7 森	8 北村	9 森	10 森	11 森
14 森	15 北村	16 森	17 森	18 森
21 森	22 北村	23 終業式	24	25

スクールカウンセラー（北村）：【火】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。



生徒のみなさんへ



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。