

# 相談室だよ!

6月

令和8年6月  
西成中学校相談室

新学期が始まり、2か月が経とうとしています。新たな環境での学校生活はどうか?新しい友達はできましたか?もうすぐ梅雨の時期に入りますね。この時期は天候が不安定なため、体調を崩しやすくなります。疲れたな…と感じたときは、しっかりと食事をとって、早めに休養をしてくださいね。

心がモヤモヤするときは、いつでも相談室に来てください。校内も巡回していますので、見かけたら気軽に声をかけてくださいね。

## スクールカウンセラーのこころコラム2026①

### ☆☆ こころのエネルギーをチェックしよう ☆☆

少しずつ疲れが出てくるこの時期、自分のこころと身体の状態をチェックしてみましょう。

①



②



③



④



みなさんのこころの  
エネルギーは、  
上の①~④のどれに  
近いですか?

①と②の人 今は大丈夫! これからの変化に注  
意してくださいね。

③と④の人 少し疲れ気味ですか? 休息をとつた  
り、好きなことをしてリフレッシュをしてみましょう!

- ・いつもより食欲がない
- ・なかなか眠れない
- ・理由が分からないのに泣いてしまう

などといったことがあったら、家族や学校の先生、相談員やSCに相談してくださいね。

(県SC)



# 6月の相談室予定表



月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
1	2	3	4	5
	愛知県SC	相談員	相談員	相談員
8	9	10	11	12
◎相談員	愛知県SC	相談員	相談員	相談員
15	16	17	18	19
◎相談員	愛知県SC	相談員	一宮市SC 相談員	相談員
22	23	24	25	26
	愛知県SC	相談員		相談員
29	30			
◎相談員	愛知県SC			

☆愛知県カウンセラー 11:00~16:00 (相談時間) ※スケジュールは変更になることがあります  
 ☆一宮市カウンセラー 9:00~12:00  
 ☆相談員 無印: 10:00~14:00 ◎印: 9:00~12:00

## ~予約の方法について~



相談は予約の方が優先です。

- 1) スクールカウンセラーに直接伝える
- 2) 担任の先生を通してお願いする
- 3) 相談ポストを利用する

自分の名前、相談したいこと、相談したい先生の名前を書いて、相談ポストに入れてください。どんな用紙でも構いませんが、専用の用紙がポストの横に置いてあります。

相談ポストは相談員と保健の先生が毎日確認します。確認した後、相談時間をお知らせします。

相談室だよりのイラストを描いてくれる人を募集します。興味のある人は、相談員又はカウンセラーまで声をかけてください。



相談ポスト設置場所 保健室前の廊下

## ~保護者の方へ~

いじめ・不登校や発達障害に関する相談、子育てや生徒同士の友達関係についての相談、心の成長に関する相談など、保護者のみなさまの様々な相談をスクールカウンセラー（公認心理師、臨床心理士）がお受けしています。ぜひ相談にいらしてください。

相談は予約制です。事前に学校までご連絡ください。電話での相談もご利用いただけます。

連絡先 西成中学校 0586-28-8755