



# 相談室便り

一宮市立千秋中学校  
2024年 9月号

2学期が始まりました。長い休みの気分から切り替えて、生活リズムを取り戻していますか？  
2学期は、体育祭や合唱祭など、大きな行事を控えている一方で、勉強や進路、人間関係などで、不安や心配を抱えることもある時期です。

不安や心配なことがあれば、身近な家族や先生に、話してみてください。相談室の相談員とスクールカウンセラーも、皆さんが安心して学校生活を送れるよう、力になりたいと思っています。

## 生活リズムをチェック



中学生の皆さんは、学校から帰っても、勉強や習い事、趣味に一生懸命で、睡眠時間が不足しがちです。睡眠には、体や脳の疲れをとる、体の成長を助ける、不安やイライラなどの気持ちをしずめる、記憶の定着をはかる、といった大切な役割があります。

日ごりの生活リズムや睡眠を振り返り、「できていることには、○」、「できていないけれど、がんばれそうなことには、△」、「できそうにないことには、×」を付けてみましょう。

番号	質 問	○・△・×
1	毎朝、ほぼ決まった時間に起きる	
2	朝起きたら、太陽の光をしっかりと浴びる	
3	朝食を規則正しく毎日とる	
4	帰宅後は、居眠り(仮眠)をしない	
5	夕食以降、カフェイン(緑茶・コーヒー)はさける	
6	夕食後に夜食をとらない	
7	ぬるめのお風呂にゆっくりつかる	
8	午前0時までにふとん(ベッド)に入る	
9	寝る前は、ゲームやスマートフォンを控える(脳と体をリラックス)	
10	休日の起床時刻を平日と2時間以上ずらさない	

(駒田陽子他「子どもの睡眠ガイドブック」引用・参考)

生活リズムを「見える化」したら、△の項目を1つ選び、2週間続けてみましょう。



## 9月の来校予定

月	火	水	木	金	土	日
2 始業式	3 相談員	4 SC	5 相談員 9:15~14:00	6 相談員	7	8
9 相談員	10 相談員	11 SC	12 相談員	13 相談員	14	15
16	17 相談員 9:15~14:00	18	19	20	21	22
23	24 相談員	25 SC	26 相談員 9:15~14:00	27 相談員	28	29
30 相談員						

来校日：相談員 月・火・木・金曜日 10:15~14:00

県カウンセラー 水曜日 10:00~16:45 市カウンセラー 水曜日 9:30~12:30

### 保護者のみなさまへ

2学期が始まり、お子さまたちにいつもと違う様子が見られ、保護者の皆さまがどうしたらよいか、関わりに迷われることがありましたら、スクールカウンセラーとの相談をご利用ください。スクールカウンセラーとの相談を希望される方は、担任か教頭にご連絡ください。

千秋中学校 電話 0586-28-8763



# こころのメールのお知らせ

相談室は、昼放課と帰りの会后、生徒のみなさんが誰でも気軽に利用できます。  
“悩み”ではないけれど、さまざまな心配ごとや聞いてほしいことを、自由にお話できる場所です。また、相談した内容の秘密は守られます。

【決まった日時にゆっくりお話ししたい場合（相談の予約方法）】

① 「こころのメール」を書いて、相談ポストに入れて予約する。

ポストは、職員室前と北舎1階の屋内運動場側の階段下にあります。

※この用紙はポストの横にも掛けてあります。

※ポストの中身は、心の教室相談員やカウンセラーが確認して、あなたにお話できる日時を連絡します。

② 担任や教育相談担当の先生などに「相談室でお話ししたい」と伝える。

③ 直接、心の教室相談員やカウンセラーに伝える。

④ 「いちみん相談室」サイトの「デジタル相談ポスト」から申し込むこともできます。



「デジタル相談  
ポスト」QRコード  
(生徒専用)

## こころのメール

記入日 \_\_\_\_\_ 月 \_\_\_\_\_ 日

\_\_\_\_\_ 年 \_\_\_\_\_ 組 名前 \_\_\_\_\_

☆ お話ししたい相手を教えてください。(チェックを付けてください)

心の教室相談員

カウンセラー

☆ お話ししたい日はいつですか？ 第1希望 \_\_\_\_\_ 月 \_\_\_\_\_ 日 (\_\_\_\_\_ 曜日)

第2希望 \_\_\_\_\_ 月 \_\_\_\_\_ 日 (\_\_\_\_\_ 曜日)

☆ お話ししたい時間はいつですか？  昼放課  ST後

☆ お話できる日時をあなたに伝える方法はどれがよいですか？

担任の先生から

相談担当の先生から

\_\_\_\_\_ 先生から

☆ どんなことをお話ししたいですか？よければ教えてください(○印をつける)。

友だち関係 ・ 自分の気持ち ・ 家族 ・ 勉強や進路

クラスや部活動 ・ その他 ( )

この用紙に直接記入して、相談を申し込むことができます。