相談室便り

一宮市立千秋中学校
2024年　12月号

１２月に入り、冬らしい寒い日が続きます。今年も残り１か月。この１年はみなさんにとって、どのような１年になったでしょうか。毎日を精いっぱい過ごす合間にも、今年を振り返り、来年の自分を想像してみてください。冬休みは、体調に気を付け、明るく、おだやかな新年を迎えられますように。

今回は冬休みの課題や受験勉強に励むみなさんのために、学習に対するモチベーションが少しでも上がる方法を紹介します。良かったら、参考にしてみてください。

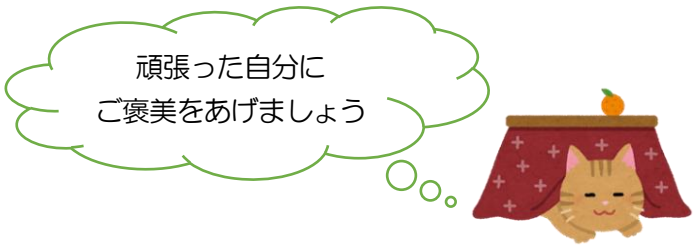
学習へのモチベーションをあげる方法

①　１日１０分でできる計画を立ててみよう

ただ漠然と「勉強をしなきゃ」と思っても、なかなかやる気が出ないときがあります。またはっきりとした計画を立てても難しいときもあると思います。そのときは１０分でできる計画を立ててみましょう。やり終えたときには、もう少しできそうな気持ちになっているかもしれません。

②計画はすぐに確認できるところに貼ろう

計画したものは、すぐに見える所に貼っておくと良いでしょう。いつでも確認できるとモチベーションが持続できると思います。



12月の来校予定

月	火	水	木	金
2　相談員	3　相談員	4　SC	5　相談員	6　相談員
9　相談員 10:30~14:00	10　相談員 11:00~14:00	11　SC	12　相談員 10:30~14:00	13　相談員 11:00~13:30
16　相談員	17　相談員	18　SC	19　相談員	20　相談員
23　終業式				

来校日(基本)：　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

３学期を前に、３年生なら進路、１・２年生は進級を意識する頃になりました。焦ることより、自分ができることを積み上げていくしかありませんが、それを認めてくれる人がいて、お子さまたちは頑張れるはずです。お子さまの様子で気がかりなところが見られましたら、お気軽にスクールカウンセラーまでご相談ください。

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

電話相談のご案内
「24時間子どもSOSダイヤル」

子供や保護者の方が、いじめや子どものSOSについて、相談できます。

夜間、休日をふくめて、24時間電話相談を受け付けています。

(通話料はかかりません)

0120−0−78310
(なやみ･いおう)

こころのメールのお知らせ

生徒のみなさんが、相談したいことを抱(かか)えていたら、
先生や心の教室相談員、スクールカウンセラーに、話してみませんか。

【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、
あなたにお話し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、「先生や心の教室相談員、
カウンセラーとお話ししたい」と伝える。
③ 直接、先生や心の教室相談員、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）
□　担任の先生
□　＿＿＿＿＿先生
□　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

☆　お話し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
□　心の教室相談員・カウンセラー

☆　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。