



相談室便い

一宮市立千秋中学校
2025 年 1 月号

新しい年、3学期が始まりました。3年生にとっては、進路を決める、1・2年生にとっては、次の学年への準備をする大事な時期になります。

このような大事な時期だからこそ、不安や焦りを感じたり、人によっては、強いストレスを感じたりすることがあります。今回は、ストレスから立ち直る力「レジリエンス」を紹介します。

「レジリエンス」を高めよう



「レジリエンス」とは、「心の回復力」とも言われ、誰もが持っている心の力です。色々な出来事で気持ちが落ち込んだり、イライラしたりして心の健康が下がっても、そこから回復することができます。

① つながりを大事にしよう
不安や心配なことは、家族や友達、先生に話をしてみよう。

② 規則正しい生活をしよう
心の健康は、体の健康からと言われます。早寝早起きをして、3食をきちんと食べよう。

③ 考え方を変えてみよう
1つの考え方にとらわれず、角度を変えて考えてみよう。

④ リラックスできることをやろう
眠れない時や気持ちの落ち着かない時は、「呼吸法」を試したり、自分がリラックスできることをやってみよう。

ゆっくり4秒かけて息を吸い

6秒かけて息を吐く



(小林朋子編「しなやかな子どもを育てるレジリエンス・ワークブック」参考)

1月の来校予定

月	火	水	木	金
6	7 始業式	8 県SC	9 相談員 9:15~14:00	10 相談員 9:30~14:00
13 成人の日	14 相談員 10:00~14:00	15 県SC・市SC	16 相談員 10:00~14:00	17 相談員 10:00~14:00
20 相談員 10:00~14:00	21 相談員 10:00~14:00	22	23	24 相談員 10:00~14:00
27 相談員	28 相談員	29 県SC	30 相談員	31 相談員

来校日(基本)： 相談員 月・火・木・金曜日 10:15~14:00
県SC 水曜日 10:00~16:45
市SC 水曜日 9:30~12:30

保護者のみなさまへ

新年を迎え、昨年の自分の姿を振り返り、今年の目標を立てる良い機会です。また、3学期は、今学年の締めくくりとともに、新学年・新生活に向けての準備期間になります。お子さまたちが不安や心配を打ち明けた時、保護者の方に話を聞いてもらえると、「レジリエンス」を高めることにつながります。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 「いちみんな相談室」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。

