



相談室便り

一宮市立千秋中学校
2025年 3月号

木々が芽吹き始め、春の訪れを感じる季節になりました。3年生のみなさんは、まもなく千秋中学校を巣立ちます。1年生、2年生のみなさんは、あとひと月で、次の学年に上がります。卒業、進級は、人生や成長の節目であり、新しい生活の始まりです。みなさん、春にはよいスタートが切れますように。

3年生のみなさん、ご卒業おめでとうございます。



大人になると、学生時代に経験したこと、学んだことが自分自身の人生に役立っていると実感することがあります。また、その一つ一つの経験が未来の自分に繋がっていきます。4月から新しい場所で、新たな出会いや経験が待っています。いろいろなことに挑戦し、みなさんの糧を増やしていけるよう応援しています。

心の教室相談員

卒業後は、みなさんが選んだ場所で、新しい生活がスタートします。カナダの精神科医Eバーンの残した「他人と過去は変えられない。変えられるのは自分と未来。」という言葉のように、みなさんが、新しい生活に勇気と希望をもって、歩き出せることを、願っています。

スクールカウンセラー

新しい生活に向けて

新しい友だちとの出会いを、どのように迎えますか？
会話の場面では…

- お互いの視線を合わせる。
 - 自分の話をしながら、相手の話に興味をもって聞く。
 - 自分から話しづらい時は、相手の話の聞き役になる。
- ♡ お互いを尊重する気持ちが伝わるとよいですね。

私はこう思うけど、あなたはどう？

私は・・・と思う。(話しやすいと感じる)



3月の来校予定

月	火	水	木	金
3 相談員	4 相談員	5 県SC	6 相談員	7 卒業式
10 相談員 10:30~14:00	11 相談員 11:00~13:30	12 県SC 市SC	13 相談員 11:00~14:00	14 相談員 10:30~14:00
17 相談員 10:00~14:00	18 相談員 10:00~14:00	19 県SC	20 相談員 10:00~14:00	21 相談員 10:00~14:00
22 修了式	23	24	25	26

来校日(基本)： 相談員(相談員) 月・火・木・金曜日 10:15~14:00
県SC(カウンセラー) 水曜日 9:15~17:00
市SC(カウンセラー) 水曜日 9:30~12:30

保護者のみなさまへ

3年生の保護者の皆さまは、お子さまのご卒業おめでとうございます。また、相談室の活動にご理解いただけましたことに、感謝しています。1年生、2年生の保護者の皆さまには、進級を控え、お子さまの学習、生活、友人関係等で、気になる様子がありましたら、お気軽にご相談ください。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



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