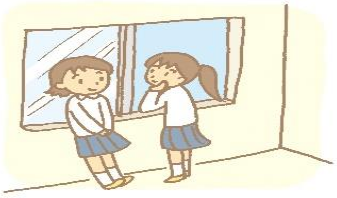
相談室便り

一宮市立千秋中学校
2025年　５月号

新学期が始まって１か月がたちました。特に、１年生のみなさんは、初めてのことに緊張の連続で、戸惑うことがあったと思います。そして、新学期の緊張が少しゆるむころ、「学校に行くのがつらい」、「頭やお腹が痛い」など、心や体に疲れが出ることがあります。その場合は、睡眠をしっかりとることをおすすめします。また、何か困ったことがあったときには、早めに相談できる、身近な人に自分の気持ちを話してみましょう。

自分の気持ちを聞いてもらおう

人に気持ちを聞いてもらうと、安心できたり、元気が出たり、よく考えられるようになったりします。どんな人も、人に気持ちを聞いてもらってわかってもらえると、心が整理されて、気持ちが落ち着いてきます。また、元気になってよく考えられるようになれば、困ったことの解決に近づきます。ストレスを感じているときは、人に気持ちを聞いてもらうことがおすすめです。



気持ちを聞いてもらうときのポイント

- **安心できる人に話そう**
  この人なら聞いてくれそうな、安心できる人を見つける。話すときには、相手に「話を聞いてほしい」と、ひと言伝えよう。

- **自分が話したいことだけ話そう**
  相手から質問されたとしても、話したくないことは話さなくても大丈夫。その場合は「今は、それはちょっと話したくない」と断りを入れよう。

- **自分の気持ちを優先して伝えよう**
  自分の気持ち、（辛い、悲しい、こわい、不安など）をしっかり伝えることが大切。

５月の来校予定

月	火	水	木	金
			1 相談員 10:00~14:00	2 相談員 9:15~14:00
5	6	7 県ＳＣ	8 相談員	9 相談員 9:15~14:00
12 相談員	13 相談員	14 県SC・市SC	15 相談員	16 相談員
19	20 相談員	21	22 相談員	23 相談員 9:15~14:00
26 相談員	27 相談員	28 県ＳＣ	29 相談員	30 相談員

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　10:00～16:45
市ＳＣ(カウンセラー)　水曜日　14:00～17:00

保護者のみなさまへ

５月の連休明けは、入学・進級から一段落する時期と季節の変わり目が重なるので、心や体に疲れが出やすいといわれています。ふだんから何気ない会話で、お子さまの興味や友だち関係を知り、もしお子さまが何か困ったときには、お子さまの気持ちを聞いてあげられるとよいですね。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、昼放課と帰りの会後、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、自由にお話しできる場所です。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「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

☆　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。