



相談室便り

一宮市立千秋中学校

2025年 6月号

梅雨の季節が近づいてきました。1年生のみなさんは、中学校生活に少しずつ慣れ、充実した毎日を送っているのでしょうか。3年生のみなさんは、無事に修学旅行を終えることができました。2年生のみなさんはもうすぐ野外キャンプがあります。しかし、1学期が半ば過ぎたこの頃、「体が疲れる」、「やる気が出ない」、「何だかイライラする」と感じる人は、いませんか。心や体が、「疲れている」とサインを送っているかのかもしれません。

心と体に元気を！「3つのR」^{アール}



心や体に疲れを感じることや疲れの元になるものを、「ストレス」といいます。「ストレス」は、なくすることが難しいものですが、できるだけ小さいうちに気づいて、ためないように工夫してみましょう。

Rest(レスト)

- よく眠る
- 勉強の合間に、休息を入れる
(集中力も回復します)



Relax(リラックス)

- ストレッチをして、体の緊張をほぐす
- ゆっくりお風呂に入る
- ゆったりとした音楽を聴く



Recreation(レクリエーション)

- 趣味や自分の好きなことに打ち込む
- 運動する 外出する 歌う



人と人との支え合いも大切です。

友だちや家族とおしゃべりする、心配なことがあれば、信頼できる人に話すことも、おすすめです。

(厚生労働省メンタルヘルス・ポータルサイト「こころの耳」参考)

6月の来校予定

月	火	水	木	金
2 相談員	3 相談員 9:15~14:00	4 県SC	5 相談員	6
9 相談員	10 相談員	11 県SC・市SC	12 相談員	13 相談員
16 相談員	17 相談員	18	19 相談員	20 相談員
23 相談員	24 相談員	25 県SC	26 相談員	27 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 9:30~12:30

保護者のみなさまへ

新学期から2か月、お子さまのご家庭での様子はいかがでしょう。あらためて「相談」というと、敷居が高く感じられるかもしれませんが、話をすることで、お子さまの気持ちが分かるだけでなく、ご自身の気持ちまで整理される、という保護者の方の声もお聞きします。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
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

☆ どんなことと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。