



相談室便い

一宮市立千秋中学校

2025 年 7 月号

7月に入り、急な暑さに、体が慣れない人も多いのではないのでしょうか。こまめに水分補給をし、熱中症には気を付けましょう。また、まもなく夏休みが始まります。夏休み中は、部活動や課題などがありますが、自分の「やりたいこと」ができるよう、時間の使い方を工夫して過ごしましょう。

スマホ・SNSとの付き合い方

皆さんの中には、スマートフォンを持ち、LINE や Instagram など SNS を利用している人がいると思います。家族や友だちと連絡を取ったり、画像や動画を共有したりと、スマートフォンは便利で、楽しめる道具です。

一方で、メッセージや投稿によっては、言いたいことが伝わらず、誤解やトラブルを生む心配があります。

夏休みには、友だち同士のやりとりが増えると思います。友だちとより良い関係でいるために、スマートフォンやSNSとどのように付き合いえばよいのでしょうか。

よりよく付き合うために

- ① 自分のことだけでなく、相手のことも考えて連絡をとる
- ② SNS 上での無責任な発言が相手を傷つける可能性がある
- ③ メッセージや画像だけでは、自分の意図や気持ちが十分伝わらないので、顔を合わせて話すことも大切にする
- ④ SNS をやめられない人は、SNS 以外のストレス解消方法を持つ



メッセージや画像を送る前に、一度、読み返す、見直すことをしてみてください。それが、友だち関係を保ち、また、自分自身をトラブルから守ることになります。

(樋口進著「ネット依存・ゲーム依存がよく分かる本」参考)

7月の来校予定

月	火	水	木	金
	1 相談員	2 県 SC	3 相談員	4
7 相談員 10:30~14:00	8 相談員 11:00~13:30	9 県 SC	10 相談員 10:30~14:00	11 相談員 11:00~14:00
14 相談員	15 相談員 9:15~14:00	16 県 SC	17 相談員 9:15~14:00	18 終業式

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) 今月は来校しません

保護者のみなさまへ

お子さまたちにとって、スマートフォンやSNSは、友だち関係をつなぐ一つの手段になっています。大人の私たちより、使うことに抵抗感が少ないように感じます。ご家庭で、使う時間・場所などルールを決めることも必要ですが、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、お子さまが何か困ったときに、話を聞いてあげられるとよいですね。

お子さまのご様子で気になることがありましたら、お気軽にスクールカウンセラーにご相談ください。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」二次元コード（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。