



相談室便い

一宮市立千秋中学校
2025年 9月号

いよいよ2学期が始まります。2学期は、体育祭、合唱祭など様々な行事が予定され、3年生にとっては、将来の進路を決めていく大切な時期です。とはいえ、夏休み明けは、学校に気持ちが向きにくい人もいるかもしれません。みなさん、心や体に疲れやストレスを感じていませんか。

自分のストレスに気付こう

ストレスの感じ方は、人によって変わります。例えば、「テストやスポーツの試合がせまっている」という状況で、ストレスを強く感じる人もいれば、ストレスと上手に付き合える人もいます。まずは、自分のストレスに気付き、ストレスと上手に付き合えるよう、対処してみましょう。

最近の自分の様子で、当てはまる所に✓を付けてみましょう。

心の変化

- ☐ イライラする
- ☐ 気分が落ち込む
- ☐ やる気が出ない、集中できない

体の変化

- ☐ 頭やお腹が痛くなる
- ☐ 心臓がドキドキする

行動の変化

- ☐ 眠れない、朝起きられない
- ☐ 食欲がない、食べ過ぎる



「相談室だより」6月号で紹介した、ストレス対処法「3つのR」を行ってみてもよいですよ。

- ① **Rest**(レスト；休息する)
- ② **Recreation**(レクリエーション；趣味や好きなことをする)
- ③ **Relax**(リラックス；体や心を落ち着かせる)

(日本臨床心理士会 HP「ストレスってなに？」他参考)

9月の来校予定

月	火	水	木	金
1 始業式	2 相談員 9:30~13:15	3 県 SC	4 相談員	5 相談員 9:15~14:00
8 相談員	9 相談員	10 県 SC	11 相談員	12 相談員
15 相談員 10:00~14:00	16 相談員 10:00~14:00	17 市 SC	18	19
22 相談員 10:00~14:00	23	24 県 SC	25 相談員	26 相談員 9:15~14:00
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(一部変更あり)
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

8月も終わろうとしています。お子さまたちは、どのように2学期を迎えられるでしょうか。もしも、登校をしぶる、体の不調をうったえる、笑顔や会話が減るなど、いつもと違う様子が見られましたら、ご家庭で、リラックスできる場所やお子さまの話を聞く時間を作れるとよいですね。

保護者のみなさまが、お子さまとの関わり方で、どうしたらよいか迷われることがありましたら、スクールカウンセラーとの相談をご利用ください。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。