



# 相談室便い

一宮市立千秋中学校  
2025 年 10 月号

日中はまだ汗ばむような陽気が続いています。朝晩は少しずつ秋の気配が感じられるようになりました。10月9日の体育祭にむけて練習を重ねる中、本番が近づくにつれ、緊張をしている人もいます。当日はみなさんの練習成果がしっかり発揮され、すてきな体育祭になるよう願っています。

## チームワークを作る大切さ



体育祭で最高のパフォーマンスを発揮するためには、一人一人の頑張りと同じくらい、チームの力がとても大切です。良いチームワークは、みんなが安心して練習に取り組める雰囲気を作ってくれます。また、一人一人が自分の力を存分に発揮しやすくなります。良いチームワークを作るためにも、練習や本番のときに、下の3つのポイントを意識して行動しましょう。

### ① 相手の意見を「聴く」姿勢を大切にしよう

相手が本当に伝えたいことは何か、その気持ちまで受け止めて聴く事で、誤解が減り、お互いをより深く理解できるようになります。

### ② ポジティブな言葉で、仲間を励まそう

「ドンマイ!」「いいね!」などのポジティブな言葉を声に出して伝え合う事で、チームの雰囲気は良くなり、仲間が安心して力を発揮できます。

### ③ 自分の役割を理解し、最後までやり抜こう

チームにおける自分の役割をしっかり果たし、最後まで責任をもってやり抜く事が、チームへの最大の貢献となります。

## 10月の来校予定

| 月      | 火                 | 水          | 木                 | 金                 |
|--------|-------------------|------------|-------------------|-------------------|
|        |                   | 1          | 2 相談員             | 3 相談員             |
| 6 相談員  | 7 相談員             | 8 県SC      | 9 相談員             | 10 相談員            |
| 13     | 14 相談員 9:15~14:00 | 15 県SC・市SC | 16 相談員 9:15~14:00 | 17 相談員 9:15~14:00 |
| 20 相談員 | 21 相談員            | 22         | 23 相談員            | 24 相談員            |
| 27 相談員 | 28 相談員            | 29 県SC     | 30 相談員            | 31 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 9:30~12:00

## 保護者のみなさまへ

朝晩の冷え込みから体調を崩しやすい時期ですので、お子様とご自身の体調管理に気を付けていただきますようお願いいたします。また、お子さまや子育てにおいて、何か気がかりなことがありましたら、スクールカウンセラーまでご相談ください。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。