



相談室便り

一宮市立千秋中学校
2025 年 12 月号

寒さがいっそう深まり、冬の訪れを感じる季節になりました。もうすぐ冬休みです。頑張った自分をいたわりながら、新しい年に向けて心の準備をしましょう。また、冬休みの期間に、今年 1 年を振り返って、自分の成長を見つめ直してみましょう。

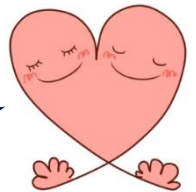
信頼を深めることば『I(アイ)メッセージ』を使ってみよう



「I(アイ)メッセージ」とは、「あなた」ではなく「わたし」を主語にして気持ちを伝える方法です。相手を責めずに、自分の気持ちを伝えることで信頼関係を深めることができます。下の例を見て、「I(アイ)メッセージ」に言い換えた伝え方を参考にしてみましょう。

- ① 「あなたが話を聞いてくれない。」
⇒わたしは話を最後まで聞いてもらえないと、さびしく感じるよ。
- ② 「なんで手伝ってくれないの。」
⇒わたしは一緒にやってもらえると、うれしいよ。
- ③ 「遅刻ばかりしないでよ。」
⇒わたしは待っている時間が長いと、不安になるよ。

今年の冬は、相手を思いやりながら言葉を伝えることにチャレンジしよう



12 月の来校予定

月	火	水	木	金
1 相談員	2 相談員	3 県SC	4 相談員	5 相談員
8 相談員 10:30~14:00	9 相談員 10:30~14:00	10 県SC	11 相談員 11:00~14:00	12 相談員 11:00~13:30
15 相談員	16 相談員	17 県SC	18 相談員	19 相談員
22 相談員 9:15~14:00	23 終業式			

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) 今月は来校しません

保護者のみなさまへ

3 学期を前に、3 年生なら進路、1・2 年生は進級を意識する頃になりました。焦ることより、自分ができることを積み上げていくしかありませんが、それを認めてくれる人がいるから、お子さまたちは頑張れるはず。お子さまの様子で気がかりなところが見られましたら、お気軽にスクールカウンセラーまでご相談ください。

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

電話相談のご案内

「子供 SOS ほっとライン 24」

子供や保護者の方が、いじめや子どもの SOS について、相談できます。

夜間、休日をふくめて、24 時間電話相談を受け付けています。

(通話料はかかりません)

0120-0-78310

(なやみ・いおう)





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)

☐ 担任の先生

☐ _____先生

☐ 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

☐ 心の教室相談員・カウンセラー

☆ 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。