



# 相談室便り

一宮市立千秋中学校  
2026年 1月号

新しい年が始まりました。みなさんにとって、今年の干支・年が駆けのぼるような、飛躍の年になることを願っています。

また、3学期といえば、3年生は進路を決め、1・2年生は次の学年の準備をする大事な時期です。このような時期には、不安や焦りを感じたり、人によっては、強いストレスを感じたりすることがあります。今回は、ストレスから立ち直る力「レジリエンス」について、紹介します。

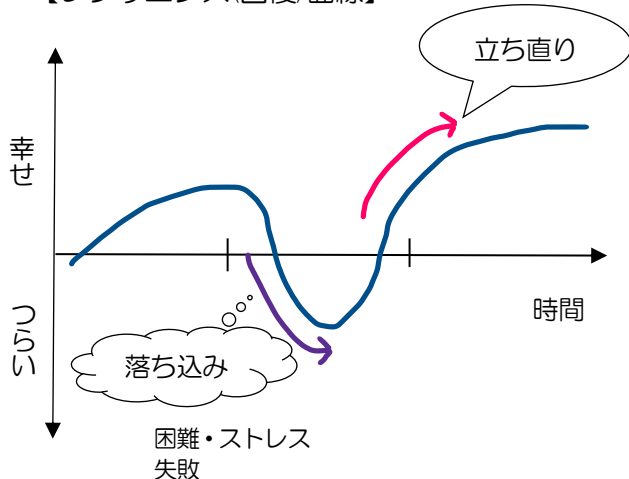
## 心の回復力「レジリエンス」とは？



「レジリエンス」とは、「心の回復力」とも言われ、誰もがもっている心の力です。

ストレスを感じるような困難によって、気持ちが落ち込んだり、イライラしたりして、心の健康が下がっても、そこから立ち直ることができると言われています。

【レジリエンス(回復)曲線】



左の図に、心の回復を曲線で描きました。

誰でも、生まれたときから現在まで、幸せなことばかりでなく、つらいことも経験しているものです。それでも、時間(日にちや年月)が経ち、自分なりに立ち直ったという経験はないですか？その立ち直った経験や力が、みなさんの中にある「レジリエンス」です。

もしも、今つらい経験をしている人がいたら、信頼できる人に話を聴いてもらい、相談するなど、人を頼ってください。



(小林朋子編「しなやかな子どもを育てるレジリエンス・ワークブック」参考)

## 1月の来校予定

月	火	水	木	金
5	6	7 始業式	8 相談員	9 相談員・県SC
12	13 相談員 9:15~14:00	14 県SC	15 相談員	16 相談員 9:15~14:00
19 相談員 10:00~14:00	20 相談員 10:00~14:00	21	22	23 相談員
26 相談員	27 相談員	28 県SC・市SC	29 相談員	30 相談員

来校日(基本)： 相談員 月・火・木・金曜日 10:15~14:00(一部変更あり)  
県SC 水曜日 10:00~16:45  
市SC 水曜日 14:00~17:00

## 保護者のみなさまへ

3学期は、卒業後の進路や次の学年に向けて、大事な時期になります。そこで感じる不安や焦りは、お子さま自身が気づけないこともあります。保護者のみなさまから見て、お子さまに、いつもと違う様子がありましたら、気持ちをほぐしながら、話に耳を傾けてあげてください。

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。