



相談室便い

一宮市立千秋中学校
2026年 2月号

節分の豆まきや恵方巻で福を願う2月は、自分の目標に向かって気持ちを新たにすること大切な時期です。3年生のみなさんは高校入試、1・2年生のみなさんは学年末テストと、それぞれが大きな節目に立ち向かっていると思います。これまでの努力を自信に変えて、今の自分にできること一つずつを、前向きな気持ちで取り組んでいきましょう。

うまくいく力は、くじけても立ちあがる力(レジリエンス)

失敗に直面した際、「なんとかなる」と前を向く楽観性は、困難を乗り越え目標を達成する原動力になります。一方で、「もう無理だ」と悲観してばかりでは、歩みが止まってしまいます。備えは大切ですが、最後は楽観的な視点をもつことが、うまくいく力や、くじけても立ちあがる力につながります。今回は楽観的な思考になるヒントを紹介します。

① 人事を尽くして天命を待つ

今できることを書き出し、それらを全てすませます。そして、「ベストを尽くした! なんとかなる」と気持ちを切り替えます。



きょううまくいく
大丈夫、大丈夫

② 「なんとかなるさ」のおまじない

- ◎ 失敗しても次につながる
- ◎ きっとなんとかなる
- ◎ なんくるないさ
(なんとかなるさ)・・・沖縄方言
- ◎ めえさご
(前に進もう)・・・岩手方言



気持ちが楽になるおまじないを考え、心配なときは何度も唱えます。

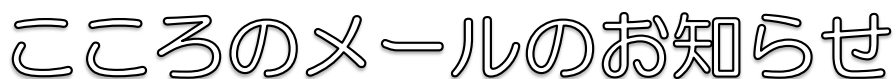
2月の来校日

月	火	水	木	金
2 相談員	3 相談員	4 県 SC	5 相談員	6
9 相談員	10 相談員・県 SC	11 建国記念の日	12 相談員	13 相談員
16 相談員	17 相談員	18	19 相談員	20 相談員
23 天皇誕生日	24 相談員 10:00~14:00	25 県 SC	26 相談員 10:00~14:00	27 相談員 10:00~14:00

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 (一部変更あり)
市 SC(カウンセラー) 水曜日 今月は来校しません

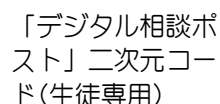
保護者のみなさまへ

大事な試験を前にすると、誰でも不安や緊張感を感じやすくなります。そんなときこそ「きょう大丈夫」「ここまでよく頑張ってきたね」といった前向きな声かけが、お子さまたちの安心につながります。結果だけでなく、これまでの努力や過程を認める言葉をかけていただくと、お子さまたちは自分を信じる力を持ちやすくなります。ご家庭での温かい言葉で、お子さまたちの背中をそっと押してあげてください。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



【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）】

- 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。



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