



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」と前を向く樂觀性は、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」と悲觀してばかりでは、歩みが止まってしまいます。備えは大切ですが、最後は樂觀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。今回は樂觀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、それらを全てすまします。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。



きっとうまくいく
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 横領1000~1400	25 県SC	26 横領1000~1400	27 横領1000~1400

来校日(基本) : 相談員(相談員)
県SC(カウンセラー)
市SC(カウンセラー) 月・火・木・金曜日 10:15~14:00 (一部変更あり)
水曜日 10:00~16:45(一部変更あり)
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「きっと大丈夫」「ここまでよく頑張ってきたね」といった前向きな声がけが、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けすると、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



こころのメールのお知らせ

相談室は、昼放課と帰りの会後、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）

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