



# 相談室便り

一宮市立千秋中学校  
2026年 3月号

冬の寒さもやわらぎ、春の訪れを感じる頃となりました。早いことに、今年度も残りわずかです。4月には、3年生は新しい進路へ、1年生、2年生は次の学年へと進みます。新しい生活を前に、不安に感じる人があれば、信頼できる人に話をし、安心して新生活を始めてほしいと思います。



## 3年生のみなさん、ご卒業おめでとうございます。

日々の学校生活の中で、元気に挨拶ができ、行事などを含めて、何事にも全力で取り組む姿がとても印象的でした。仲間と過ごした3年間は、これから生きていく上で、大きな糧となります。新しい環境でも持ち前の明るさとやり遂げる力を大切に、自分らしく羽ばたいてください。

心の教室相談員

卒業という節目に、伝えたいことは、「環境が変われば、人は変わる」ということです。新しい環境、新しい人との出会いは、これまでと違う自分の一面を出し、自分が変わるチャンスです。新しい人に、自分から声をかけてみるなど、小さなことから、始めてみましょう。

スクールカウンセラー



## 3月の来校予定

### 1年生、2年生、3年生のみなさんへ 新生活・新学期に向けて

4月には、新しい生活が始まります。新しい環境では、不安になる場面があるかもしれません。でも、不安は、期待の裏返しとすることもできます。もし、不安になったら、「私は、これから始まることに期待している」と、考え方を試してみようか。きっと、不安な気持ちは、勇気に変わるでしょう。

月	火	水	木	金
2 相談員	3 相談員	4 県 SC・市 SC	5 相談員	6 卒業式
9 相談員 11:00~14:00	10 相談員 11:00~13:30	11 県 SC	12 相談員 10:30~14:00	13 相談員 10:30~14:00
16 相談員	17 相談員	18 県 SC	19	20 春分の日
23 相談員・県 SC	24 修了式	25	26	27

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(カウンセラー) 水曜日 10:00~16:45  
市 SC(カウンセラー) 水曜日 9:30~12:30

### 保護者のみなさまへ

3年生の保護者の皆さま、お子さまのご卒業おめでとうございます。また、相談室の活動にご理解いただけましたことに、感謝しています。1年生、2年生の保護者の皆さまには、進級を控え、お子さまの学習、生活、友人関係等で、気になる様子がありましたら、お気軽にご相談ください。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



# 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

☆ どんなことと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。