



相談室便り

一宮市立千秋中学校
2026年 5月号

新学期が始まって、早くもひと月ほどが過ぎました。1年生のみなさんは、初めてのことばかりで緊張の連続だったり、戸惑う場面が多かったのではないのでしょうか。2・3年生のみなさんも進級して学級が変わり、新しい仲間と共に毎日を過ごしてきました。こうした環境の変化の中で、知らないうちに気を張ったり、不安を感じたりしていた人がいるかもしれません。そんなときは無理をせず、ゆっくり休む時間をつくるのが大切です。心と体を整えつつ、自分のペースでできることから始めて、少しずつ周りの環境に慣れていきましょう。



あせらず じっくり 自分のペースで

新しい学級での生活が始まって約1か月。少しずつ周りの様子が見えてきた反面、「早くなじまなきゃ」とあせる気持ちが出てくる時期です。また、授業中に行われるグループ活動、ペア活動などの場で、「緊張をして何を話せばよいか分からない。」と不安になる人がいるかもしれません。でもそれは、あなたが一生懸命、周りに向き合おうとしている証拠です。今はあせらず、じっくり、自分のペースで新しい関係を築いていきましょう。



5月の来校予定

月		火		水		木		金	
								1	榎垣 9:00~14:00
4		5		6		7	榎垣 9:00~14:00	8	榎垣 9:00~14:00
11	相談員	12	相談員	13	カウンセラ ー	14	相談員	15	相談員
18	相談員	19	相談員	20		21	相談員	22	相談員
25		26		27	カウンセラ ー	28	榎垣 9:00~14:00	29	榎垣 9:00~14:00

来校日(基本)： 相談員 月・火・木・金曜日 10:15~14:00 (一部変更あり)
カウンセラー 水曜日 10:00~16:45
カウンセラー 水曜日 9:30~12:30

保護者のみなさまへ

5月の連休明けは、入学・進級から一段落する時期と季節の変わり目が重なるので、心や体に疲れが出やすいといわれています。ふだんから何気ない会話で、お子さまの興味や友だち関係を知り、もしお子さまが何か困ったときには、その気持ちを聞いてあげられるとよいですね。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。

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。