



相談室便い

一宮市立千秋中学校

2026年 9月号

まもなく、2学期が始まります。今、皆さんの心と体は、どんな状態でしょうか？

夏休み明けは、生活リズムの変化や学校生活への不安から、心身に疲れが出やすい時期です。焦らず、少しずつ、生活リズムを、「夏休みモード」から「学校モード」に戻していくことが大切です。

生活リズムを取り戻すために



長い休みの後は、生活リズムの切り替えが難しく、心と体がついていけないことがあります。心のエネルギーが減ってくると、体や行動に変化が出てきます。最近の自分の様子で、気になることはありませんか？

当てはまる所に✓を付けてみましょう。

心の変化

- ☐ イライラする
- ☐ 気分が落ち込む
- ☐ やる気が出ない、集中できない

体の変化

- ☐ 頭やお腹が痛くなる
- ☐ 眠れない、朝起きられない
- ☐ 食欲がない、または、食べ過ぎる

行動の変化

- ☐ 人と話すのがおっくうに感じる
- ☐ スマートフォンが手放せない

1 朝、決まった時間に起きる

睡眠は、生活リズムの土台を作ります。前夜に夜更かししても、決まった時間に起きましょう。

2 時には、自分を許してあげる

初めから100%の力で頑張ろうとせず、「まあ、今日はこれくらいでいいか」と自分を許す心のゆとりをもちましょう。

3 リラックスする

下校後や休日は、心身を休める時間を意識して作りましょう。

4 誰かに話してみる

家族や友だち、先生などに、「疲れた」、「不安だ」と話してみると、気持ちが軽くなります。

(日本臨床心理士会 HP「ストレスってなに？」他参考)

9月の来校予定



月	火	水	木	金
	1 始業式	2 SC	3 相談員	4 相談員
7 相談員	8 相談員	9 市SC・SC	10 相談員	11 相談員
14 相談員	15 相談員	16	17	18
21	22	23	24 相談員	25 相談員
28 相談員	29 相談員	30 SC		

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
(市カウンセラー) 水曜日 14:00~17:00

保護者のみなさまへ

2学期が近づき、お子さまたちのご様子は、いかがでしょうか。夏休み明けは、生活リズムの切り替えが難しく、「朝起きられない」、「イライラする」などのサインが出やすい時期です。まず生活リズムを取り戻すことが大切ですが、お子さまが不安や心配を抱えていないか親子で話をしたり、一緒に過ごしたりする時間を持てるとよいですね。

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。

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。