



# 相談室便り

一宮市立千秋中学校  
2026年 10月号

合唱祭や体育祭の練習が続いています。校内に活気があふれている一方、普段と違う毎日に心や体も疲れがたまりやすい時期です。家に帰るとぐったりとしてしまう場合は、心が休息を求めているサインです。自分に合った方法で、こまめにエネルギーの充電ができると良いですね。

## おうちでできる簡単17フレッシュ

行事をがんばるためにも、心と体をしっかり休めることは大切です。本番にむけて走り続けるためにも、上手にエネルギーを充電する工夫を取り入れてみませんか。

### ① ぬるめのお湯にゆっくりつかる

可能ならばシャワーだけで済ませず、少しぬるめのお湯（38度から40度くらい）に10分ほどつかると、緊張してこわばった筋肉がほぐれます。また体が温まることによって、質の良い睡眠につながり、疲れが取れやすくなります。



### ② 画面から離れて「五感」を休ませる

行事前は大きな声や音、周囲の動きで目や耳が常に刺激を受けています。寝る1時間前には、スマートフォンの画面を見ないようにし、静かな部屋で目を閉じたり、好きな香りをかいだりして、外部からの情報を一時的にシャットアウトしてみましょう。



## 10月の来校予定

| 月      | 火                | 水          | 木                | 金                |
|--------|------------------|------------|------------------|------------------|
|        |                  |            | 1 相談員            | 2 相談員 1000~1400  |
| 5 相談員  | 6 相談員            | 7          | 8                | 9 相談員            |
| 12     | 13 相談員 1000~1400 | 14 カウンセラー  | 15 相談員 900~1200  | 16 相談員 900~1400  |
| 19 相談員 | 20 相談員           | 21 市カウンセラー | 22 相談員           | 23 相談員           |
| 26     | 27 相談員 1000~1400 | 28 カウンセラー  | 29 相談員 1000~1400 | 30 相談員 1000~1400 |

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 9:30~12:00

## 保護者のみなさまへ

朝晩の冷え込みから体調を崩しやすい時期ですので、お子さまとご自身の体調管理に気を付けていただきますようお願いいたします。また、お子さまや子育てにおいて、何か気がかりなことがありましたら、スクールカウンセラーまでご相談ください。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。