



相談室便い

一宮市立千秋中学校

2026年 11月号

朝晩の冷え込みが増し、木々の葉が色づき始めてきました。2学期も後半に入り、体育祭の練習や部活動、進路の準備など、忙しい日々が続いている人も多いのではないのでしょうか。思い通りにいかないことや、ちょっとした失敗に、「大変だな」「私ってダメだな…」と落ち込んでしまうこともあるかもしれません。そのような時におすすめしたいのが、見方を少し変えて、前向きな気持ちを引き出す「リフレーミング」という考え方です。

「リフレーミング」で、前向きに考えてみよう

「リフレーミング」とは、「フレーム(わく組み)」を掛けかえる、つまり、起きている出来事を別の角度から眺め、とらえ直すことです。スマートフォンのカメラを思い浮かべてください。

目の前の「思い通りにいかないこと」や「失敗」だけに注目すると、カメラの画面はイヤなことが大きく映り、「私ってダメだな…」と感じてしまいます。しかし、画面を引いて全体を写したり、違う角度からレンズを向けたりすると、これまで見えなかった「新しい発見」があるかもしれません。

たとえば…

- テストの結果が、良くなかった…
- 部活動や試合でミスをした
- 友だちとの約束が、キャンセルになってしまった
- やりたいことが多すぎて、忙しい

前向きな考え方に



- 「自分の弱点や ‘のびしろ’ が分かって、良かった」
- 「次の練習で、何をしたらよいか分かった」
- 「自分の自由時間に使える！」
- 「夢中になることがあるっていう証拠」

リフレーミングは、無理に、前向きになるよう、すすめるものではありません。見方を変えたらどうなるか、試してみてください。

(NPO フトゥーロ著「あたまと心で考えよう SST ワークシート思春期編」他参考)

11月の来校予定

月	火	水	木	金
2 相談員	3	4 SC	5 相談員 9:00~14:00	6 相談員 9:00~14:00
9 相談員	10 相談員	11 市 SC・SC	12	13 相談員
16 相談員	17 相談員	18	19 相談員	20 相談員
23	24 相談員	25 SC	26	27 学校ホリデー
30 相談員				

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 14:00~17:00

保護者のみなさまへ

秋から冬にかけて、いつもより気持ちが落ち込みやすくなる人が増えると言われています。もし、お子さまが落ち込んでいる時には、お子さまの気持ちに寄り添い、「別の見方もあるよ」とヒントを与えてみてはどうでしょうか。お子さまが、物事をとらえ直し、気持ちを切り替える助けになります。お子さまのご様子で、気がかりなことがありましたら、スクールカウンセラーとの相談をご活用ください。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。