



さんさん



メンタルヘルスたより
一宮市立西成東部中学校
2025 年 4 月
第 1 号

西成東部中学校の皆さん。
入学・進級おめでとうございます。新しいクラス、学年はどうですか？
自分のペースでまずは今の環境に慣れていきましょう。
スクールカウンセラー・心の相談員は今年も代わらないメンバーとなりました。今年度もよろしくお願いします。



自分で自分の事を話してみよう

～自己紹介のコツ～

新しい学校・新しいクラスの仲間・先生方など、まだ親しくない人と関わるのって少し緊張しませんか？

「この人はどんな人なんだろう？」「なんて声かけよう？」と 4 月は特に人間関係に気を遣う時期なのではないかと思います。

もしかすると、相手も同じことを思っているかもしれません。

相手のことを知りたいと思うのであれば、まずは自分自身を知り、自己紹介をするとよいのではないかと思います。



みなさん自己紹介は得意ですか？今回は自己紹介のネタとなるものを下の表にしました。ぜひ参考にしてみてくださいね。

また、スクールカウンセラーと心の相談員の自己紹介もよかったら読んでみてください。

～自己紹介のネタ集～

- | | |
|--------------------------|------------------|
| ・好きな（キレイな）色は？ | ・好きな（キレイな）食べ物は？ |
| ・好きな（キレイな）時間は？ | ・好きな（キレイな）教科は？ |
| ・今やっていて楽しい時間は？ | ・今年頑張ろうと思う事は何？ |
| ・無人島に持っていくもの 1 つ選ぶとしたら何？ | ・自分を動物にたとえとしたら何？ |

スクールカウンセラー

名前：

基本の勤務曜日：水曜日

時間： 9：30-15：30

好きなこと：ポイントを集める事

好きな食べ物：コーンコロッケ・イチゴ

<みなさんへ>

こんにちは。おしゃべり大好きです！

職員室も廊下側に近い場所にいるので気軽に話しかけてください！

心の教室相談員

名前：

基本の勤務曜日：月・火・木・金

時間： 9：00-14：00

好きなこと：登山

好きな食べ物：お肉・柿の種

<みなさんへ>

こんにちは。校内をてくてく歩きまわっています。みんなの声、聞かせて下さい。

4月の来校予定表				
月	火	水	木	金
	1	2	3	4
7	8	9 入学式 始業式	10 ☆ 9:15-14:00	11 ☆ 9:15-14:00
14 ☆ 9:15-14:00	15 ☆ 9:15-14:00	16	17 ☆ 9:15-14:00	18 ☆ 9:15-14:00
21 ☆ 9:15-14:00	22 ☆ 9:15-14:00	23 ◎ 9:30-15:30	24 ☆ 9:15-14:00	25
28	29 昭和の日	30 ◎ 9:30-15:30		

※◎…県スクールカウンセラー

※☆…心の教室相談員

※保護者の方も、ぜひご利用下さい。



いちみん相談室

学校で使用している Chromebook や自宅のパソコン、スマートフォンから生徒のみなさんが悩み相談を申し込むことができる「いちみん相談室」サイトを運用しています。

「いちみん相談室」には、グーグルフォームを利用した「デジタル相談ポスト」のほか、学校以外の相談機関を紹介する「ほかの相談窓口」が開設されています。「いちみん相談室」には西成東部中学校のホームページのリンクコーナーからアクセスできます。



～相談用紙について～

「最近、なんだか寝られない」「なんかモヤモヤする」など、ありませんか？

直接お話をすることは緊張する人もいると思います。

そんな時は保健室前にある相談箱を利用してください。

保健室前にある相談用紙に記入しても、下にある相談用紙を切り取って記入しても構いません。相談箱に入れてくださいね。

【 相談用紙 】		
年	組	名前
☆相談したい人は誰ですか？（希望があれば○を付けてください）		
ア 担任の先生	イ 学年の先生	
ウ 相談係の先生	エ 相談員の先生	
オ スクールカウンセラー（SC）の先生		
カ その他（		先生）
☆希望する相談方法を選んで○を付けてください		
ア 直接話す		
⇒相談内容はどんな事ですか？		
①学校について ②友達関係について ③部活について		
④勉強について ⑤家の事について ⑥その他（		
⇒希望の日にちを3つ書いてください。（SC・相談員を選んだ場合は毎日来ていないのでお便りで来ている日にちを確認しましょう）		
①（ 月 日）②（ 月 日）③（ 月 日）		
イ 手紙を書く		
⇒思っている事を書いて用紙と一緒に相談箱に入れてください		
⇒返事はどの方法がいいですか？		
①職員室に取りに来る ②相談室に取りに来る		
③担任の先生に渡してもらう ④SC・相談員がクラスに行って渡す		
ウ その他（		

【 相談用紙 】		
年	組	名前
☆相談したい人は誰ですか？（希望があれば○を付けてください）		
ア 担任の先生	イ 学年の先生	
ウ 相談係の先生	エ 相談員の先生	
オ スクールカウンセラー（SC）の先生		
カ その他（		先生）
☆希望する相談方法を選んで○を付けてください		
ア 直接話す		
⇒相談内容はどんな事ですか？		
①学校について ②友達関係について ③部活について		
④勉強について ⑤家の事について ⑥その他（		
⇒希望の日にちを3つ書いてください。（SC・相談員を選んだ場合は毎日来ていないのでお便りで来ている日にちを確認しましょう）		
①（ 月 日）②（ 月 日）③（ 月 日）		
イ 手紙を書く		
⇒思っている事を書いて用紙と一緒に相談箱に入れてください		
⇒返事はどの方法がいいですか？		
①職員室に取りに来る ②相談室に取りに来る		
③担任の先生に渡してもらう ④SC・相談員がクラスに行って渡す		
ウ その他（		