

# 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7月  
第4号

皆さんこんにちは。

もうすぐ夏休みを迎えます。みなさん、予定はありますか？普段できないような体験ができるといいですね。

## 生活リズムを意識しよう！

いよいよ夏休みが目前になりましたね。

「やっとうっくりできる」「読みたい本を読める」「今年はどこに旅行に行こうかな」等それぞれ楽しみにしている事があると思います。

一方で、休みが続くとどうしても生活リズムが崩れてしまいますよね。

多少崩れる事は仕方がないのかなと思いますが、崩しすぎてしまうのは少し危険です。

生活リズムが崩れると昼夜逆転してしまい、やる気が出なくなったり、集中力が続かなくなったりします。また、周囲の人と触れ合う機会が減り、気持ちが落ち込んでしまう人もいます。



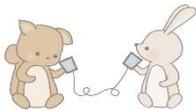
有意義な時間を過ごすためにも、生活リズムは崩しすぎない事をお勧めします。

## 夏休み中にもし困りごと・心配事が起きたら…

日常を振り返ってみると、何か嫌な事があっても、授業を受けたり、友達や先生と話したりすることで気分が落ち着くことはよくある事なのではないかと思います。

人と会う機会や会っている時間が短くなる夏休みに、もし気分が落ち込んだらどうしましょう？

今回は少しだけ、皆さんがもしもの時に活用できそうな相談機関を紹介します。



### ～相談機関の一例～

- ・子ども悩み事相談（子ども家庭相談課）（月～金：8：30-12：00 13：00-17：15）

電話：0586-28-9152

- ・こどもそうだんポスト（一宮市教育委員会）

一宮市公式ウェブサイトのトップページ「教えて！学校情報」からメールで相談ができる

- ・24時間子供 SOSダイヤル（全国統一ダイヤル）（毎日 24時間対応）

電話：0120-0-78310（IP電話は一部つながらない）

- ・ヤングテレホン（愛知県警察本部少

年課）（月～金：9：00-17：00 祝日・年末年始は除く）

電話：052-764-1611

メール：[syounenn-support@police.pref.aichi.lg.jp](mailto:syounenn-support@police.pref.aichi.lg.jp)

参考 一宮市ホームページ 子育て・教育 > 子ども家庭相談 > 子ども悩みごと相談

困った時は西成東部中学校ウェブサイトのトップページの一番下に「いちみんな相談室64」というタグをクリックしてみてくださいね。もちろん、学校には先生方がいる時もあるので、「まずは学校に電話をしてみる」というのも方法の1つです。

7月の来校予定表				
月	火	水	木	金
	1 ☆ 9:15-14:00	2 ◎ 9:30-15:30	3 ☆ 9:15-14:00	4 ☆ 9:15-14:00
7 ☆ 9:15-14:00	8 ☆ 9:15-14:00	9 ◎ 9:30-15:30	10 ☆ 9:15-14:00	11 ☆ 9:15-14:00
14 ☆ 9:15-14:00	15 ☆ 9:15-14:00	16 ◎ 9:30-15:30	17 ☆ 9:15-14:00	18 ☆ 9:15-14:00
21 海の日 25	夏休み			25 25

※◎…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ウェブサイト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おう 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おう ④SC・相談員がクラスに行って渡す	
ウ その他（	