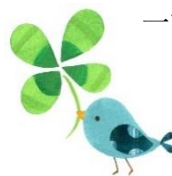


さんさん



メンタルヘルスたより
一宮市立西成東部中学校
2025 年 5 月
第 2 号

みなさんこんにちは。
新学期が始まり 1 か月が経ちました。みなさん疲れが溜まっていませんか？
環境が変わると、身体に力が入ったり、心の緊張感が高まったりして疲れやすくなります。少しずつ力を抜いて、新しい環境に慣れていくことができるといいですね。

もうすぐ定期テスト！

学習の予定のたて方のコツを知ろう



みなさん、もうすぐ中間テストが始まります。
1 年生の皆さんにとっては、初めての定期テストになります。
小学校とは違い今まで学んだことを振り返る作業は、範囲も広く上手く予定を立てる事がポイントになってくるのではないかと思います。
3 年生の皆さんも、これからの入試対策は今までの定期テストの範囲よりもはるかに広いものになり、予定を立てる事が大切になるのではないのでしょうか。
今日は予定を立てる時のポイントをお伝えしようと思います。
良かったら参考にしてくださいね。

学習の予定をたてるときのポイント

① 1 日の中で「学習できる時間」を確認する。

例えば、1 週間の中でも「○曜日は習い事がある」「この日は学校が早く終わる（遅く終わる）」「この時間はいつもご飯を食べている」「この時間には寝たい」など日々によって、家庭でゆっくり学習できる時間は異なってくるのではないかと思います。
まずは「無理せずに学習できる時間がどれくらいあるのか」を知りましょう。

② 予定を詳しく書く

「この日は国語」ではなく「○日；×時～×時→国語の P□～P■まで」と具体的に計画を立てると良いでしょう。
その際に時間内に終わるように設定できると、すごくいいと思います。
最初は時間配分が分からない事もあると思いますので、ゆとりをもって設定できるといいですね。

（その日の計画が終わって余裕があるときは次の日の予定に進んでもよいと思います）

③ 「調整日」を作る

計画が思ったように進むとは限りません。

「調整日」を作る事によって、計画通りにできなくても「調整日にやろう」と心にもゆとりができ、集中して学習に取り組むことができると思います。



自分に合った学習方法を見つけてくださいね。

5月の来校予定表				
月	火	水	木	
			1 ☆ 9:15-14:00	2 ☆ 9:15-14:00
5 こどもの日	6 振替休日	7	8 ◎8:30-12:30 ☆12:00~16:00	9 ☆ 9:15-14:00
12 ☆ 9:15-14:00	13 ☆ 9:15-14:00	14 ◎ 8:30-16:15	15 ☆ 9:15-14:00	16 ☆ 9:15-14:00
19 ☆ 9:15-14:00	20 ☆ 9:15-14:00	21 ◎8:30-12:30 ☆12:00~16:00	22 ☆ 9:15-14:00	23 ☆ 9:15-14:00
26 ☆ 9:15-14:00	27 ☆ 9:15-14:00	28 ☆ 9:15-14:00	29 ◎12:00~16:00 ☆8:00~12:30	30 ☆ 9:15-14:00

※◎…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。

【 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 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 ④SC・相談員がクラスに行って渡す		
ウ その他（		