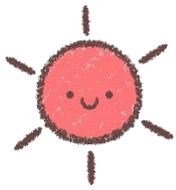


# さんさん



メンタルヘルスたより  
一宮市立西成東部中学校  
2025年6月  
第3号

皆さんこんにちは。  
急に暑い日が増え始めましたね。体調はどうか？水分をたくさんとって無理せずに過ごしましょうね。

## こんな時どうする？

みなさんに少しクイズを出したいと思います。

あなたは、友達から相談を受けました。  
話を聞いたあと友達を励ます気持ちで「そんなの大した事ないよ」「よくある事なんじゃない？」と声を掛けました。  
すると友達はテンションが下がった様子になりました。

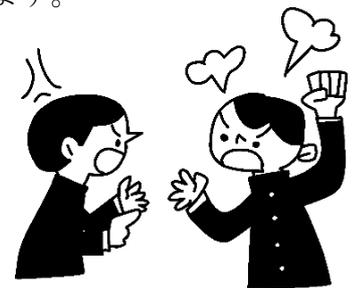


さあ、問題です。

「あれ？なんか思った反応と違う」と感じたあなたは、その後どのような対応をしますか？

さあ、どうでしょう？

このような状況って実はよくある事の1つなのではないかと思います。  
時には「どうして？」とこちらも困ってしまって、二人ともがテンションが下がった状態になる事もあります。



また「そういうつもりではない」と伝えてもなんかお互いにモヤモヤしてしまうし、「じゃあ私に相談しないでよ」と言ったらさらにトラブルになってしまいますよね。

会話の中での「やっちゃったあ」を修正することはとても難しいと思います。

お互いがスッキリする方法の1つとして「ごめんね」を伝え「訂正させて」と言って、もう一度友達に寄り添った言葉を伝えるといいと思います。

もし、コミュニケーションで困った事があったら、いつでも相談しに来てください。



6月の来校予定表				
月	火	水	木	金
<b>2</b> ☆ 9:15-14:00	<b>3</b> ☆ 9:15-14:00	<b>4</b> ◎ 9:30-15:30	<b>5</b> ☆ 9:15-14:00	<b>6</b> ☆ 9:15-14:00
<b>9</b> ☆ 9:15-14:00	<b>10</b> ☆ 9:15-14:00	<b>11</b> ◎ 12:30-16:30	<b>12</b> ☆ 9:15-14:00	<b>13</b> ☆ 9:15-14:00
<b>16</b> ☆ 9:15-14:00	<b>17</b> ☆ 9:15-14:00	<b>18</b>	<b>19</b> ☆ 9:15-14:00	<b>20</b> ☆ 9:15-14:00
<b>23</b> ☆ 9:15-14:00	<b>24</b> ☆ 9:15-14:00	<b>25</b> ◎ 8:30-16:15	<b>26</b> ☆ 9:15-14:00	<b>27</b> ☆ 9:15-14:00
<b>30</b> ☆ 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（	