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 9 月
第 5 号

皆さんこんにちは。
早いもので、あっという間に夏休みも終わってしまいました。みなさんはどんな夏休みでしたか？
休み明けは心身共にしんどい時もあると思いますが、ゆっくり学校生活に戻っていきましょうね。

チャット GTP に聞いてみた！

～どうして夏休み明けって学校に行きたくないの？～

夏休みが終わって、また学校生活に戻る事が「しんどいなぁ」「いやだなぁ」と思う時もありますよね？なんでそんな気持ちになるのかをチャット GPT に聞いてみました。
すると「休みの間の自由な時間と環境の変化」に要因があるのではないかとの事でした。
確かに夏休みは、自分のスケジュール管理でリラックスをして過ごすことができたけれども、学校は集団生活のルールや決まりごとがあったり、学習や友達との時間に戻ったりする必要があり、少し窮屈に感じる事が誰にでも起こりうるのではないかと思います。

もし窮屈さを感じたり「学校に行きたくない」と感じた時は下の方法を試してみましょう。

気持ちを整える方法

① 「学校での楽しい事」を考えてみる
「友達と直接話せる」「好きな先生と会話ができる」「好きな授業で新しい事が学べる」など学校に来たからできる事を考えてみましょう。

② 気持ちを書き出してみる
紙に今の気持ちを書き出してみるのも一つです。書いたものを冷静に見つめる事で何が嫌なのか、どうしたら気持ちが楽になるのかが見えてくる可能性があります。

③ 深呼吸をする
ゆっくり呼吸をすることで気持ちが落ち着きます。ゆっくり吐くことがポイントです。

④ 好きなことをする
例えば絵を描いたり、友達と話したり、本を読んだりすることで気持ちがリフレッシュすることはありませんか？休み時間にできる事を少し意識すると、気持ちが上向きになるかもしれません。

⑤ 誰かに話す
どうしても気持ちがモヤモヤする、何をしても楽しくない時は誰かに話してみませんか？友達・家族・先生・相談員・SC…周りのお話しできそうな人に話してみましょう。

9月の来校予定表				
月	火	水	木	金
1 ☆ 9：15-14：00	**2** ☆ 9：15-14：00	**3** ◎ 9：30-15：30	**4** ☆ 9：15-14：00	**5** ☆ 9：15-14：00
8 ☆ 9：15-14：00	**9** ☆ 9：15-14：00	**10** ◎ 9：30-15：30	**11** ☆ 9：15-14：00	**12** ☆ 9：15-14：00
15 敬老の日	**16** ☆ 9：15-14：00	**17**	**18** ☆ 9：15-14：00	**19** ☆ 9：15-14：00
22 ☆ 9：15-14：00	**23** 振替休日	**24** ◎ 9：30-15：30	**25** ☆ 9：15-14：00	**26** ☆ 9：15-14：00
29 ◎ 9：30-15：30	**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」というサイトがあります。
「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」や「いちみんアドバイス」があります。**「いちみん相談室」には西成東部中学校のウエブサイトのリンクのタブからアクセスできますよ。**

～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？（希望があれば〇を付けてください）			
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〇を付けてください			
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？（希望があれば〇を付けてください）			
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〇を付けてください			
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（　　）			