



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 10 月
第 6 号

皆さんこんにちは。
だんだんと朝晩が涼しくなり、季節の変化が感じられるようになりましたね。
体調管理はできていますか？体調が優れないと、心もしんどくなります。学校生活では体育祭や合唱祭とイベントもありますので、しっかり、整えていきましょう。



チームワークを高めるためのポイント



いよいよクラスのチームワークが試されるイベントが近くなりました。
みなさん上手くコミュニケーションは取れていますか？
体育祭や合唱祭はもちろん、一人一人の力も大切ですが、チームワークも大事なポイントです。コミュニケーションを上手にとる事で想像以上のパワーを発揮することができます。
今回はチームワークを高めるコミュニケーションのポイントを紹介します。

ポイント

1. 人の話をよく聞こう

複数いるチームメイトのお話はよく聞きましょう。その人が何を目標としているのか、どんなことを考え、何が今課題なのか、しっかり聞くことで、チームとしてサポートできるものも見えてくるかもしれません。



2. 自分の意見は具体的に伝えよう

例えば「まあ、なんとかかなるでしょ」という発言は「やってみないとわからない」のか「このメンバーなら勝てそう」と感じて少し余裕を感じているのか、その人がどう考えているのかわからないですね。

自分がどう感じているのかは具体的に伝えましょう。たとえ「負けそう」と感じて、なぜそう感じたのか、そこをフォローできる方法はないのかを探っていくと良いのではないかと思います。

3. 自分とは違った意見もしっかり受け止めて検討しよう

一人一人考えが違うのは当たり前です。違った意見があるのは、違った視点をもつチャンスでもあります。その人の考えをまずは聞くこと・理解することで可能性が広がってくることもあるかもしれません。



4. 共通の目標を設定して、みんなでしっかり認識しよう

<体育祭の目標は？>といわれると「優勝」「1位をとる」がすぐにイメージすると思いますが、少しハードルが高いなあと思うこともあるかもしれません。

「バトンを落とさない」「声を出して連携をする」「パスは正確に行う」等、結果ではなく行動の中の目標を設定し、みんなで共有するとわかりやすく、一体感も出るのではないかと思います。

10月の来校予定表				
月	火	水	木	金
		1	2 ☆ 9:15-14:00	3 ☆ 9:15-14:00
6 ☆ 9:15-14:00	7 ☆ 9:15-14:00	8 ◎ 9:30-15:30	9 ☆ 9:15-14:00	10 ☆ 9:15-14:00
13 スポーツの日	14 ☆ 9:15-14:00	15	16 ☆ 9:15-14:00	17 ☆ 9:15-14:00
20 ◎ 9:30-15:30	21 ☆ 9:15-14:00	22 ◎ 9:30-15:30	23 ☆ 9:15-14:00	24 ☆ 9:15-14:00
27 ☆ 9:15-14:00	28 ☆ 9:15-14:00	29 ◎ 9:30-15:30	30 ☆ 9:15-14:00	31 ☆ 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ェ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○を付けてください）	
ア 担任の先生	イ 学年の先生
ウ 相談系の先生	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 相談系の先生	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（	