



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

令和7年12月 第8号

みなさんこんにちは。急に寒くなりましたね。みなさんは「冬」は好きですか？

空気が透き通っている感じや、夜になるとイルミネーションがキラキラと輝いている様子を見ると「もう冬なんだなあ」と季節の変わり目を感じますね。

今日あった事を書いてみよう！

皆さんに質問です。

「昨日あったいいことを3つ、教えてください」

さあ、答えは出ましたか？

例えば「給食（夕飯）に好きなものが出た」「授業でいい発言ができた」「自分のいいタイミングで入浴ができた」「友達との会話が弾んだ」など、1日を振り返って、小さな事でも「いいこと」を複数個見つけることができましたか？

もし、見つけることができたら、ぜひそれをノートに書いてほしいなと思います。

人はポジティブな気持ちが高まっている時は、ポジティブな考え方になります。一方でネガティブな気持ちが高まっている時は、ネガティブな考え方になります。

ポジティブな感情を高めることによって、自分に自信が持てるようになるといわれています。

ノートに書くことで、より鮮明に記憶として残り「今日もいいことあったな」と感じることができるようになります。



最近疲れていませんか？

最近、寒暖差が激しく、少し寒くなってきました。

皆さん、体調はどうですか？「身体は元気なんだけど、なんだか疲れている」「だるい」「やる気が、いまいち、出てこない」ということはないですか？

だるさを軽減させる方法として、いくつか紹介をします。

① 湯船にゆっくりつかろう

入浴すると、血行が良くなり、疲労回復にも効果があるといわれています。

シャワーだけでなく、ゆっくりと湯船につかるといいですね。

② いい睡眠をとろう

質のいい睡眠をとる事で疲れも取れます。最近夜が寒くなってきたが、お布団の調節はできていますか？

③ 適度な運動をしよう

運動をすることで心も体も軽くなった経験はありませんか？

無理のない程度に運動を心がけられると良いですね。

月	火	水	木	金
1 ◎ 9:30-15:30	2 ☆ 9:15-14:00	3	4 ☆ 9:15-14:00	5 ☆ 9:15-14:00
8 ☆ 9:15-14:00	9 ☆ 9:15-14:00	10	11 ◎ 9:30-15:30	12 ☆ 9:15-14:00
15 ☆ 9:15-14:00	16 ☆ 9:15-14:00	17 ◎ 9:00-12:00	18 ☆ 9:15-14:00	19 ☆ 9:15-14:00
22	23		25	
29	30			

※◎…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（ ）		