



さんさん



メンタルヘルスタより

一宮市立西成東部中学校

令和8年1月 第9号



みなさんあけましておめでとうございます。

いよいよ2026年になりました。みなさんはどんな1年にしたいですか？

2026年は、冬季オリンピックや、FIFAワールドカップ、秋には愛知県でアジア競技大会が行われる年です。アジア競技大会の中でもバドミントンは一宮が会場になっているようですよ。

それぞれ、目標をもって、素敵な一年になるといいですね。



ついつい気にしちゃう！その気持ちを解明！ ～カラーバス効果について～

皆さん朝のTVやネット上で「今日のラッキーアイテムは〇〇」「××はこんなにいい効果がある」と聞くと、気になりませんか？聞いていないつもりでも、実はしっかりと聞こえていて、その日からついつい気にしてしまったり、ラッキーだといわれたものに目がいったりしませんか？

実はこのような気持ちになる事を「カラーバス効果」と言います。

「カラーバス効果」とは自分がその時に興味関心がある情報については、脳が勝手に、“より意識させよう”とはたらいている仕組みのことをいいます。



今までは興味がなかったものでも、友達との会話から知ったものについて、急に情報が入り込んでくることも、この「カラーバス効果」です。

この「カラーバス効果」を上手く活用して「今日は他者のいいところを探してみよう」「こういう事をしたい」と意識すると情報が入りやすくなるのではないかと思います。

そして質問です。今、自分の中でよく見聞きしている情報はなんですか？

また教えてくださいね。



注意点！今は様々な情報が飛び交っている時代です。情報の偏りや、正しい情報なのかを複数の視点から、しっかりと見極めていきましょうね。

1月の来校予定表				
月	火	水	木	金
			1	2
5	6	7	8 ◎ 9:30-15:30	9 ☆ 9:15-14:00
12 ★休日★	13 ☆ 9:15-14:00	14 ◎ 9:30-15:30	15 ☆ 9:15-14:00	16 ☆ 9:15-14:00
19 ☆ 9:15-14:00	20 ☆ 9:15-14:00	21 ◎ 9:30-15:30	22 ☆ 9:15-14:00	23 ☆ 9:15-14:00
26 ☆ 9:15-14:00	27 ☆ 9:15-14:00	28 ◎ 9:30-15:30	29 ☆ 9:15-14:00	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。



いちみんな相談室

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「いちみんな相談室」サイトを運用しています。

「いちみんな相談室」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。「いちみんな相談室」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（		