



さんさん



メンタルヘルス便り

一宮市立西成東部中学校

令和8年3月 第11号

みなさんこんにちは。少しずつ春の陽気になってきましたね。

気温が温かくなったり、キレイなお花が咲き始めたりすると私はワクワクします。一方で、花粉症で目がショボショボしたり鼻がムズムズしたりしてしまう時もあります。みなさんはどうですか？無理なく過ごしましょうね。



実はみんなはミニカウンセラーだ！！



今年度最後のお便りになりました。

毎月「困ったら、相談に来てね」というメッセージを送り続けてきました。

でも、実は皆さん一人一人がカウンセラーのお仕事を自然にしていることに気づいていますか？



例えば、友達や家族が悩んでいる時・困っている時に、気づいて声をかけることはありませんか？このように同じような立場の人たちが対等な立場で話し合い、支えあうことを「ピアカウンセリング」といいます。

また、少し体調が悪い時に早めに寝る、消化に良い食べ物を選んで食べるなど、ストレスがたまった時に様々な方法で解消したりしませんか？

このように、自分の事を自分でケアすることを「セルフケア」といい、これもカウンセリングの一種となります。

このような行動ができるのは「自分のこと・友達や家族のことをよく知っているから」という基盤があり、それが自信につながっているからです。周りの変化に気づくことができる人ってとても素敵ですよ。

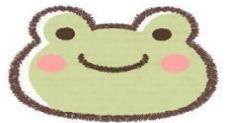
でも「よく知っていると思ったのに、(相手のことが)(自分のことが)よくわからなくなっちゃった」ということもあります。

そんな時は、発熱が何日も続いたときに病院に行くように、専門家のところへ行くことをお勧めします。「わからなくなっちゃった」ことを整理するために、いつでも、相談室に来てくださいね。



3月の来校予定表				
月	火	水	木	金
2 ☆ 9:15-14:00	3 ☆ 9:15-14:00	4 ◎ 10:00-15:00	5 ☆ 9:15-14:00	6 ☆ 9:15-14:00
9 ☆ 9:15-14:00	10 ☆ 9:15-14:00	11	12 ◎9:00-12:00	13 ☆ 9:15-14:00
16 ☆ 9:15-14:00	17 ☆ 9:15-14:00	18	19 ◎9:00-12:00	20 ★休日★
23	24	25	26	27
30	31			

※◎…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（		