



# 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6年10月  
第6号

皆さんこんにちは。だんだんと涼しくなり、過ごしやすい気温になりました。  
夏休みも終わり1か月が経とうとしています。みなさん、疲れていませんか？自分の心や  
身体としっかりお話をしながら過ごしましょう。



こんなことはありませんか？

～心が疲れていると出る SOS～



生活をする中で、心も身体も少しずつ疲れやストレスが溜まっていることはよくあると思  
います。しかし、自分ではなかなか気づくことが難しい時もあります。今回は心が疲れてい  
る時によく症状として出るサインを紹介します。もし、あてはまるサインがあったら、少し  
休憩が必要なかもしれません。その時は自分がリラックスできる方法で癒されてくださ  
いね。

## 疲れているサインの一例



食欲がない or すごく食べる



身体がだるい



なかなか眠れない



一人になりたい



イライラしている



やる気が出ない



息苦しい時がある



何をしても楽しくない



自分を責めてしまう

10月の来校予定表				
月	火	水	木	金
	<b>1</b> ☆ 9:15-14:00	<b>2</b>	<b>3</b> ☆ 9:15-14:00	<b>4</b> ☆ 9:15-14:00
<b>7</b> ☆ 9:15-14:00	<b>8</b> ☆ 9:15-14:00	<b>9</b> ◎ 9:00-13:00	<b>10</b> ☆ 9:15-14:00	<b>11</b> ☆ 9:15-14:00
<b>14</b>  スポーツの日	<b>15</b> ☆ 9:15-14:00	<b>16</b> ◎ 9:00-12:00	<b>17</b> ☆ 9:15-14:00	<b>18</b> ☆ 9:15-14:00
<b>21</b> ☆ 9:15-14:00	<b>22</b> ☆ 9:15-14:00	<b>23</b> ◎ 9:00-12:00	<b>24</b> ☆ 9:15-14:00	<b>25</b> ☆ 9:15-14:00
<b>28</b> ☆ 9:15-14:00	<b>29</b> ☆ 9:15-14:00	<b>30</b> ◎ 9:30-15:30	<b>31</b> ☆ 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。



～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（豊子先生）
オ スクールカウンセラー（SC）の先生（佳奈先生）	
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（豊子先生）
オ スクールカウンセラー（SC）の先生（佳奈先生）	
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（	