



# 心の相談室だより 第2号

令和6年度 弥富北中学校



夏休みが終わり、2学期が始まりました。

毎年のことだと思いますが、9月のはじめは生活の切り替えがむずかしく、それが日々の生活のつらさにつながってしまう人がいます。そんな時、一番初めにすることは生活のリズムを整えることです。寝る時間、起きる時間をしっかり決めて規則正しい生活を送るように心がけましょう。

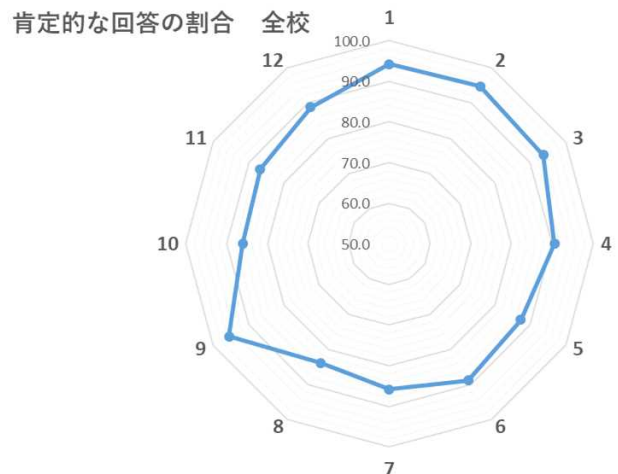
1学期のはじめに、心のアンケートを行いました。覚えていますか。集計結果が出ましたのでお知らせします。年度初めの気持ちを思い出す機会にしてください。

## \*質問項目

1	今、幸せを感じることができる
2	今、安心して生活をするすることができる
3	今、快適に生きていくことができる。
4	自分の夢に向かって努力することができる。
5	つらい状況になった時、乗り越えようとする気持ちを持つことができる。
6	自分のことを大切に思うことができる。
7	いろいろなことにチャレンジをすることができる。
8	夢はかなうと信じるすることができる。
9	好きなことや、夢中になれることを持つことができる。
10	未来に向かって、幸せを感じることができる
11	未来に向かって、安心して生活をするすることができる
12	未来に向かって、快適に生きていくことができる。

- \* 実施期間…4月上旬から5月上旬
- \* 実施方法…タブレットによる回答  
(Googleフォームを使用)  
6段階評価を実施
- \* 回答率 … 91%

資料1 全校集計結果

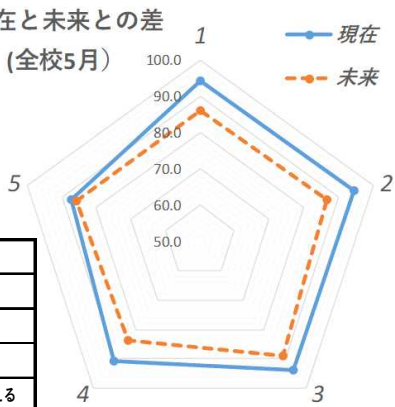


質問項目	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
割合 (%)	94.2	94.7	93.7	90.6	87.3	88.8	85.9	83.9	95.6	86.1	86.7	88.8

## 資料2 現在と未来との比較

### 【北中学校全体の集計結果より】

現在と未来との差 (全校5月)



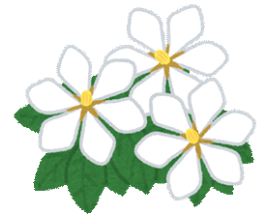
1	幸せ
2	安心
3	快適
4	夢努力
5	乗り越える

資料1より、どの項目も肯定的な回答をする生徒が8割を超していました。なかでも、「はい」と答えた人の割合が一番多かったのが、問9の「好きなことや夢中になれることを持つことができる」でした。一番低かったのが問8の「夢はかなうと信じることができる」でした。

資料2より、同じ質問内容で現在と未来を比較してみると、どの項目も未来への期待感が少し低くなっていました。

少し時間が経っています。今の自分だったらどう答えるかをチェックしてみて、「はい」と答えられない項目が多い場合は、相談の機会を持つことも考えてみるといいかもしれません。

## 心の相談室について



- ◆ 弥北中では、みなさんの学校生活をサポートするために、心の相談室を利用することができます。
- ◆ みなさんが日ごろ困っていることや悩んでいることなどについて、スクールカウンセラーがお話を聴き、それについて2人で考えるところです。
- ◆ カウンセリングは、相談者とカウンセラーが一緒につくり上げていくものでカウンセラーがアドバイスするとは限りません。自分の気持ちを振り返ったり、整理したりして、いろんなことを一緒に考えていきましょう。
- ◆ 相談に来た人とカウンセラーとの関係を大切にしたいので、担当制になります。カウンセラーは複数人いますが、基本的に、1人のカウンセラーが担当してお話を聞いていきます。
- ◆ お話する内容は、友達のこと、家族のこと、勉強・進路・将来のこと、自分自身のことなど・何でも大丈夫です。身近な人にはちょっと話しにくいな、と思ったときなど、気軽に利用してくださいね。

場 所： 1F 心の相談室

開室時間： 各カウンセラー、日にちによって異なりますので予約時にご確認ください。  
(原則としては、10:00から16:00となっています)

予約方法： 担任の先生、保健室の先生、もしくは直接カウンセラーに声をかけてください。  
ひとりひとりのお話をしっかり聴きたいので、原則として予約制になっています。

開室日： 各カウンセラーの来校日です。

大久保 詠子	河野 貴和子	梅山 美幸
9月： 2日(月)・9日(月) 30日(月)	9月： 11日(水)・18日(水) 25日(水)	9月： 6日(金)・13日(金) 20日(金)・27日(金)
10月： 7日(月)・21日(月) 28日(月)	10月： 2日(水)・9日(水) 16日(水)・23日(水)	10月： 4日(金)・11日(金) 15日(火)・25日(金)
11月： 11日(月)・18日(月) 25日(月)	11月： 30日(水)	11月： 1日(金)・8日(金) 12日(火)・19日(火)
12月： 2日(月)・9日(月) 16日(月)・23日(月)	11月： 6日(水)・13日(水) 20日(水)・27日(水)	12月： 29日(金)
1月： 20日(月)・27日(月)	12月： 4日(水)・18日(水)	12月： 6日(金)・13日(金) 20日(金)
	1月： 8日(水)・15日(水) 22日(水)・29日(水)	1月： 10日(金)・17日(金) 24日(金)・31日(金)

### 保護者のみなさまへ

お子さまのことで気になること、困っていることなどがありましたらお気軽にご相談ください。

**予約方法**：担任の先生にお話頂くか、お電話でお申し込みください。

(弥富北中学校：0567 - 65 - 4151)