



# スクールカウンセリングだより



2 学期には学校祭がありますね。しっかりと準備をしての力を出し切ってください。  
9 月、10 月、11 月のスクールカウンセリング予定についてお知らせします。

## スクールカウセリングの予定

金曜日にカウンセラーが学校にいます。

カウンセリングの場所は、2 階カウンセリングルームです。

### 9 月 ・ 10 月 ・ 11 月 の 予 定

**9 月      8 日 ・ 15 日 ・ 22 日**

**10 月      6 日 ・ 13 日 ・ 20 日 ・ 27 日**

**11 月      10 日 ・ 17 日 ・ 24 日**

カウンセリングを希望する人は、学校の先生にお申し込みください。

カウンセリングは、保護者もお申し込みできます。

## 時には断ることも大切

学校生活では、様々な役割を担当することがあると思います。役割の仕事をこなすことはとても大切なことです。ですが、時には役割の仕事を断る場面も出てくるでしょう。

断ることは悪いことではありません。自分への負担を減らし、体や心の疲れを防ぐことができます。断るときは、断る理由を丁寧に伝える、自分でフォローできることを探す（締め切りを伸ばしてもらう、誰かに手伝ってもらうなど）といった工夫が大切です。

自分自身がしんどくならないように、そして相手も傷つけないような断る力を身につけていきましょう。

