

令和5年8月

松原中学校

ス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。

スクールカウンセリングの予定

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。

