

## スクールカウンセラー便り

10月

七条中学校の生徒のみなさん

スクールカウンセラー（SC）の十河（そごう）です。

二学期が始まって、一ヶ月が過ぎました。やっと暑さがましになり、秋の気配を感じられますね。これから合唱祭や体育祭などの行事や部活の大會など、楽しい時間が過ごせますように、応援しています。

SCは悩みや困りごとについて、どうすればいいかとアドバイスを求められることが多いです。情報ならネットでたくさん調べることはできますが、自分の事情や感情や考えにフィットしたアドバイスを、ネットだけで探すのは本当に難しいです。

「頼みごと」「断ること」「謝ること」。この三つは学校生活のなかで、特に困りませんか。家庭のなかでも、うまくできている人は少ないと思います。人間関係がぎくしゃくする原因になることが多いです。

相手の感情を悪くしないように、自分の意見を伝えるには実は技術（アサーション・トレーニングと言います）が必要です。この技術は、授業中に教えてもらう機会が今は少ないです。SCに相談して下さい。SCとして皆さんの役に立ちたいと、いつも考えています。

### ＜申し込み方法＞

- 担任の先生か保健室の先生にSCと話しがしたいと  
申し込んでください。  
その時に内容は話さなくても大丈夫です。



9月29日、10月13日20日27日、11月10日17日24日

12月1日8日15日22日 いずれも金曜日